

喝凉茶 别入误区



夏天到了，一杯清凉爽口的凉茶是不少人甚为期盼的。但是凉茶也不比白开水，它有它的饮用方法。什么样的人适合喝，什么人又不适合喝？是不是喝得越苦越好？这都是有讲究的。

凉茶不是茶

所谓凉茶，实际上用药性寒凉和能消解人体内热的中草药加水煎煮而成的“中草药水煮液”。尽管也叫“茶”，但它与传统的普通茶具有不完全相同的功效。

传统的茶叶泡成的茶水多含有能兴奋提神的咖啡因，饮后能让人暂时消除疲劳，提高工作效率，晚上饮浓茶则让人入睡困难。

凉茶不具这些特点，喜欢喝茶的人不能用凉茶代茶，否则达不到想要的效果。普通茶叶中含有大量鞣质，能和很多药物成分发生作用影响药物的吸收，因此一般不能用茶叶水送服药物；凉茶与其他药物的相互作用则主要取决于其中所含不同的中草药成分。凉茶的主要功效是清凉解暑祛火，普通的茶这一功能远不及凉茶。因此，喜欢喝凉茶的人或者需要喝凉茶的人，也不可用普通的茶水来代替凉茶。

因为凉茶里含有大量寒性中草药，既然有“药”，就会有一定的禁忌症，因此不适合所有人饮用。

1. 阳虚的人：这类人多为常坐办公室的白领，症状可见怕冷、四肢发凉、面色苍白、大便稀溏、小便清长等现象，这些人再喝凉茶就等于“雪上加霜”，使阳虚症状加重。

2. 脾胃虚弱的人：服用性质寒凉的凉茶，会伤及脾胃，使本来就虚弱的脾胃更加虚弱。脾胃更伤，正气受损，还会因免疫力降低导致许多其他疾病。

凉茶越苦越下火吗

凉茶越苦喝了越有效，很多人在夏季饮用

凉茶时就抱着这种“良药苦口利于病”的态度，专找苦得难以下咽的凉茶喝，其实，苦并不是衡量凉茶是否有效的标准，一味求“苦”可能损伤脾胃。

专家说，从凉茶的功效来看，主要分为清火、去湿两种。以清火为目的喝凉茶，可以喝苦一些的，这样效果比较好。而如果主要是为了祛湿，则不必求“苦”，因为苦味中药材一般比较寒凉，容易损伤脾胃。

要注意的是，虽然都是上火，但“火”有实火和虚火之分。有些人虽然有“火”，但其实是虚寒体质引起的虚火上浮，比如平时体质比较弱，脾胃虚寒的人。虽然也有一些上火的表现，但是看舌苔颜色比较淡、饮食稍不注意就容易腹痛、腹泻等，这样的人不适合饮用凉茶来清火。

专家提醒说，凉茶虽然是夏季很好的一种清凉饮品，但它同时也是一种中药汤剂，喝起来一定要适可而止。在临幊上发现，不少人都是痰湿内盛的体质，这与很多人把凉茶当成一种日常饮品随意饮用，以致脾胃虚弱，继而痰湿困脾不无关系。长期喝胖大海会造成脾胃虚寒、饮食减少等不适，甚至出现消瘦等副作用。

(海员)

男女老幼如何去火

盛夏到来，空气似火烧，好像也点燃了人体内的火。男女老幼由于体质不同、生活习惯各异，体内的火也有所区别。因此，针对不同对象，去火的方法也不一样。

男性要去肺火、胃火。抽烟喝酒是很多男性的不良嗜好，其直接后果就是肺火重，表现为咳嗽、咳痰、嗓子疼。去肺火的策略是清润、化痰，可以多吃白萝卜、雪花梨、莲藕、百合、枇杷、杏仁、柚子等，平时可按摩鱼际（第1掌骨中点桡侧）、少商（拇指末节桡侧）两个穴位。

很多男性爱大口吃肉、大碗喝酒，觉得这样才爷们。酒为热性，肉生火生痰，再加上不爱运动，就会导致胃火重，表现为脸上长痘、口气重、便秘等。这样的人要多吃绿豆粥（汤）、苦瓜、苦菜、黄瓜、西瓜、冬瓜、马齿苋、芹菜、薏米，平时按摩内庭（足背第2、3趾间）、厉兑（足第2趾末节外侧）。

女性多心火和肝火。由于平时心思重、想得多，很多女性常有心烦、失眠、口舌生疮、舌红等问题，这是心火旺的表现。去心火需苦寒，可用莲子心3克或竹叶5克泡水代茶饮，也可吃苦瓜、草莓等降心火的食物，平时可按摩少府（在手掌面，握拳时小指尖处）、少冲（在手小

指末节桡侧）。

肝火多见于更年期女性，表现为爱发脾气、头痛、头晕、口苦等。去肝火重在解毒，可以用菊花5克泡水喝，既能降火又能明目，还可多吃荠菜、丝瓜等疏肝的食物，平时可以按摩太冲（足背第1、2跖骨结合部前凹陷处）、行间（足背侧第1、2趾间）。老年人脏器功能逐渐下降，容易有肾火和肺火。肾火往往是肾阴虚的火，症状有五心烦热、头晕、腰酸耳鸣等，去肾火需滋阴，可吃黑木耳、枸杞、桑葚、猪腰、海参、西红柿、猪血、蜂蜜、牛奶、鸭血、鸭肉、蛤蜊等，平时可按摩太溪（内踝后方，内踝尖与跟腱之间的凹陷处）、涌泉（在足底前部凹陷处）二穴。

老年男性的肺火多为肺燥引起的火，表现为干咳、便秘，可以吃百合、枇杷、莲藕、白萝卜等润肺的食物。老年人怕寒，用冰糖、银耳、雪梨一起煮水喝更好。

青少年火力壮，再加上爱吃糖果、坚果、油炸食品、含糖饮料、高热量洋快餐等，一般多肺火和脾胃火。肺火表现为经常感冒、咽喉痛、脸上长痘、爱流鼻血，可以多吃雪花梨、柚子、百合、白萝卜去火。脾火的表现为便秘、牙痛、口



腔溃疡。去脾火要利湿，建议多吃绿豆粥（汤）、西瓜，也可以用竹叶或荷叶3克泡水喝。

婴幼儿是“纯阳之体”，肺胃之火比较盛，表现为鼻涕干、尿黄，可以喝牛奶、绿豆粥去火。

另外，脑力劳动者多注意防范心火、肾火，体力劳动者留神肺火、胃火，管理者要去肝火、肺火，写字楼里的白领注意心火、肝火。

(杨力)

肿瘤患者能用针灸治疗吗

近来，有网友声称听说肿瘤患者接受针灸治疗会导致病症转移，一时间微博上的讨论便热烈了起来，很多带V的知名医生更是收到了众多网友的评论与私信，专门咨询相关事宜。那么，肿瘤患者究竟能不能接受针灸治疗呢？

早在今年3月，瑞典的研究人员便已经进行过一项有关癌症患者接受针灸治疗以缓解放疗疼痛的研究，该项研究成果显示，针灸可缓解癌症患者在接受放射治疗时通常出现的作呕、恶心等副作用。

“对于那些体质较弱，体能不强的病人，我们常辅以针灸治疗以增强其体质，便于之后的肿瘤相关治疗。”专家告诉记者，目前采用针灸为接受放疗的病患做辅助治疗在该院是较为常见的诊疗手段，利用该项疗法能够帮助病人

减轻痛苦，改善胃肠动力，增加体能。特别是那些身体条件已经不能继续接受放疗的病人，通过一段时间的针灸疗法改善身体情况之后便有可能再次接受放疗，这也是有利于长期性治疗的。

专家表示，类似的病例其实并不少。之前有一位大伯肠胃功能本来就不好，在接受过放疗之后，肠胃基本完全停止蠕动，造成了“胃瘫”现象。长期无法主动进食，那位大伯的身体条件便每况愈下，最后连放疗反应都无法承受，只能暂时搁置了放疗。后来大伯转到了针灸科，针灸科的专家们对其进行了促进胃动力的针灸治疗，经过一段时间的调理，大伯改善了胃口，胃肠动力得到恢复。可以主动进食之后，大伯的身体状况也有所好转，终于可以再次接受放疗。

不过，针灸配合中药调理主要是作为癌症放疗的辅助治疗，并不是像许多人想象的那样针对肿瘤本身。医生在对肿瘤病患施针时，也会避开病兆区域。总的来说，针灸对于癌症病人的疗效主要体现在止痛、补气、改善胃肠运动、增加白细胞、增强免疫力等方面。

其中，增强人体免疫功能是针灸抗癌治疗的主要机理。针灸对肿瘤患者低下的免疫水平有较好的提升作用，部分患者几乎达到正常水平，且免疫指标上升与临床症状的缓解具有一致性。实验研究也表明，针灸能提高人体细胞免疫水平。

结论：肿瘤患者能够接受针灸作为放疗的辅助治疗，但这种治疗并不针对肿瘤本身，而是帮助病患提高身体免疫力。

(苗露)



常见的输血误区(二)

输新鲜血。供血服务中，常会碰到患者及其亲属提出要新鲜血的情况，认为输注的血液越新鲜越好。其实，血液中除了有用的细胞、血小板和凝血因子外，还有许多病原体在血液保存过程中可以自然被灭活，如梅毒螺旋体在体外血液4℃保存下只能活48~72小时，疟原虫保存两周可灭活，还有其他未知的病原体在血液保存中都还有一个自然灭活的过程。因此，只要是保存期内的血液，从传染疾病的风险上来说，保存长的比新鲜的血液更为安全。

输全血。一般的人认为，输全血比输成分血好，似乎全血的成分更全面，效果会更好。其实，现在输血技术表明，输全血并不好，而是推广成分输血。这是因为：其一，全血的成分并不全。血液中各种成分在不同温度条件下有不同的保存期限，全血在4℃条件下保存，只能对红细胞起到保护作用，而对白细胞、血小板以及不稳定的凝血因子毫无保护作用，这些成分很快会失效，特别是血小板和凝血因子在全血中不能发挥应有的功效。其二，输全血增加输血的风险。全血中的大量血浆增加血液循环和心脏负荷，可能诱发心衰或急性肺水肿；全血中的细胞碎片和抗原物质等成分对人体有害无利，可能导致输血反应。因此，现在输血观念认为，全血只适应于血容量不足而且有进行性失血的急性大量失血的病人。并非任何患者都适合或需要输全血。

(未完待续)(申飞)

洗澡是最好的解乏方式

早淋浴晚泡澡。早晨起来最适合淋浴，这样可以唤醒身心，让人精神饱满地投入到工作和学习中去。如果是晚上感到疲累，可在晚饭后1小时、睡前1~2个小时泡个澡，能加速血液循环，提高体内新陈代谢，让人精力充沛。

水温40℃。一般来说，人的体内温度是40℃，因此用40℃的温水洗澡消除疲惫效果最理想。假如水温过高，消耗的热量多，反而会让人更难受；水温过低，血管收缩，也不易消除疲劳。三伏天可以适当调低水温，不低于35℃即可。

每次15分钟最佳。洗的时间久了，反而会觉得浑身无力。疲劳与血液中的乳酸浓度有关，一般来说，洗澡15分钟，体内的乳酸浓度就可以恢复正常水平，时间长了会消耗体力，反倒使疲劳感卷土重来。

洗澡别忘搓搓脸。面部分布着很多表情肌和敏感的神经。洗澡时，热水能刺激这些神经，如果再辅以搓脸，就能加速血液循环，放松表情肌。搓脸的速度以每秒一次为宜，双手覆盖在面部，上下连搓3~5次，再用温水冲，总共做3分钟。

不过，洗澡时的一些错误行为会让人越洗越累。例如用力搓擦，会消耗大量体力；门窗紧闭，不注意通风，容易导致缺氧；酒后洗澡，血糖得不到及时补充，容易发生头晕、眼花、全身无力等症狀，严重时还可能出现低血糖昏迷；每天洗澡次数过多，对皮肤不利，即使在炎热的夏季，每天最好也不要超过两次。

(徐伟)