



四款药茶 唤醒你的春日活力

春季养生的关键在于驱散寒邪、升发阳气、健脾祛湿。推荐以下四款药茶,可助你唤醒春日活力。

玫瑰陈皮茶

材料 玫瑰花5克,陈皮5克,红枣(掰碎)3枚,冰糖适量。

用法 将玫瑰花、陈皮和红枣洗净,放入茶壶中,加入适量冰糖,倒入开水,闷泡20分钟即可饮用。

功效 玫瑰花具有疏肝解郁、调理情绪的功效,陈皮能健脾理气、燥湿化痰,红枣可以补中益气、养血安神。这款药茶适合在春雨绵绵时节饮用,有助于缓解因湿气过重导致的胸闷、食欲不振等问题,同时还能调节情绪,舒缓压力。

薄荷姜茶

材料 薄荷叶5克,生姜3片,红糖适量。

用法 将薄荷叶和生姜洗净,放入茶壶中,加入适量开水,闷泡5分钟后,加入红糖搅拌均匀即可饮用。

功效 薄荷具有清热解表、提神醒脑的功效,生姜能温中散寒、解

表发汗,红糖可以补中益气、暖胃驱寒。这款药茶适合春寒未尽、湿气较重时饮用,能有效驱散体内的寒邪,缓解春困,提升精神状态。

山药薏米茶

材料 山药10克,薏米10克,红枣(掰碎)3枚,枸杞5克。

用法 将山药和薏米研成末,与红枣、枸杞一起放入茶壶中,加入适量开水,闷泡15分钟即可饮用。

功效 山药能健脾益肾、补肺固精,薏米具有健脾祛湿、清热排毒的功效,红枣和枸杞均能补中益气、养血安神。这款药茶适合在雨水时节饮用,有助于健脾祛湿,能够缓解因湿气过重导致的皮肤瘙痒、身体

困重等问题,同时还能润泽肌肤,提升身体的抵抗力。

红枣桂圆茶

材料 红枣(掰碎)5枚,桂圆10克,生姜2片,红糖适量。

用法 将红枣和桂圆洗净,与生姜片一起放入茶壶中,加入适量开水,闷泡20分钟后,加入红糖搅拌均匀即可饮用。

功效 红枣能补中益气、养血安神,桂圆具有温阳补气、养心安神的功效,生姜可以温中散寒、解表发汗。这款药茶适合体质偏寒、容易疲劳者饮用,能有效温阳补气,缓解春困,提升身体阳气。

李怡文 莫鹏

石麦汤 助老烟民润肺祛痰

春天,早晚温差大,一些老烟民容易患支气管疾病,出现咳嗽、哮喘、痰液黏稠、祛痰不利等症状。下面介绍一款石麦汤,具有清热润肺、止咳排痰作用,对长期吸烟者有帮助。

取石斛15克,麦冬10克,百合10克。三者洗净后放入砂锅中,加入适量清水,先用大火烧沸,然后改为小火煎

煮20分钟,滤取药液,代茶饮用。

石斛味甘性凉,入胃、肺、肾经,具有滋阴清热、润肺祛痰功效。麦冬味甘性寒,具有养阴润肺、清心利脉功效。百合具有润肺止咳、安神清心功效。三药合用,有利于阴虚肺燥、久咳气喘、痰黏难排的老烟民润肺祛痰。

梁兴成 吴以福

哪些疾病忌辛辣

很多人喜食辛辣,然而在生病的时候,医生经常会嘱咐患者禁忌辛辣食物,这是为什么呢?

其实,医生叮嘱患者禁忌辛辣食物,更多的是出于对其所患疾病的治疗要求。因为辛辣食物不利于某些疾病的治疗,甚至会加重病情。如果辛辣食物对所患疾病的治疗影响较小,甚至对治疗有利时,则不必禁忌。

辛辣食物有哪些

辛辣食物是指具有辛辣味道的刺激性食物,包括青红辣椒、干辣椒、胡椒面、芥末、生葱、洋葱、生蒜、韭菜、花椒、胡椒、桂皮、八角茴、小茴香、豆蔻、姜、白酒等。葱、蒜等烹饪熟后辛辣味大减,食用禁忌可适当放宽。

需禁忌辛辣食物的疾病

热病和阴虚 中医所说的热病主要指患者有发热、便秘、尿短赤、咽喉肿痛、鼻衄、舌质红干等症状,也就是我们常说的“实火症”或“上火了”。这时过食辛辣食物会加重内火,对热病来说等于火上浇油,同时还会抵消清热和滋阴药物的作用。因此,阴虚少津患者(如五心烦热、口干咽燥、神烦气粗、尿黄便干等)不宜多食辛辣。

皮肤疮疡及痔疮 皮肤疮疡多属于病菌感染性疾病,辛辣食物极易引起炎症扩散、疔毒走窜,导致病情恶化。长粉刺者吃辛辣食物也会加重病

情。辛辣食物还可引起肛门烧灼刺痛,增加肛裂、痔疮患者的痛苦。辛辣食物能增加肠火,致使粪便过于干硬,引起便秘,并促使痔疮出血。

胃肠溃疡及食管炎 过食辛辣食物会刺激胃肠黏膜,使其产生充血、水肿,甚至糜烂溃疡、蠕动加快、胃液过多分泌,从而引起胃痛,诱发或加重病症。辛辣食物如果刺激食管黏膜,会加重食管炎、食管溃疡。

中暑 夏天中暑身体本已伤阴,如果再吃辛辣食物会进一步伤阴耗气,不利于康复。另外,辛辣食物会引导血液流向胃肠,使脑部血流量相对不足,加重头晕、头痛、四肢无力等症状。

艾滋病患者或病毒携带者 艾滋病患者或病毒携带者在服药治疗期间如果过食大蒜、干姜、小茴香等辛辣食物,不但会使某些药物失效,还有可能与药物产生反应,使患者病情加重。

可吃辛辣食物的疾病

食欲不振、消化不良 辣椒不但营养丰富,还具有健胃、助消化功效。吃辣椒能刺激舌部味觉细胞、增加食欲、增强胃肠蠕动、促进消化液分泌、加快胃黏膜代谢、排除消化道中积存的气体。

风寒感冒 风寒感冒时,用辣椒和生姜熬汤喝,可增强辛温解表药的作用,有利于风寒感冒的治疗。

常怡勇

脱发不一定是肾虚

面对秀发日渐稀疏,不少人第一反应是“肾虚了”,于是开始补肾。然而,这是一个常见的认识误区。

从中医角度讲,脱发并非全是肾虚,它和五脏六腑的功能都密切相关。肝藏血,发为血之余;肾藏精,其华在发。肝肾不足,精血亏虚,确实会导致毛发失于濡养,毛根空虚而脱落。这属于“虚证”脱发,好比土地贫瘠,禾苗自然长不壮。值得注意的是,现代人长时间看电脑、手机(久视)会耗伤肝血,熬夜会强迫肝脏“加班”,久而久之肝血必虚,疏泄功能也会紊乱……这些都会使肝血无法滋养毛发,发根不固,便会脱落。

在生活节奏快、压力大的现代社会,“实证”脱发也极为普遍。中医防治脱发讲究内外兼修、整体调理。

生活调养是基础。1.告别高油、高糖的饮食习惯,保证营养均衡。不节食、不偏食,合理摄入富含优质蛋白质、维生素和矿物质的食物。2.学会减压,保持心情舒畅,避免长期处于焦虑、紧张的情绪中。睡眠是最好的补药,保证每晚7~8小时睡眠,让身体得到修复。

3.经常用手指或梳子按摩头部,从前额到后颈,力度适中,持续3~5分钟,每天数次。这样做能有效刺激头部经络和穴位,促进局部血液循环,为毛囊输送更多养分。4.积极参加户外锻炼,如散步、慢跑,有助于气流畅通。

专业治疗是保障。如果脱发较为严重,应及时寻求专业医生帮助。1.内服中药。医生会根据脏腑虚实、气血盈亏,开具个性化的方药,从根源上调整身体失衡。2.针灸疗法。以经络辨证为特色,运用传统的梅花针、火针,或现代的自血疗法、穴位埋线、微针等,疏通经络、调和气血。3.特色外治。结合中药外洗、外敷、头部熏蒸等方法,直接作用于头皮,改善局部环境。

刘靖

