

养生茶喝错反伤身

早在神农时期,茶及其药用价值就被发现,并由药用演变成日常饮品。如今,喝茶养生成为一种时尚;抓一把菊花丢到热水中,再放几颗红枣、撒些枸杞……但用中药泡制的养生茶,需要根据性味归经,结合自身体质、病症、气候等辨证施用,才能达到养生保健效果。

枸杞菊花茶,脾胃虚寒少喝

枸杞菊花茶非常适合工作繁忙、经常熬夜面对电脑、眼睛干涩的人饮用。

中医认为,肝开窍于目,肝藏血,肝血充足,眼睛才能得到充分滋养。如果用眼过度加上熬夜,会导致阴血暗耗,肝血亏虚。肾精也需要靠肝血充养,肝血不足,肾阴亏损,会令肝肾阴虚,精血不能上濡双目,出现眼睛干涩、黑眼圈,还伴有腰酸膝酸软、眩暈、耳鸣等症。

白领一族不妨喝点枸杞菊花茶,将枸杞10克、菊花3克放入杯中,用热水冲泡,加盖闷15分钟即可。枸杞归肝、肾经,具有滋补肝肾,益精明目的作用;菊花味甘苦性微寒,归肺、肝经,疏风清热,平肝明目力强,二者合用,可滋补肝肾、清肝明目。

枸杞菊花茶虽好,但要注意,《本草经疏》中对枸杞有记载:“脾胃薄弱,时时泄泻者勿入”;《本草汇言》认为,枸杞“脾胃有寒痰冷癖者勿入”,菊花“气虚胃寒,食少泄泻

之病,宜少用之”。所以,脾胃虚寒、平时怕冷、手脚发凉、大便稀者不宜饮用。

玫瑰花,别和茶一起泡

玫瑰花茶特别适合女性饮用,压力大时喝一杯能镇静、稳定情绪。

玫瑰花为蔷薇科植物玫瑰的干燥花蕾,是很好的药食同源之品,味甘微苦性温,归肝、脾经。《本草正义》中记载:“玫瑰花,香气最浓,清而不浊,和而不猛,柔肝醒胃,流气活血,宣通窒滞而绝无辛温刚燥之弊,断推气分药中之最,有捷效而最为驯良者,芳香诸品,殆无其匹。”可见,玫瑰花芳香行气,擅长疏肝解郁,而且药性温和,起效快,能温养心肝血脉、理气解郁、活血散瘀。

喝玫瑰花茶虽有益健康,不过要注意三不宜。1.不宜与茶叶同泡:建议每次取15克玫瑰花放入杯中,用温水冲泡,趁热服用。但不要与茶叶一起冲泡,茶叶中含有大量鞣酸,二者同用会削弱玫瑰花疏肝解郁等功效。2.经期、孕期不宜饮用:玫瑰花活血化淤作用较强,孕期和经期饮用不利健康。3.便秘者不宜饮用:玫瑰花茶有很好的收敛固涩效果,但长期过多饮用会导致大便不畅。

桂圆红枣茶,孕妇不宜饮用

桂圆红枣茶是益气补血养颜的佳饮,体质虚弱、容易疲乏、食欲不振、心悸失眠



的人饮用能“满血复活”,还可唤起好气色。

桂圆味甘性温,归心、脾经,能补益心脾、养血安神。红枣富含蛋白质、维生素,能和阴阳、调营卫、生津液。二者合用,可共同起到补心脾、益气血、安心神的功效。

不过,桂圆、红枣甘温偏热,多饮此茶容易上火,有痰火、阴虚火旺、感冒、咳嗽、咽痛、胃酸过多者不宜饮用;体质强盛的年轻人应少喝,以免上火;孕妇也不宜饮用,以免引起先兆流产。

金银花茶,最好趁热喝

金银花,又名忍冬花、银花、双花,自古被誉为清热解毒的良药,其性寒味甘,归肺、心、胃经,可清热解毒、凉散风热,既能清内热,又能散表热,对外感风热或温病初起时的身热头痛、心烦少寐、咽干口

燥等有一定作用。取金银花20克,煎水代茶或者泡茶饮,可以治疗咽喉肿痛,预防上呼吸道感染。

因其性寒,金银花茶只适合平和体质或内热体质者饮用,不适合脾胃虚寒,表现为经常腹痛、腹泻、手脚发凉的人,过量饮用金银花茶或虚寒体质者服用会有副作用,长期饮用还容易引起脾胃虚寒、食欲下降,甚至腹痛、腹泻。因此,成年人一般1天饮用400毫升以内为宜,儿童1天饮用不超过180毫升,连续饮用不宜超过1周。另外,金银花最好用开水冲泡后趁热服用,冲泡2~3次即可,隔夜后不宜饮用。

薄荷茶,多服损肺伤心

薄荷独特的清香气味让人心旷神怡,除了可以调味,还是解暑佳品。将薄荷3克放到杯中,倒入热水,加盖10分钟直到药香散出即可饮用。

薄荷味辛性凉,入肺、肝经,具有宣散风热、清利头目等功效。《本草纲目》记载:“薄荷,辛能发散,凉能清利,专于清风散热。故头痛、头风、眼目、咽喉、口齿诸病,小儿惊热,及疥疮为要药。”

不过,《本经逢原》明确指出,薄荷“多服勿服,令人虚冷;阴虚发热,咳嗽自汗者勿施”;《本草从新》谓其“辛香伐气,多服损肺伤心,虚者远之”,所以阴虚血燥、肝阳偏亢、表虚汗多者最好不要饮用。

(生时)

专家提醒:

莫把口腔癌当作口腔溃疡

新华社福州9月19日电(记者林凯)全国爱牙日来临之际,记者从福建医科大学附属医院了解到,小小口腔也有可能得癌症。口腔癌可以发生在舌头、牙龈、颊部等地方,和我们日常见的溃疡有相似的地方,但也有很多不同。

据福建医科大学附属医院副主任医师苏柏华介绍,一般情况下,口腔溃疡往往是一个周围红红中间白黄的小圆形凹陷,常常患者会感觉很痛,一到两周左右就会自己好起来,可能没过多久又会再长。如果得了这种溃疡,患者不需要太过担心。

苏柏华介绍,另外一种溃疡可能由于吃东西时过快、牙齿的位置不正常咬到嘴唇或舌头,或是不好的假牙刮伤引起的创伤性溃疡。这种情况要及时处理,去除病因,如调整咬合、正畸治疗、修理假牙等。如刺激长期存在,也可能会导致口腔癌发生。

专家提醒,当发现溃疡超过一个月没有好转,并且形状变奇怪,比如像个小花菜一样,溃疡变硬,宜尽早向专业口腔医生寻求帮助。

“大家也不必太过恐慌,不是所有溃疡都容易变成口腔癌,口腔癌的病因有很多,但是并未明确。”苏柏华说,日常生活每天刷牙,注意平衡饮食,粗细搭配,不食用过烫的水与食物,避免刺激口腔组织。

专家建议,定期进行口腔检查,及时治疗口腔白斑、红斑、扁平苔藓、口腔黏膜下纤维性变、慢性光化性唇炎等癌前病变。同时,戒烟、戒酒、不咀嚼槟榔。

龙莲鸡蛋汤

原料:龙眼肉15克、莲子肉50克、鸡蛋两只、生姜两片、南枣四枚、盐少许。

方法:将鸡蛋隔水煮熟,去壳。将龙眼肉、莲子肉、生姜、南枣洗净,莲子肉去心,保留红棕色莲子衣,生姜去皮,南枣去核,备用。瓦煲内放入适量清水,烧开后放入以上材料,用中火煲两小时左右,加入盐少许,即可食用。

功效:宁心安神,养血润肤。(余燕红)



口腔健康影响全身健康

爱牙注意“八条”

9月20日是“全国爱牙日”

2018年的活动主题为“口腔健康, 全身健康”

专家提醒, 口腔健康对全身健康有多方面影响, 公众应注意口腔健康, 谨记爱牙“八条”

- 每天有效刷牙两次, 晚上睡前刷牙更重要, 坚持做到早晚刷牙, 饭后漱口
- 提倡使用含氟牙膏
- 健康饮食保护牙齿, 尽量减少每天吃糖次数, 少喝碳酸饮料, 晚上睡前刷牙后不能再进食
- 每年至少一次口腔健康检查, 及时发现口腔疾病, 早期治疗
- 不要带着口腔疾病怀孕
- 家长应为婴幼儿清洁口腔, 应帮助和监督孩子刷牙, 帮助尽早戒除口腔不良习惯
- 为适龄儿童进行窝沟封闭
- 不论失牙多少, 都应及时进行义齿修复

新华社发(朱禹制图)

鱼刺卡喉, 这些习惯很危险

你有没有这样的经历:本来已经小心翼翼地吃鱼了,结果还是被鱼刺卡住喉咙。

吞饭、喝醋、抠喉不可取

日前,何先生就遇到了鱼刺卡住喉咙。他一连吃了几口饭,喝了几口醋,鱼刺还是卡着,喉咙还越来越痛。着急的何先生在家人的陪伴下,赶往广州市中医医院同德围分院就诊。值班医生用镊子深入何先生喉咙,终于将“作乱”的鱼刺取了出来。鱼刺足足有1厘米长。

据该院耳鼻喉科郑妮亚医生介绍,许多患者前来就诊的时候,经常会说“我

已经吞了几口饭,或者喝了好多醋都不管用”,这些方法都是不可取的,而且这样很有可能将鱼刺带到更深的地方,增加鱼刺取出来的难度,也增加了病情的危险性。

去医院轻松可取出

如果鱼刺卡在咽喉,可以去医院门诊就可以取出,有些鱼刺卡得较隐蔽或者患者容易作呕的可在纤维喉镜下取出来。

但是有些鱼刺卡的位置较深,有可能卡到食道,这种情况借助胃镜或者全麻食道镜下即可取出。

鱼刺入喉不痛也不能轻视

最后要提醒的是,鱼刺卡在喉咙里,还有一些患者觉得只是喉咙有些异物感,疼痛也不是很明显,甚至觉得可以不予理会,任鱼刺卡在喉咙里。这种做法也是不正确的。

鱼刺是一种异物,在身体里肯定会引起炎症反应,如果卡在食道、气管,长时间不取出来,引起食道黏膜溃疡,甚至食道穿孔,危害更大;如果卡在食道第二狭窄的部位,旁边就是大血管,一不小心有可能刺伤大血管,引起大出血,危及生命。(燕红 高三德)

河南实现高速公路“车牌付”全覆盖 数秒过站

新华社郑州9月19日电(记者李文哲)记者从河南省交通运输厅获悉,目前,河南已实现在所有高速公路人工收费站车道实行“车牌付”服务,在不堵车情况下,整个通行时间缩短至5-10秒。

据介绍,具有一定芝麻信分的用户可在支付宝中搜索“高速纵横”,完成绑定车牌和支付宝账户操作。通行高速公路时,7座及以下小客车在入口车道按正常取卡流程领取通行卡,行驶至收费站出口时,把通行卡交还收费站并提出需要使用“车牌付”缴费。收费员刷卡后,启动“车牌付”功能,云端系统记完账

即可抬杆,用户领取发票后可驱车离开。

去年底,河南省实现高速公路移动支付系统——“扫码付”全省开通。在此基础上,今年初又组织开展“车牌付”建设,完成全新升级。为规范河南省高速公路移动支付业务的运营和服务,明晰各参与方职责与分工,保障移动支付业务运营秩序,河南省还印发了《河南省高速公路移动支付运营和服务规范(暂行)》。

河南省交通运输厅表示,未来将积极践行“互联网+”的理念,在高速公路管理中大力推进新技术与ETC技术的融合发展。

少林寺、龙门石窟等7家景区票价下调

新华社郑州9月19日电(记者刘金辉)记者从河南省发展和改革委员会获悉,少林寺、龙门石窟、云台山、小浪底等4家景区将从9月20日开始下调门票价格,另有3家景区门票价格也将下调。

据介绍,从9月20日零时起,郑州嵩山少林寺景区门票价格由每人每次100元降为80元,洛阳龙门石窟景区门票价格由每人每次100元降为90元,焦作云台山景区门票价格由每人每次150元降为120元,小浪底景区门票价格由每人每次50元降为40元。

此外,除上述4家河南省管景区外,另有3家市县管理的4A级景区目前已出台降价方案。许昌禹州大鸿寨景区门票价格从每人每次40元降为32元,驻马店汝南县南海禅寺景区门票价格从每人每次50元降为40元,驻马店确山县乐乐山景区门票价格从每人每次60元降为旺季50元,淡季40元。

河南省发改委相关负责人表示,以上述4家省管景区为例,如按照2017年游览人数测算,合计每年可为游客降低负担约1.5亿元。

警方提醒:

警惕落入网贷APP圈套

新华社昆明9月18日电(记者王研)当前,各类贷款推销电话让人不堪其扰,其中也包含着骗子们广泛撒网的诈骗电话。云南省昆明市东川区警方近日发出提醒:对办理网上贷款等电话,信息尤其需要警惕,已经有群众因下载网贷APP被骗数万元。

7日晚,家住东川区的王女士接到电话,询问王女士是否有资金需求,可以办理网上贷款。因王女士恰巧急需用钱,对方又把办理贷款的手续描述得十分简单容易,王女士就动了心。于是,她按照对方“客服”的要求,将其加为微信好友,然后点击对方发来的链接下载了一个APP软件。

接下来,王女士按照“客服”的指导一步步操作:先是录入了自己的身份信息,然后按对方提供的二维码缴纳了“手续费”“担保金”,再然后是注册、登录等。但到了最为关键的“贷款”步骤时,她却发现没有办法操作。于是,“客服”又指导她通过银行转账缴纳包装费、解冻费等。王女士陆续向对方提供的四个银行账号转账共计40596元后,才发现再也联系不上对方,于是报警。

目前,警方正在对案件进行调查。东川警方也提醒广大群众:办理贷款要通过正规渠道,切忌因急需资金、贪图低利息、手续简便等,就轻易从未经核实的渠道贷款。遇到类似情况,应及时与警方联系,避免损失。

遇上“孩子”索要培训费 家长切勿贸然汇款

新华社深圳电(记者周科)新学期开学不久,就有骗子冒充“孩子”以索要培训费的名义向家长诈骗钱财。深圳警方提醒,如果你的孩子以培训或学校要求等名义索要费用,要先核实清楚再汇款,以免掉进骗子设计好的诈骗陷阱。

今年9月10日,家住深圳市福田区的李女士接到一个QQ加好友的申请,对方自称是其女儿,说是报名参加了个培训班,三门课共需培训费29400元,并将负责培训事宜的学校主任QQ号发了过来,让李女士与“主任”沟通。

“主任”向李女士详细介绍了培训班的课程以及费用收取情况。听了“主任”天花乱坠的介绍,对女儿学习十分支持的李女士深信不疑,未经核实就将29400元通过网上

银行转了过去。当李女士向放学回家的女儿问起此事时,才发现自己掉进了骗子的陷阱。

深圳警方提醒,遇到类似情况,一定要电话联系子女、老师或者学校。已经加入子女班级家长微信群、QQ群的家长,应多留意群内消息,了解学校、班级近期重要课程和重大活动安排,证实情况是否真实后再进行汇款转账,以免落入诈骗分子的圈套。

另外,诈骗分子还会以查看学生成绩、发送课程安排、交学费等名义,通过伪基站、短信群发器等工具,发送带有木马病毒的网页链接,诱骗家长打开网络链接,实现木马程序的自动安装,控制家长手机并盗取个人信息,进而对家长及其熟人实施诈骗。因此,不要轻易点击不明链接。

警方提醒:

小心陌生人要求付钱的电话

新华社南京电(记者沈汝发)江苏省无锡市警方提醒,冒充领导、老板的诈骗警情近期又有复发迹象,对于陌生人要求付钱的电话,一定要小心。

无锡市警方介绍了几起最近的案例。9月4日下午,季某某在无锡市惠山区接到电话,对方自称是青阳法院庭长。次日上午,对方以给领导发红包不方便使用现金为由,使用短信将银行卡账号发给季某某,季某某信以为真,转账6000元,后经核实发现被骗。

9月5日下午,王某某在无锡市滨湖区接到一名陌生男子来电,对方说第二天要开会,王某某以为是公司的副总。次日,对方再次来电,说要给领导包个红

包,需要转账,王某某向对方提供的银行卡转账了10000元,后发现被骗。

警方表示,诈骗分子通过各种渠道非法获取受害人的信息,然后用电话、QQ、微信等各种工具进行电话诈骗。诈骗分子摸准的就是普通员工对领导、老板的敬畏心理,接到电话觉得很荣幸,从而放松了原有的判断能力。

警方提醒,如果接到“猜猜我是谁”“公司领导的声音都没听出来”等电话的时候,不要根据声音猜测,不要急于猜出对方的名字,也不要透露自己更多的信息,最好直接挂断,不予搭理。一旦被骗了及时拨打“110”报警,提供涉案电话、银行卡号,警方将采取封堵和止付措施减少损失。

亲密让心更靠近

曾经看到过这么一篇介绍国外老年人给爱情保鲜的文章。文章说,每天起床给对方的第一句甜言蜜语,千万不要吝啬,譬如亲爱的,晚上睡得好吗?一方出门尤其是出远门,不妨拥抱或亲吻一下;一方回到家,也不忘来一个亲密的举动。这样的点点滴滴不时从心底里涌动,看似漫不经心,又好像可有可无,却是曼妙无比,备感温馨,能让老年夫妻的心靠得更近,更能获得爱的相互回报。

中国人讲究含蓄,认为平平淡淡才是真,都老夫老妻了,子女也都长大乃至成家立业了,还这么做干吗。如果一方这么做,另一方就会感觉怪怪的,甚至不可理喻,怀

疑对方是不是“吃错了药”。

其实,大可不必对此敬而远之。随着时间的推移,维系老年夫妻间的感情,亲情可能已经多于爱情,但仅有亲情是不够的。老年人同样需要爱情的维系,需要亲密的表露。这种爱情与亲密的互为交融,由此多了两人在大千世界各种诱惑下的默默相守,多了两人在艰苦岁月风雨同舟里的始终相助,也多了两人在夕阳岁月人生第二春中的日夜陪伴。老年人的爱情需要用心去浇灌,需要用亲密去滋润,需要在高兴和沮丧时的相依相偎,而一些亲密的举动正是保持老年夫妻双方爱情甜蜜蜜、爱情长长久久的重要手段。

亲密让心更靠近,爱情让人更珍惜,在日常生活中早已有目共睹。如果老年夫妻彼此没有心灵的交流,没有情感的对话,没有理解的沟通,爱情就有可能随着日复一日、年复一年慢慢变得淡薄起来。凑合着过,没有感情的同床异梦,就是一种比较常见的现象。等到真的出了问题再回过头来进行补救,需要花费更大的心血,能不能成功有时还是一个“未知数”。

亲密让心更靠近,已经被证明是行之有效的“一帖心药”。留意并积极借鉴他人的长处,多一些亲密的方式方法,让爱情从此恒久远,我们完全可以做得更加出色。(邵天璇)

