

节后降火气 先搞清你的火在哪儿

节日期间大鱼大肉、黑白颠倒,原有的生活规律被打破,节后身体可能就好“闹脾气”,最常见的就是“上火”。不过,我们在给身体“灭火”之前,先要搞清“火源”到底藏在哪儿。

其实,一年四季的天时变化,对于人体自我调节生理机能有着重大影响。人们过多进食辛辣、油腻,如热气腾腾的火锅、大鱼大肉等,或暖气使室内环境比较干燥,都易发生“上火”。中医认为,上火属于热证范畴,是人体阴阳失衡,内火旺盛,从而身体出现的热性症状,例如口干口苦、咽喉痛、口腔溃疡、小便秘等。总的来说,上火可分为“实火”“虚火”两类,根据其临床表现来进行辨证,常见为“肺火”“胃火”“心火”“肝火”。我们可以通过口服滋阴清热、泻火解毒的代茶饮或药膳,也可用穴位按摩等方法,调整气血阴阳和脏腑功能,从而达到“去火”的目的。

今天,中医就根据人体“上火”的不同表现,推荐一些实用的“去火”代茶饮、药膳及按摩穴位。

清肺火

肺火多因燥邪伤肺引起,常见表现为咳嗽、痰少而黏稠,不易咯出,咽干鼻燥、咽喉疼痛,舌尖红,苔黄,脉浮数或细数。

代茶饮

桑叶6克,北沙参6克,浙贝母3克,淡豆豉6克,芦根15克。该方可宣肺润燥。

若口干明显,可选方如下:青果3个,石斛9克,菊花6克,麦冬9克,芦根15克,桑叶9克,竹茹6克。

若咽喉不适明显,可选方如下:桑叶6克,麦冬6克,牛蒡子12克,玄参9克,薄荷(后下)6克,太子参9克,甘草3克。

药膳

●五汁饮

食材:梨汁、荸荠汁、藕汁、麦冬汁、鲜苇根汁各适量。

●玉参焖鸭

食材:玉竹、沙参(各)50克,老鸭1只,调料适量。

制法:老鸭清理后放砂锅内,放入沙参、玉竹后加水武火烧沸后,文火焖煮,放调料。

穴位按摩 手三里穴,定位时,肘肘成直角,在肘横纹外侧端与肱骨外上髁连线的中点处。具有疏风清热的作用。正坐,屈肘成直角,前臂贴在腹部,另一手拇指指腹垂直按揉,以出现酸痛感为宜,每日早晚各1次,每次5分钟。

清胃火

胃火多因肠胃食积引起,常见表现为口中酸臭,胃胀或腹胀,食欲不佳,大便不畅,排气臭秽,舌苔厚腻,脉弦滑。



代茶饮 炒山楂9克,焦神曲9克,法半夏6克,茯苓9克,莱菔子6克。此方可消食导滞。

若口干、食欲不佳,可选方如下:北沙参9克,玉竹6克、生地黄12克,山楂9克,山药15克,乌梅9克,白芍9克,甘草3克。

若胃痛烦躁,可选方如下:柴胡6克,当归9克,郁金9克,丹参9克,乌药9克,川楝子6克,黄芩9克,百合15克。

药膳

●莱菔子粥

食材:莱菔子15克,粳米100克。

制法:炒莱菔子磨成粉,粳米洗净,与莱菔子粉一同放入锅中,加水武火烧沸后,文火熬粥,温服。

●石斛甘蔗饮

食材:鲜石斛、北沙参(各)15克,玉竹、麦冬(各)12克,山药10克,甘蔗汁250克。

制法:前五味水煎取汁,合甘蔗汁搅匀饮用。

穴位按摩 上巨虚穴,定位时,位于犊鼻下6寸,当足三里穴与下巨虚穴连线的中点处,距胫骨前缘1横指(中指)。具有理脾和胃、疏经调肠道气机的作用。按摩时,食指和中指并拢伸直,中指指腹置于穴位上,食指指腹置于穴位旁边,两指同时用力按揉穴位,以出现酸胀痛感为宜,每日3次,每次5分钟。

清心火

心火多因阴虚火旺引起,常见表现为心烦、急躁,口干口渴,潮热盗汗,睡眠差,舌红少津,苔少,脉细数。

代茶饮 生地黄9克,太子参6克,麦冬6克,五味子3克,酸枣仁6克。该方可滋阴清热。

若多汗,可选方如下:桑叶6克,五味子3克,荷叶6克,生甘草3克,淡竹叶3克,生牡蛎10克(先煎)。

若身热心烦明显,可选方如下:金银花9克,连翘9克,薄荷(后下)6克,淡竹叶3克,麦冬6克,柏子仁15克,甘草3克。

药膳

●梨渴粥

食材:梨3个,粳米50克。

制法:将梨切片,水煮去渣,加入粳米煮粥。

●银耳莲子羹

食材:银耳20克,白莲子50克,鸡汤、料酒、葱、姜各适量。

制法:将白莲子洗净,姜葱洗净切好。银耳发透择碎,装入碗中,加鸡汤后大火蒸2小时,放入莲子、姜、葱、盐,再熬40分钟后取出。

穴位按摩 少府穴,定位时,位于横平第5掌指关节近端,第4、5掌骨之间。具有清心火,行气活血的作用。按摩时以拇指指甲垂直掐按穴位,以出现酸痛感为宜,每日早晚各1次,每次5分钟。

清肝火

肝火多因肝气郁结引起,常见表现为胁肋胀痛,口苦,胸闷,胃胀,心烦易怒,小便黄,大便干,舌红苔黄腻,脉弦滑。

代茶饮 柴胡6克,白芍9g,栀子3克,玫瑰花6克,泽泻6克。此方可以疏肝泻热。

若心烦气躁明显,可选方如下:栀子6克,当归9克,白芍9克,牡丹皮12克,黄芩9克。

若生气后胸闷肋胀明显,可选方如下:牡丹皮9克,栀子6克,甘草3克,当归12克,茯苓9克,白芍12克,白术9克,柴胡9克,薄荷6克(后下)。

药膳

●芹菜粥

食材:芹菜100克,粳米250克。

制法:将芹菜洗净切碎,与粳米一同放入砂锅内,加水武火烧沸后,转文火熬煮成粥。

●珍珠母粥

食材:珍珠母120克,粳米50克。

制法:将珍珠母洗净,置锅内,加水适量,煎煮30分钟,去渣留汁待用。粳米淘洗干净,放入珍珠母汁中,再加适量水,熬煮成粥。

穴位按摩 太冲穴,定位时,位于足背侧,当第一、二跖骨结合部前方凹陷处。具有疏肝泻热、清利头目的作用。阳陵泉穴,定位时,位于小腿外侧,当腓骨小头前下方凹陷处。具有疏肝利胆、清热利湿、舒筋活络的作用。按摩时,用拇指指腹按揉穴位,以出现酸胀痛感为宜,每日3次,每次5分钟。

小贴士

寒热两平衡 身体喜欢你这样做

寒热平衡是中医养生的重要环节。关键是要在诸多信息中梳理出适合自己的养生方法,正确地分清寒热,调理寒热,才可以为维持身体健康、防病治病提供帮助。日常生活中,需养成以下健康好习惯:

注重食物的多样性 粗粮和细粮搭配,多吃水果蔬菜及薯类,能够保持肠道正常功能,减少烹调用油量,吃清淡少盐的膳食,避免摄入过多的肉类和油炸、烟熏、腌制食物。

合理且适量的运动 能够改善脂质代谢,改善肠道菌群结构,帮助缓解焦虑、抑郁等负面情绪。

建立健康的睡眠习惯 作息规律、劳逸结合,营造易于入睡的居室环境,睡前放松心情,保证睡眠时间和睡眠质量,有助于维持正常的新陈代谢。

保持良好情绪 避免长期生活在抑郁、忧郁或恐惧状态下,可以通过改变环境、感受自然、享受音乐等调整的方法与情绪达成和解。

留心标签信息、配料表 教你选购汤圆元宵



元宵节临近,面对市面上琳琅满目的汤圆或元宵产品,消费者该如何选购呢?市场监管总局10日发布元宵节饮食消费提示。

标签信息要齐全,“9+”要素不可缺。按照《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》要求,直接向消费者提供的预包装食品标签标示应包括:食品名称、配料表、净含量和规格、生产者和(或)经销者的名称、地址和联系方式、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号等9大项目及其他需要标示的内容。

在超市等正规食品销售场所或渠道销售的汤圆(元宵),其标签上应包含上述信息。消费者不要购买或食用无标签或标签信息不全、内容不清晰,掩盖、补印或篡改标示的产品。

配料顺序有讲究,致敏原信息勿漏读。按照国家相关标准的要求,在制造或加工食品时使用并存在于产品中的任何物质(包括食品添加剂),都需要在食品配料表中一

一标示。同时,加入量超过2%的各种配料应按制造或加工食品时加入量从高到低的顺序依次排列。因此,消费者在选购汤圆(元宵)时,可以先查看配料表,了解产品的配料使用情况,再决定购买哪种产品。

此外,配料中若含有可能导致过敏反应的食品及其制品,如含有麸质的谷物及其制品、花生及其制品等,厂家一般(不是必须)在配料表中使用易辨识的名称,或在配料表邻近位置加以提示;加工过程中可能带入上述食品或其制品,也宜在配料表邻近位置加以提示。易敏人群在挑选或食用汤圆(元宵)时需仔细查阅配料表,以及配料表邻近位置是否有提示信息。

产品标签上的生产日期和保质期,要重点查看。正规渠道销售的汤圆(元宵),其包装上会清晰标示出生产日期和保质期。按照法规要求,在预包装汤圆(元宵)产品的标签上都标示着贮存条件。如速冻汤圆一般要求在零下18℃条件下储存,在保质期内可保持其稳定的品

质。因此,无论在选购产品时还是购买后在家保存产品,都应确保产品贮存在标签标示的贮存条件下。

根据《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》的要求,汤圆(元宵)标签上还会提供营养标签,主要为表格形式的营养成分表。营养成分表至少应标出5个要素(能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠)的含量及其占营养素参考值的百分比。消费者可根据营养素参考值和自己的身体状况选择食用。

通常,在正规厂家生产的预包装汤圆(元宵)的产品标签上,厂家一般都会给出正确的烹饪建议供消费者参考。在煮汤圆(元宵)时,消费者可以参照食品厂家给出的建议进行烹煮,以获得最佳口感。

一般而言,甜味汤圆(元宵)的主要配料包括糯米粉、变性淀粉、白砂糖等,由于糖和油的含量相对较高,建议消费者适量食用,尤其是消化系统相对较弱的老年人和儿童更要注意控制用量,糖尿病和心脑血管病等特殊疾病患者更要谨慎食用。

奥司他韦对非流感病毒无效



近日,抗流感药物奥司他韦相关的多个词条冲上热搜,抗流感药物奥司他韦到底应该怎么吃? 相关专家提示:奥司他韦是针对流感病毒的药物,对于非流感病毒的感染治疗是无效的,不能盲目使用和滥用。非流感病毒感染时服用奥司他韦不仅无效,而且可能会产生不良反应。

流感治疗要抓住48小时黄金期

流感一般表现为急性起病、发热,部分病例可出现高热,达39—40℃,伴畏寒、寒战、头痛、肌肉关节酸痛、极度乏力、食欲减退等全身症状,常有咽痛、咳嗽,可有鼻塞、流涕、胸骨后不适、颜面潮红,结膜轻度充血,也可有呕吐、腹泻等症。

轻症流感常与普通感冒表现相似,但其发热和全身症状更明显。重症病例可出现病毒性肺炎、继发细菌性肺炎、急性呼吸窘迫综合征、休克、弥散性血管内凝血、心血管和神经系统等肺外表现及多种并发症,甚至死亡。5岁以下儿童、老年人、患有慢性病或体质虚弱者更容易出现严重并发症。

专家表示,针对甲流有很好的治疗办法,但要尽早用药,从出现症状到用药的时间间隔越短,药物起效时间就越快。临床上常说,要“抓住48小时治疗黄金期”。

目前专门针对流感病毒的特效药物就是奥司他韦和玛巴洛沙韦,能够快速起效,阻止病毒复制,迅速缓解症状。治疗过程中,除了抗病毒药物,还可以选择解热镇痛药缓解发热、全身酸痛等不适,加上清热解暑的中成药,可以尽快远离甲流的困扰。

建议市民家中常备解热镇痛药

奥司他韦用于成人和1岁及1岁以上儿童的甲型和乙型流感治疗。建议发病后48小时之内,成人和13岁以上青少年口服每次75毫克,一天两次,连

用5天;1—12岁的儿童,建议按照体重剂量表来服用。奥司他韦为处方药,须在医生或药师指导下严格按照说明书或医嘱服用,不能盲目使用和滥用。

玛巴洛沙韦用于健康的成人和5岁及以上儿童单纯性甲型和乙型流感患者,或存在流感相关并发症高风险的成人和12岁以上儿童流感患者。因其在人体内持续作用时间更长,全程仅需一次给药。通常体重40—80公斤,一次用药40毫克即可。体重大于80公斤的患者剂量加倍,需要一次服用80毫克,同样建议发病后48小时内服用效果更好。专家建议,需要在医师或药师的指导下选择更适合自己的药物。

此外,京佑安医院感染综合科主任医师李佃曾提示,除了抗病毒治疗之外,市民家中也可以常备一些对症药物,如解热镇痛药。“需要注意的是,一些复方感冒药中有解热镇痛成分,一定要看清说明书,不要重复使用。”

奥司他韦对非流感病毒无效

北医三院相关专家提醒,奥司他韦并非万能,它是针对流感病毒的药物,对于非流感病毒的感染治疗是无效的,在服用前需要确认是否感染流感病毒。在非流感病毒感染时服用奥司他韦不仅无效,而且可能会产生不良反应,如恶心、呕吐等消化道不良反应,以及头痛等神经系统等不良反应。

抗流感药物哪些人不建议服用? 关于奥司他韦:对奥司他韦制剂过敏的人群应禁用。妊娠期和哺乳期女性用药要遵医嘱,权衡利弊之后再决定是否能用。奥司他韦颗粒对于正处于生长发育阶段、身体器官尚未完全发育成熟的1岁及以下儿童,使用不宜超过五天。

关于玛巴洛沙韦:对玛巴洛沙韦过敏的患者应禁用。妊娠期女性应避免使用,因为对其潜在风险尚未可知。哺乳期女性服用时应停止哺乳或避免服用。

寒冷季节哮喘患者要做好自我管理



低气温对哮喘患者来说是一个不小的挑战。专家提示,在寒冷季节哮喘患者要充分了解病情,做好自我管理,避免致敏因素,同时坚持健康的生活方式。

专家告诉记者,哮喘是过敏性慢性气道疾病,也是急性发作性疾病,当患者接触过敏原时可能会造成症状的急性发作,部分患者还可能出现致命性危险。因此,哮喘患者要与医生制定哮喘急救计划,并随身携带一些急救药物。

“哮喘患者的自我管理是提高哮喘患者生活质量、减少症状发作以及急性加重的重要措施。”中日友好医院主任

医师陈文慧表示,要鼓励哮喘患者记录哮喘日志,即记录平常的症状变化,包括胸闷、喘息、咳嗽等症状以及肺功能变化,便于医生在随访时了解哮喘患者的病情变化。

陈文慧提醒,哮喘患者还要积极控制体重,合理饮食,避免焦虑,保持充足睡眠等。此外,哮喘患者需要长期用药维持治疗,不能随便停药。

对于人们关心的哮喘患者是否可以运动等问题,陈文慧表示,只有过量运动或者是特别劳累才会诱发哮喘发作,适当运动对哮喘患者来说可以保持身心愉悦。