

“老痰”咽不下去又吐不出来 建议最近多吃这款“挖痰神器”



通讯员 徐尤佳

最近得流感的人特别多，感冒虽然好了但总感觉嗓子还是痒痒的，有口“老痰”咽不下去又吐不出来。

有款“挖痰神器”特别适合久咳不愈的你。

茼蒿又名蒿菜、菊花菜等，

我国大部分地区均有栽培。在古代为宫廷佳肴，故又名“皇帝菜”。

中医认为，茼蒿性味甘、辛，入脾、胃经，有清心养胃，利咽化痰之功，适用于脾胃不和，食欲不振，痰热咳嗽等。

现代研究还发现，茼蒿含有多种氨基酸物质，享有“天然保健品，植物营养素”之美誉，其中赖氨酸、亮氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸4种为必需氨基酸，其氨基酸含量可谓诸蔬之最，常食能强身健体。

这里推荐几款茼蒿食疗。

茼蒿冰糖水

材料：茼蒿 300 克、冰糖 15 克

做法：茼蒿清洗干净，去掉根部，切成小段。茼蒿放入锅中加水没过茼蒿，加入冰糖。煮 10-15 分钟，将茼蒿煮出深绿色的水。把茼蒿渣滓过滤掉，直接喝水就行。

茼蒿粥

材料：大米 30 克、茼蒿 3 根

做法：大米煮成粥，茼蒿焯水切碎后加入粥中再煮一会儿，出锅前按口味加少许盐和香油调味。

温馨提示：脾胃虚弱、大便溏泄人群不宜多食。茼蒿有宽中理气、助消化、促排便的作用，所以脾胃虚弱、大便溏泄等人群不宜多食。

上午运动好 还是下午运动好

中日友好医院骨科副主任医师陈星佐表示，年轻人及健康人群可以选择早上的时间段运动。

一项涵盖超 8.6 万人的大规模前瞻性队列研究显示，无论日常体力活动的总量如何，早晨锻炼（上午 8-10 时左右）与最低的冠心病和中风风险相关，能显著降低 16% 冠心病风险和 17% 中风风险，尤其是女性，“健康性价比”更高。

具体来说，早上 8 时左右锻炼能使患冠心病风险降低 11%；而在早上 10 时左右进行体育活动则导致冠心病、中风、缺血性中风发生率分别显著下降 16%、17% 和 21%。

在降低心血管疾病风险方面，早上 10 时左右是运动的最佳时间点。

有研究显示，与不运动的人相比，在早上 8-10 点锻炼对乳腺癌和前列腺癌均有保护作用，导致这两种癌症患病风险降低 26-27%。对绝经后女性有更强的保护作用，使罹患乳腺癌的风险降低 38%。

牙齿变黑与干燥症有关？ 采取“望梅止渴”疗法不现实

本报讯(通讯员 方舟)曹操“望梅止渴”的故，可谓路人皆知。然而，如果“望梅”者是一名干燥症患者，此时，“望梅”还能不能“止渴”？

有人就诊时，细心的医生发现其牙齿黑且小。问之，答曰“口渴”，一直喝茶。再一检查，原来是干燥症引起的猖獗性龋齿。

有患者看病挂消化内科，是因为天天大便解不出来，查来查去，最后证明是表现在消化系统的干燥症。

一些干燥症患者以口渴为主要表现，对“望梅止渴”没有反应，因为他们的唾液腺已经近乎枯竭，条件反射已经不起作用。当然，唾液腺受侵犯程度较轻的，“望梅止渴”还是会

有唾液分泌。

“望梅止渴”可用于干燥症治疗？干燥症目前认为是一种自身免疫性疾病，还没有根本的治疗方法。主要采取的是免疫抑制剂治疗，如环磷酰胺、硫唑嘌呤、他克莫司等药物。对合并神经系统损害、肾小球肾炎、肺间质性病变、肝损害、血细胞低下特别是血小板减少、肌炎等患者，可考虑用糖皮质激素治疗；肌肉和关节痛者可口服硫酸羟基氯喹、白芍总苷胶囊、雷公藤片等；对口、眼、皮肤和阴道干燥者，可用必嗽平和茵三硫片口服。

对于口干燥者，是否可以采取“望梅止渴”法治疗？确实有人在试用乌梅丸治疗，但是，比较成熟和方便的疗法是采取

柠檬酸溶液或柠檬汁漱口，以刺激唾液腺分泌并代替部分唾液。因为“望梅止渴”的原理是酸刺激唾液腺分泌，而柠檬酸同样是酸，其与“望梅止渴”刺激唾液腺分泌的作用原理是一样的。宜与萝卜、莱菔子、香蕉、芥菜、冬瓜、藜芦同用。

美国进口辅酶 Q10，限时 49 元抢购！

辅酶 Q10，堪称“细胞能量发动机”，对人体健康起着关键作用。它广泛分布在全身细胞中，在心脏、肝脏、肾脏等重要器官内含量尤其丰富。

老人体内辅酶 Q10 减少约 60%

随着年龄增长，人体自身合成辅酶 Q10 的能力逐渐衰退，心脏中的辅酶 Q10 浓度下降更为显著。研究显示，77 岁老人心肌中的辅酶 Q10 含量相比 20 岁年轻人减少了 57%。这不仅会干扰细胞的正常运作，还可能引发身体多种不适。

美国辅酶高标准，含量高
我们的美国原装进口辅酶 Q10，严格

按照国际高标准生产，品质值得信赖，能让您高效摄取所需营养，呵护您的身体。

限时抢购 49 元，加 1 元再送 2 瓶！

值此益生康年成立 13 周年之际，为回馈广大消费者，特别推出震撼优惠活动！美国进口汤贝斯茄子粉凝胶糖果现在只要 49 元！而且，按套装购买，只需再加 1 元，就能获赠 2 瓶！每人仅限一套，每个家庭限购 2 套，机不可失！广告



抢购热线 400-9155-136