



# 去火别犯四种错

## 不能人人喝凉茶 不是苦味都败火



立夏后,气温骤升,很多人都感觉上火了。于是,喝凉茶、吃“苦”菜、熬绿豆汤……各种去火招数都用上了。可有人发现这“火”还是没下去,有的甚至更严重了,这是怎么回事呢?专家介绍了人们用食物去火时常犯的四种错。

### 错误一:人人都能喝凉茶

凉茶虽然成分不一,但主要是由金银花、菊花、荷叶、藿香等组成,属寒性。专家介绍,喝凉茶可以起到清热解暑的功效,但对于平时体质较差或怕冷、脾胃虚寒等寒性体质的人来讲,喝凉茶会加重状况,导致胃痛、腹痛,甚至腹泻。

专家介绍,表现为多汗的气虚体质者应以参茶代替凉茶;女性月经期间喝凉茶极易导致气血受寒而凝滞,引发痛经、月经不调等;新产妇喝凉茶不仅不利于脏腑功能恢复,还会伤及脾胃;流清鼻涕、怕冷等风寒感冒患者也不宜喝凉茶。此外,睡前和空腹时也最好不要喝凉茶。

### 错误二:吃“苦”就能去火

苦味食物中含有的生物碱具有消暑清热、舒张血管的作用,不少人觉得只要上火了,就可以吃些苦瓜、野菜或喝苦丁茶等苦味食物来去火。实际上,这些苦味食物多适合去肝胆、胃肠之火,如果有喉咙疼痛、口臭、眼睛发红等症状,可以适当吃点“苦”。而对于舌舌生疮等心火症状则

不适用。另外,吃“苦”也要适度,过多食用苦味过重的食物,会损伤脾胃,甚至引起恶心、呕吐。

### 错误三:绿豆汤、菊花茶当水喝

烈日炎炎,不少主妇会熬一大锅绿豆汤或沏上一壶菊花茶给家人当水喝。绿豆性寒、味甘,具有清热解暑、消暑止渴的功效,但对于手足凉、腹胀、腹泻等体质虚弱的人,最好不要过多饮用,可选择熬绿豆粥这种稍温和的吃法。菊花茶也不宜天天喝,虚寒体质的人若长期大量饮用菊花茶,会使体质越来越虚寒,免疫力降低。

### 错误四:多吃水果能“灭火”

水果含有丰富的维生素和膳食纤维,适量食用有益健康,但对于去火,有些水果则可能“火上浇油”。以桃子为例,“桃养人”的说法古已有之,但要因人而异。专家表示,桃子具有通便的作用,但桃子性温,对于实热体质者因上火引起的便秘、舌苔黄、口干、咽喉疼痛等症状,不但不能去火,还可能加重病情。

(健康)



## 身边提醒

### 桌上摆个小物件 工作轻松

枯燥繁忙的工作让很多人一提到“上班”就头疼。其实稍微做些改变,就能创造新的快乐。最近,俄罗斯心理学家埃琳娜·戈迪纳教给我们一些小方法,让工作变得更加称心如意。



**第一,身边放两三件心爱之物。**整天在办公室里坐着,自然不能马虎。办公桌上不能堆满“废物”,但也不能太单调。可以放上两三件自己的私人物品,比如家人的合影、喜爱的小摆件等,让你的感觉像在家里一样亲切。当然,这些物品不能太大,也别太招摇,以免给人轻浮的印象。

**第二,穿舒适宽松的衣服。**工作不是为了展示,除了必要的正式场合,平时可以选择舒服一点的衣物,比如纯棉T恤、平底鞋等,柔软的触感会让心态更放松。如果要求穿正装或制服,则可以加点鲜亮的小装饰,比如丝巾、胸花等,这样自我感觉会更好。

**第三,常和同事们在一起。**不少人把职场关系想象得很“严肃”,其实,大部分人和你一样期待融洽、轻松的工作氛围。不妨主动对同事们微笑、打招呼,和大家一起吃午饭、参加活动,尽量弄清楚他们的兴趣和喜好,这会为你营造良好的人际关系。

**第四,不要让自己太“委屈”。**不要认为工作就是受苦受难,如果工作让你很不开心,主动“出击”比默默承受要有效得多。比如,跟上司讨论一下你擅长的业务范畴、希望调整的工作岗位等,哪怕是提出加薪、升职等“实质性要求”,也算不上过分。

(魏妮)



# 商丘网广告招商热线: 0370-2628098

地址: 商丘市归德南路6号商丘日报报业集团网络中心