

2019.7.25 星期四 责任编辑 葛红霞 首席编辑 李霖 美编 丁锐

联系我们 热线电话: 22699265 微信号: 辽沈V健康 来信请寄: 和平区青年大街356号 辽沈晚报健康专刊 邮编: 110003



关注·健康 关注·辽沈晚报V健康

喝红豆薏米水就能祛湿? 你太小瞧湿气了! 今日下午2-4时专家热线继续开通 欢迎拨打024-22699265

红豆薏米水,真的能够帮助我们有效地祛除体内湿气么?

红豆薏米水中的赤小豆和薏苡仁都是药食同源的药材,性质比较平和,确实有一些利湿的能力,但主要是调理在四肢肌表的湿气为主。

辽沈晚报V健康 健康壹周报

本周全省气温再次向35℃攀升,大暑过后,同时也进入了中伏,这意味着一年中最热的时候来了。俗话说,小暑大暑,上蒸下煮。这个季节,最大的天敌就“湿”与“热”。

进入二伏天

大暑过后,全省的天气进入了持续30度以上的“热浪”模式,高温加湿气极大易导致人们中暑,尤其是老人、孕妇、体质弱者以及户外工作者等。



我们中医讲的五脏之中,脾主运化水湿,同时,脾也最容易受湿气影响。体内湿气比较重的人,大都是脾功能减弱的人,久而久之形成痰湿体质。

大暑过后,用它对付“湿”与“热”

姜可以温胃、散寒、增进食欲。有人要问了,大夏天还要散寒?没错,夏天吃了太多的雪糕、冰西瓜、冷饮,加上长时间待着空调房,非常容易寒气入体,到了冬天,就会手脚冰凉,脾胃寒凉,宫寒痛经等。

中暑不一定都发生在室外

空气流通、避免室内温度过高、合理使用空调,多吃瓜果蔬菜、多饮水,避免中暑。【中暑的急救原则】

在线专家:王一珂 主治医师

专家介绍: 中国民间中医药开发协会特种针法专业技术研究委员会委员;辽宁省中医药学会五运六气专业委员会委员;辽宁省中医药学会膏方专业委员会委员等。

你体内盘踞已久了。所以,如果说仅凭这两味药就能够祛除体内已经积攒日久的湿气,那简直太小瞧湿气了!

有口腔溃疡、失眠、头痛、便秘、肥胖病等亚健康人群如何综合调理。

活动时间:7月25日(周四)下午2点到4点

参与活动方法: 方式一:拨打热线电话:22699265

方式二:加本报“辽沈晚报V健康”提问。

加微信方法: 1、添加官方微信信号:ls-wb-yjk

2、扫官方微信二维码

记者 姜晓菲



分类广告 上门办理:董开彬 13998802787 订版电话:024-22829900

便民信息 门市出售 店铺转让 声明 招聘 中医门诊诚聘 门市急售

永乐青山墓园 辽宁省十佳信誉墓园 真山真水 群山环抱

沈阳市卧龙墓园 经省民政厅批准的合法公墓之一,交通便捷,服务周到,价位齐全。

辽沈晚报 15 名医

癲癇病 沈阳咨询康复热线 024-62264382

拍卖公告 受有关部门委托,铁岭市盛川拍卖有限公司定于2019年8月2日

沈西热电二期2、168MW循环流化床热水锅炉项目环境影响评价征求意见稿公示