



健康驿站

热天少用发汗药



吃药也得看季节,夏天服药有几个禁忌。

第一,夏天不要过度服用发汗药。夏季人体本来就易出汗,此时如果再大量发汗药,会大汗淋漓,可能导致休克等危重症状。

第二,禁忌过度服用温热药。因为温热药是用来治疗寒证的,夏天大量服用会出现发热、出血、疮疡等病变。即使必须使用,也只能减少剂量,缩短疗程。

第三,夏天忌过度服用滋补药。这个季节人们肠胃功能减弱,滋补药不易吸收,只有消化功能完善的人才能使用,否则会出现腹胀、不思饮食等现象。

第四,夏季人体汗多,体表细菌繁殖快,容易引起皮肤感染,所以最好不要外敷药物。

(小悦)

胃口不好少吃龟苓膏



龟苓膏,以龟板和土茯苓为主要原料,加用金银花、蒲公英、菊花等清热解毒、解暑、利湿的多味药材,起到滋阴、解毒、解暑、解疮毒等作用。

一般来说,龟苓膏夏天吃比较合适。因为它能够对付因天气炎热造成的心烦口渴、咽喉痛、小便短涩等,皮肤上长疮、疖、痱子的人吃它也能有一定的缓解作用。

不过,由于食品龟苓膏中所含药物成分有限,所以尽管从理论上说可以有上述作用,但作为治疗用药则明显药力不足。它只能在一定程度上调节人体阴阳平衡,预防热毒、暑热、阴虚的产生。

由于龟苓膏偏寒性,脾胃虚弱、食欲不振、大便较稀的人不宜吃。龟板有兴奋子宫的作用,可能导致流产,孕妇不宜。因此,含有药物成分的食品龟苓膏也不是人人都能吃,一旦出现腹痛、不思饮食、腹泻等情况,应当立即停用。

(金玲)

外貌能当“年龄计算器”

算算你是否显老

毛孔粗大:加3岁。晒太阳过多或毛孔阻塞都会使毛孔显得粗大。专家建议,使用维A酸和水杨酸产品清洁皮肤;外出务必涂抹防晒霜,以防皮肤晒伤而变得松弛。

胸口雀斑:加10岁。有些20岁刚出头的人胸口也会出现雀斑。专家表示,维甲酸或对苯二酚(黑色素抑制剂)可以减轻雀斑。另外,外出活动时,少穿大开领的上衣,防晒霜也应及时补抹。

指甲厚黄:加5岁。研究显示,未经修饰的指甲显得人更老,因为指甲油能掩盖与疾病和衰老有关的黄指甲。专家表示,维生素及湿度缺乏会导致指甲未老先衰。垃圾食品是破坏指甲的罪魁祸首之一,应当杜绝。

牙龈萎缩:加10岁。30多岁就出现牙龈萎缩,的确让人显老。保持牙龈健康,关键在于防止细菌感染,建议使用专业口腔除菌清洁产品。

手背青筋暴露:加7岁。血管凸出是组织丧失(骨质丧失、肌肉萎缩及脂肪丢失)的结果。而球类运动有助增强手部肌肉力量,还应摄入足量钙和维生素A。

头发茂密:减3岁。人体毛发越

浓,就越发显得年轻。富含叶酸和铁的饮食有助于给头发提供足够的营养。

睫毛浓密:减3岁。眼睫毛浓密显年轻的道理与头发一样。让睫毛浓密起来比较困难,因此平时应该善待睫毛。比如,卸妆时,最好不要搓揉睫毛。

眉毛厚实:减5岁。由于睾丸激素的分泌,男性眉毛会更浓,而女性的眉毛则会越来越稀少。专家表示,拔眉毛不要过频或过于用力。建议使用5毫克口服维生素H,可增强毛发。

嘴唇饱满:减5岁。研究显示,嘴唇饱满的女性显得更年轻。专家表示,外出时,别忘给嘴唇也涂上防晒霜。另外,上下唇自然比率在1/3至2/3之间,因此化妆时,务必注意唇线技巧。

面颊丰满:减4岁。研究发现,40岁以上的女性中,身体质量指数稍高的人比骨感女性显得更年轻。其理由是,前者面颊更丰满些。节食减肥会导致面颊干瘪,松弛的皮肤让人显得更老。

(健康)



夏天饭局如何饮酒才健康

在大暑时节里,面对聚餐应酬如何正确选酒、喝出畅快、喝出健康,这是很多人都关心的问题。

中国人饮食注重阴阳平衡,在夏天的饮食中尤其忌讳上火的食物。而中医理论中,凡酒精度超过30度的酒均会导致上火,酒精浓度适中的葡萄酒则更适合在夏日饮用。

从夏日保健的角度来看,因为红葡萄酒一般都是在橡木桶中发酵和陈酿的,而橡木桶则是通过火熏烤



的,因此红酒中会带有烟熏的味道,对于体质热和敏感的人而言,夏日饮用红酒比较容易上火。相比之下,干白葡萄酒则是更纯粹的酒液,其最佳饮用温度在10摄氏度左右,是聚餐用酒的上乘之选。(郑可)

爱生痱子喝点“豆豆汤”



绿豆性寒味甘,具有清热解毒、消暑利尿的功效,是夏季防治中暑、热痱、疮痍的理想食物;红豆(赤小豆)能清热利水、散血消肿,对疮痍肿疔有较好的清解作用;黑豆有补脾益肾、祛湿利水、补血活血的功效,此物

又能制约绿豆的“凉性”。三味合用,能起到清解热毒、健脾利湿的作用,对夏季防治痱子和中暑都有较佳效果。

中医认为,热痱乃暑热挟湿,蕴结肌肤,导致毛窍郁塞所致。无论外治内治,一般采用清热解毒、祛暑化湿治疗,均能取得满意效果。用绿豆、红豆、黑豆各10克,加水600毫升,小火煎熬成300毫升,连豆带汤喝下即可。此汤既能治疗热痱,常服者也不易生痱。(玉祥)

身上的五个去火点

牙疼 俗语云:“牙疼不算病,疼起来要人命。”牙疼的去火点在哪里?在足背,足背的2、3趾间缝处是足阳明胃经去火点。每天按摩该处2—3次,每次1—2分钟,可缓解牙疼症状。

眼屎多 去火点在无名指。在无名指甲旁靠近小指侧,可用拇指指尖按摩此处,每日2—3次。每次一分钟左右。

鼻火 去火点在手上。拇指根部肌肉明显突出部位为手太阳肺经去火点,可每天按摩2—3次,每次3分钟。

烂嘴 去火点在足第2趾。按摩2趾末节指甲靠近第3趾侧,每天一次,一次100下。

尿黄 治疗尿黄的去火点在足小趾外侧的指甲角旁,最好选择在下午3—5点进行,此为膀胱最活跃的时刻,每天按摩2次,每次1—2分钟。(小文)



常换枕套不长痘

睡了一觉起来,发现脸上突然长了几个痘痘,这可能会影响你一天的心情。

枕套、被单最易堆积螨虫、灰尘、头皮屑、细菌,这些东西长时间接触脸部肌肤,更易滋生、繁衍细菌,堵塞毛孔。因此建议要勤换枕套,特别是油脂分泌本来就就很旺盛的人,更要注意。

另外,很多人喜欢用脏手摸脸,但正是这个不经意的动作,为你的皮肤埋了雷。手一天要触碰很多东西,沾满了各种细菌,抓脸揉眼都会将它们留到脸上,刺激痘痘的生长。

如果长了痘痘,个人卫生习惯也很重要,因为这决定了痘痘在你脸上

停留的时间。青春痘长在下颌和嘴周,请不要穿有衣领的衣服,衣领是藏污纳垢的地方,极易因和下颌的摩擦而使“灾情”加重。另外,头发要梳在耳后,别留刘海,以免头发上的灰尘和油污加重青春痘的感染。

还需要提醒的是,不要频繁洗脸,一天两次足够。否则,会刺激皮脂腺的分泌功能。一旦皮肤表面的油脂被洗净,皮脂腺就必须“加班”工作来加强它的天然保护功能,如此一来,皮脂腺会变得越来越干燥。护肤品成分最好含有维生素C,作为一种天然抗氧化剂,维生素C可以帮助你抵抗自由基,增强免疫系统,进而促使你的皮肤战胜细菌。(李敏)