

## 自制凉茶 药材不宜超 10 克

夏季里，偏热多湿的气候容易使人肠胃失调，如果不注意调理，还会出现不同程度的上火、口舌生疮、咽喉肿痛等症状，如何在炎炎夏日避免这些问题呢？不妨试试以下几款自制凉茶。



### 祛湿热

夏季气候闷热，体内容易产生湿热症状。针对这种情况，可用薏米和大枣熬水喝，薏米要熬到全部都裂开为佳。薏米具有清湿热、抗病毒的作用，而大枣则有补脾胃的作用。



### 清肝明目

如果体内热气不及时消散，容易出现头痛、烦躁易怒、眼屎多、眼睛红或痒、睡眠差等症状。对此，可将菊花、枸杞子、夏枯草和桑叶掺在一起煮水喝，可缓解燥热，降肝火。



### 通便

在高温的季节里，身体出汗较多，水分流失较快，容易出现大便干结、便秘的情况。这时，用决明子泡水喝，能起到很好的明目、通便、清肠的作用。决明子在泡水前，最好将其炒到微黄为好。炒后的决明子会变得相对松脆，更有利于有效成分的溶解，并且能预防腹泻。



### 预防热伤风

夏天容易出现中暑、热感冒的情况。可将适量的桑叶、竹叶、薄荷粉碎，与菊花一起放壶内煮水或用沸水泡着喝，对咽喉热痛、风热感冒等症状能起到一定的预防和治疗作用，同时还有疏风解表、清热生津的作用。

#### 需要提醒的是：

1. 大家在制作凉茶的时候，所有中药材每次取 10 克即可，一次饮用量也不宜太多，每天喝上两三次就够了。喝凉茶还要依个人体质而定，体质差及寒凉体质的人应少喝，否则可能引起肾虚或腹泻。

2. 体热型应先分清上火原因。老人、婴幼儿、产妇或经期女性不适合喝。（中医网）

# 更年期疼痛莫当风湿病治

□ 记者 朱娜 通讯员 刘晓霏

近日，自认为受风湿病困扰的李女士，在治疗了一年时间后，终于找到了自己的病因。专家表示，更年期出现疼痛的女性，莫轻易当风湿病治。

李女士今年 49 岁，一年前她感觉脚部和膝盖疼。许多人认为膝盖疼是受凉或风湿病引起的，李女士也不例外，她曾先后到各大医院的风湿病科就诊。她服药一段时间后，膝盖疼得到缓解，接下来再服，便没有明显改善效果，只得换另外一种药。李女士说：“不知道是不是我的病情太严重，一直在吃药病情却丝毫不见减轻。”

洛阳市第一中医院中医妇科主任医师杨雁红介绍，门诊上经常能见到一些更年期女性把更年期出现的疼痛当成风湿病来治。大多数患者认为更年期症状就是情绪烦躁、易怒、出汗等，还有一些症状容易被忽视，如脚跟疼、膝盖疼、



指关节疼等。当女性进入更年期以后，随着卵巢功能的减退，雌激素水平会突然下降，对钙质的吸收能力也开始减弱，容易出现骨质疏松、

钙质流失的情况，从而引发膝关节疼、脚跟疼等现象。如果女性把更年期疼痛当成风湿病来治，可能会缓解一时之疼，但解决不了根本问

题，而且长期服用治疗风湿病的药物会损伤肝肾。解决更年期疼痛的关键是补钙。中医认为肝主筋，肾主骨，服用滋补肝肾的食物和药物，可以达到强壮筋骨的效果，从而缓解更年期疼痛。

杨雁红提醒女性朋友，由于骨质疏松，更年期出现骨折的女性是男性的 6~8 倍。女性除了不抽烟、少饮酒，尽量少摄入咖啡、茶等，口味也要清淡，摄入过多的盐会影响钙质吸收。更年期患者常服用的药物有六味地黄丸、杞菊地黄丸、知柏地黄丸、天王补心丹、更年安胶囊等，女性要在医生指导下服药。更年期患者应慢性调理，服药可能不会很快见效，但仍要坚持服药；同时，也要采用食疗配合药疗，如甲鱼枸杞汤、桑葚糯米粥、核桃仁粥、羊肉炖栗子等，根据不同症型选用食疗处方，以促进肾的阴阳平衡。

## 风热感冒良药：银翘解毒丸

银翘解毒丸为感冒类非处方药，其成分有金银花、连翘、薄荷、荆芥、淡豆豉、牛蒡子（炒）、桔梗、淡竹叶、甘草等，有辛凉解表、清热解毒之功效，故常用于风热感冒、发热头痛、咳嗽口干、咽喉疼痛。这里介绍一些银翘解毒丸的服用常识。

首先注意的一点是服用银翘解毒丸期间忌烟、酒及辛辣、生冷、油腻食物，饮食宜清淡。不宜在服药期间同时服

用滋补性中药，因银翘解毒丸同时也是中成药，两种中药最好不要一起服用，以免功能相抵。

其次是感冒时服用银翘解毒丸药要小心，因为感冒同时分为风热感冒、风寒感冒等几种不同类型。银翘解毒丸适用于风热感冒，但是不适用于风寒感冒。风寒感冒者，表现为发热较轻或不发热反而怕冷，那么就不能使用银翘解毒丸，因为其具有辛凉解表、清热解

毒功效，而患者怕冷不发热，所以无法发挥作用，反而会加重病情。

再次，高血压等慢性病患者，应在医师的指导下使用该药，因为银翘解毒丸属于非处方药，是感冒药的一种，使用在这些患有其他病的患者身上，尤其要注意，否则两种不良的后果。

如果服用超过三天，症状并没有好转，那么就该

去医院就诊，以免延误病情。

值得注意的一点是儿童、孕妇、哺乳期妇女、年老体弱者应在医师指导下服用，尤其是孕妇更要慎用，或者少用。

“是药三分毒”这句话是有科学依据的，所以我们在服用药品时，多了解一些常识是非常必要的，这是在为自己和家人的健康负责。

（39 健康网）

## 从眉毛辨肾虚，有可能吗？

祖国医学认为，眉毛属于足太阳膀胱经，眉毛浓密，说明肾气充沛，身强力壮；眉毛稀疏，说明肾气虚亏，体弱多病。因此，眉毛与人体的健康状况有密切联系，察眉可以判断疾病。

眉部皮肤肥厚，眉毛特别稀疏和脱落，则要检查是否患有麻风病，以便及早就医。

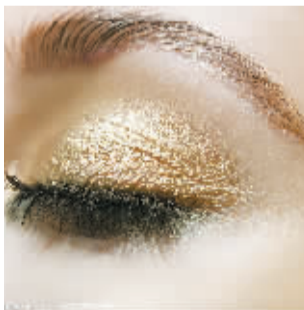
眉毛稍直而干燥者，如果是女性可能月经不正常，是男性则多患神经系统疾病。

女性眉毛特别浓黑，可能与肾上腺皮质功能亢进有关。

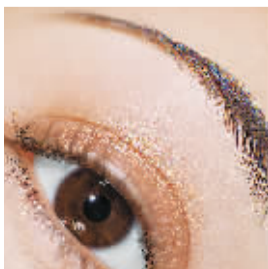
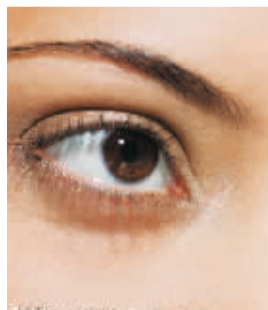
两眉颜色发青是一种无病的正常色泽，若见红色，多是烦热症候。

而神经麻痹症患者，麻痹一侧的眉毛较低，单侧上睑下垂时，病变一侧的眉毛显得较高。

麻风病患者早期可出现眉毛脱落；斑秃患者，也有眉毛脱落症状。眉毛冲竖而起，则是危急的征兆；眉毛不时紧蹙，是疼痛疾病的表现。



同时，观察眉毛对诊断疾病也有一定帮助。甲状腺功能减退症、垂体前叶功能减退症



患者，眉毛往往脱落，并以眉的外侧最为明显。有的女性为求细眉弯弯，

常用用力拔去许多“不称心”的眉毛。更有甚者，将整个眉毛拔得精光，再煞费苦心地去文眉，这样十分有碍健康。须知眉毛并非无用之物，眼睛若无眉毛遮挡，汗水和雨水就会直接流入眼内，刺激角膜和结膜，引起角膜炎和结膜炎，严重时可导致角膜溃疡。

由于眉毛周围神经血管比较丰富，若常拔眉毛，易对神经血管产生不良刺激，使面部肌肉运动失调，从而出现疼痛、视物模糊或复视等症状，还有引发皮炎、毛囊炎的可能。同时，常拔眉毛，也会引起眼睑松弛、皱纹增多，影响美观。

甲状腺机能减退的人，眉毛的外侧脱落；有白癜风的人，眉毛的根毛首先变白；斑秃的病人，眉毛常在一夜之间突然脱落。由此可见，眉毛与健康、表情、疾病有着密切关系。

（新华网）