

# 夏季服中药 牢记五要点



题,会令药效大打折扣,甚至完全不能用。虽然每种药材保存方法会有所不同,但总的来说,应将它们存放在阴凉通风的地方,或存放在冰箱里。夏季药材保存最长不要超过1个月。

**浸泡别超过半小时。**夏季气温高,药物浸泡过久易变质,因此,夏季药物浸泡的时间应较其他季节缩短一些,最好控制在30分钟以内。红花、鱼腥草等花草类药物,浸泡15-20分钟即可,浙贝母、淮山药、法半夏等根茎类药材,因富含淀粉,浸泡时间可稍长一些。

**进食避免药性相冲。**夏天人们爱吃冷饮或者冰镇瓜果、饮料,对服药者来说,要注意避免和药性相冲。虚寒体质的人吃温补药物,要避免冷饮、吃冷食;热性体质的人服用清热解毒类药物时,要避免

进食寒凉的食物,以免凉过头。

**保存药液不是药渣。**一般的药都可以煎两次,通常习惯在头煎后,将药渣保存到下午甚至晚上,再进行第二煎,但夏天可千万不要这样。正确做法是将一剂药连续煎两次,将两次药液兑匀后平均分成两份,第二份放入冰箱冷藏,使用时加热即可。但对于感冒、腹痛等急症来说,为使药物迅速起效,可以先喝头煎药,再翻煎药渣,然后保存二煎药液。

**加热药液勿用微波炉。**冰箱拿出来的药液,一定要彻底加热后服用,以免引发肠胃不适。加热时,应把药液放入蒸锅、电饭煲隔水蒸,而不能用微波炉加热。如果是医院的代煎药,则将其放进70℃至80℃的热水隔袋加热即可。

据《中国中医药报》

## 唇炎难忍 内外兼治

此时,雨水增多,天气闷热潮湿,不少人犯了唇炎,嘴唇红肿、瘙痒难忍,很有可能是脾出了问题。

中医认为,脾开窍于口,其华在唇。《素问·五藏生成》曰:“脾之合肉也,其荣唇也。”脾的运转正常,则口唇肌肉得以濡养。当脾虚运化失常,加之一些地区春湿盛,内湿与外湿相聚,湿浊内生上泛则唇部肿胀;脾虚则气血生化之源匮乏,唇失所养就易出现唇部瘙痒;脾虚则血虚,血虚易生风,四肢及躯干起湿疹;脾虚而运化无力,水湿不化则出现胃脘部胀满、易腹泻等不适。

如果是因脾虚而出现唇炎、湿疹的人,不宜选择冬瓜、苦瓜、茯苓、薏苡仁等利水渗湿之品,而应选用陈皮、砂仁、芡实等健脾化湿之品祛湿。若唇部肿胀、瘙痒难忍,可用薄荷10克,白花蛇舌草15克,煎煮约30分钟。用棉签蘸取药汁,反复涂抹唇部,每天1-2次,可起祛湿止痒消肿之效。

据《羊城晚报》



## 玉米须泡水喝 降压利尿消肿

中医认为,玉米须味甘、淡,性平,具有利尿消肿、平肝利胆等作用。在临床上,应用玉米须治疗因肾炎引起的浮肿和高血压尤为明显。从营养学角度来说,玉米须中含有维生素K、谷固醇、木聚糖、葡萄糖、有机酸等成分。研究表明,玉米须有利尿、降压、促进胆汁分泌等作用。

推荐一道玉米须茶。取玉米须50克,绿茶适量,将玉米须与适量沸水一起放入锅中,用小火煮5分钟。将绿茶放入杯中,用玉米须水冲泡,频饮即可。此茶具有降血压、利尿、消肿的作用。

需要强调的是,中医强调辨证论治,在使用玉米须茶前,应先咨询医生,了解是否对证。

据养生中国

# 常食茄子好处多 茄皮茄蒂别丢掉

不少人在买菜时常常会挑花眼,吃点什么好呢?别错过了茄子,它不仅是餐桌上常见美味,对身体还有很多好处。

**清热。**茄子属于寒凉性质的蔬菜,有较好的清热解暑作用,能从内而外解热消暑,患有痔疮、湿热黄疸的人常吃茄子,可起到辅助治疗作用。

**保护心血管。**茄子中含有丰富维生素P,这种物质能增强毛细血管弹性,有助于预防心血管疾病,减缓糖尿病血管病变发生。

**清血脂。**茄子中含有的皂苷类化合物,有降低体内胆固醇、清

理血脂的作用。

**明目。**茄子中的花青素可促进视网膜中视紫红质再生成,而视紫红质是保证正常视力的关键物质。此外,还能提高视力敏感性,缓解眼疲劳。

**护胃促消化。**茄子中的膳食纤维含量很高,食用后有助于促进肠胃蠕动,预防消化不良,有防治胃病、养胃护胃的作用。

需要注意,茄子的保健作用离不开茄皮内的花青素,如果吃茄子的时候把皮去掉,效果将大大削弱。而除了花青素之外,茄子皮中还有较高浓度的果胶和类黄酮类

物质,所以茄子带皮一起吃,对心血管健康更有益。

另外,茄子蒂是一味中药,对缓解以下症状有很好效果。

**牙痛。**常有人饮食过辣或熬夜后会出现牙痛的情况,中医古籍记载,将茄子蒂烧灰涂在牙齿疼痛处,可缓解疼痛。

**咳嗽。**茄子蒂还有止咳效果,将新鲜茄子的茄子蒂切下,放到冰箱冷冻两三个小时,再将其取出放到锅里,加水煮开,5分钟后将茄子蒂丢掉,将水放温,饮用即可。需要注意的是,此法对热咳有效,寒咳不建议使用。

据养生中国

# 几类养生蹲法 学会可利全身

蹲能减少脂肪堆积,对大腿、小腿、腰腹等肌群都有锻炼作用,能增强人体灵活性和对称性,正确蹲姿对健康有很多促进作用。

**靠椅蹲可保护膝盖。**练习者用自己的背部、腰骶部依靠椅背,下蹲后保持不动。练习时间可以逐渐延长,以2-4分钟为宜,有保护膝关节的作用。

**并腿蹲可防治胃病。**双脚并拢,双手抱膝蹲下,大腿腿腹与小腿腿腹紧贴在一起。屁股尽量后蹲但不着地,腰、背、头尽量在一条直线上,吸气时闭嘴,呼气时略张嘴,保持1-3分钟。

**分腿蹲助养好气色。**两脚分开与肩同宽,两脚平行,双膝弯曲小于90°。臀部保持稳定,不要左右晃动,距地不超过10厘米,练习时间为1-3分钟。

**脚尖蹲可养护肾气。**两脚前脚掌着地,脚后跟抬离地面。双膝弯曲,大腿压着小腿,时间控制在30秒-1分钟即可,避免坚持过久拉伤或抽筋。

**脚跟蹲可温暖足底。**与脚尖蹲正好相反,即脚跟着地,前脚掌悬空,如果太难把握,可以让脚底的后2/3部分接触地面。时间控制在30秒-1分钟即可。

**弓步蹲可疏通气血。**练习者迈左脚,右脚脚尖触地呈脚尖蹲状态,两腿成弓步。将身体重量落到两脚之间,每练习30秒调换一次左右脚。中医认为,臀部是腿部六条经络的总开关,弓步蹲时,会运用到臀部肌肉,促进臀部血液循环流通。

如果在练习之初感到肌肉酸痛,是由于运动使得肌肉中产生的乳酸等酸性物质在肌肉中积存,而引起肌肉酸痛。等过一段时间,酸性疲劳物质排出体外,身体就轻松了。

据国医大师健康