

凉茶宜“热饮” 脾胃不适者需谨慎



炎炎夏日,身体总感觉很“上火”,就连脾气也莫名“长”了不少。于是,解暑的凉茶一时间成了大家经常饮用的夏季饮品。然而,要特别提醒“凉茶粉”们,凉茶虽然可以清热解暑、去湿消滞,但饮用不当却可能反升“虚火”,而且有些人群并不适宜饮用。

凉茶并不是茶

随着养生意识的不断提升,不少市民的夏季餐桌上,经常可以看到凉茶的身影。在很多人看来,凡是与中药沾点边的都有养生作用,而喝凉茶也成了夏季的一种习惯。

其实,从严格意义上来说凉茶并不算“茶”,而是中草药植物性汤饮,除了水和白砂糖,多由仙草、蛋花、布渣叶、菊花、金银花、夏枯草、甘草等中药配料组成,当然不能乱吃。因为每种药物都有其独特的性味与归经,而不同的人,体质也有阴阳、表里、虚实之分。如果食不对症,即便是无毒的药材,也会给身体带来麻烦。

在常见的凉茶配料中,菊花、金银花、夏枯草以及甘草都属于清热药的范畴,药性偏凉,具有清热泻火、凉血解毒、利尿凉肝等功效,少量服用确实能起到消除湿毒的作用,但若服用过量,则“苦寒者必伤阴”,所以,凉茶不可喝得太多,而且要因人而异。

这些人喝凉茶需谨慎

对于一些体质强壮、易上火,经常咽喉肿痛、便秘、舌红苔黄的人来说,不妨在夏季喝上几杯凉茶祛火,以安度盛夏;但如果饮用者

本身脾胃较差,或者患有胃溃疡、胃出血、慢性胃炎等疾病,多喝凉茶则容易导致病情加重或复发;对于体质较弱者和婴幼儿,长期服用凉茶还会导致疲倦、面色苍白、多汗、易感冒等情况。经期、孕产妇饮茶也须谨慎。

凉茶宜“热饮”

在大多数人看来,所谓“凉茶”,必定是要等到把茶放凉了或是放在冰箱里冷藏后再喝,才能有效清热泻火。这是一个认识上的误区,凉茶热着喝其实效果更佳。

夏季暑湿当道,喝一杯热的凉茶后一定浑身出汗,自然能够更好地泻火清热;其次,热的凉茶因为是中药刚刚煎煮而成,其清热解毒、健脾利湿的效果是远远优于久置后再饮的。

自制凉茶 配方宜从简

市场上的凉茶品种繁多,良莠不齐。大家不妨自己去中药店挑选几种药材,自制凉茶。自制凉茶只要坚持3点原则即可——

首先,还是先根据体质判断自身是否适宜喝凉茶,脾胃虚寒者一定要慎用;其次,配方尽量简单,以3~4种中草药为宜;第三,配制的中草药以花、叶为主,根茎部一般不用。

比如,对于大多数健康人来说,可以使用“金银花+甘草+杭菊花”的组方;对于一些有慢性呼吸疾病的患者,如慢性支气管炎、肺心病等,可使用“桑叶+菊花+罗汉果”的组方;肥胖痰湿者,可用“金银花+甘草+藿香+佩兰”的组方。

(据新华网)

十字花科菜 每天都来一样



在众多蔬菜中,小白菜、西兰花等十字花科蔬菜尤其值得推荐。

值得一提的是,跟其他蔬菜相比,十字花科蔬菜有一个专属的特色——富含一种叫芥子油苷的有机硫化物。芥子油苷又叫硫代葡萄糖苷或简称为硫苷。不少研究表明,芥子油苷通过降解成异硫氰酸盐可表现出生物活性,包

括辅助预防和抑制肿瘤、抗氧化、抗菌和调节机体免疫等作用。因此,建议大家每天都吃一样十字花科蔬菜。

常见的十字花科菜有大白菜、小白菜、菜心、紫菜薹、红菜薹、西兰花、紫甘蓝、芥菜、雪里蕻、青萝卜、白萝卜、油菜、乌塌菜等。

(据《快乐老人报》)



有爱才有家 ——孝亲养老故事

陈毅孝敬父母

曾读过许多名人孝敬父母的故事,如:烈火救母,吸痰救母……最让我感动的是“陈毅探母”的故事。

1962年,陈毅元帅出国访问回来,路过家乡,抽空去探望身患重病的老母亲。

陈毅的母亲瘫痪在床,大小便不能自理。陈毅进家门时,母亲非常高兴,刚要向儿子打招呼,忽然想起了换下来的尿裤还在床边,就示意身边的人把它藏到床下。

陈毅见久别的母亲,心里很激动,上前握住母亲的手,关切地问这问那。过了一会,他对母亲说:“娘,我进来的时候,你们把什么东西藏到床底下了?”母亲看瞒不过去,只好说出实情。陈毅听了,忙说:“娘,您久病卧床,我不能在您身边伺候,心里非常难过,这裤子应当由我去洗,何必藏着呢。”母亲听

了很为难,旁边的人连忙把尿裤拿出,抢着去洗。陈毅急忙挡住并动情地说:“娘,我小时候,您不知为我洗过多少次尿裤,今天我就是洗上10条尿裤,也报答不了您的养育之恩!”说完,陈毅把尿裤和其它脏衣服都拿去洗得干干净净,母亲欣慰地笑了。

陈毅元帅是个大人物,有繁忙的公务在身,但他不忘家中的老母亲。在百忙中抽空回家探望瘫痪在床的母亲,为母亲洗尿裤,以关切的话语温暖抚慰病中的母亲。虽然陈毅元帅为母亲所做的只是一些平常得不能再平常的小事,但从这些平常的小事,看出了他对母亲浓厚的爱。他不忘母亲曾为自己付出的点点滴滴,理解母亲的艰辛和不易,知道报答母亲的养育之恩。

(据豆丁网)

“晒”父母 幸福多

微信朋友圈流行各种“晒”:晒吃喝晒穿戴,还有晒娃娃晒老公等。但我发现,朋友圈很少有人“晒”父母,包括我自己。

那次回到家,母亲做了我最爱吃的红烧鱼。我忍不住赞叹着:“色香味俱全的红烧鱼啊!我得先拍照!”这次拍照,我想到了要“突出重点”,一定要把母亲这位“大厨”拍上。我拍的照片上,红烧鱼很醒目,母亲笑微微的,很满足的样子。

我赶紧把照片发了朋友圈,还写了一句话:“世上最美的味道,就是妈妈的味道!”不到半个小时,我的朋友圈收获了一大堆点赞和评论。我兴奋地举着手机给母亲看:“妈,您瞧,我把你做的红烧鱼晒到朋友圈,引起了不小的反响呢,大家的评论后面都跟着流口水的表情

呢!”父亲听到我的话,也凑过来看。我把手机拿给父母看,告诉他们哪个是流口水的表情。母亲脸上浮现出得意又幸福的表情。父亲看了母亲一眼说:“瞧把你妈给美的!”

那一天,母亲都特别高兴。那种表情,让我想到自己的得意之作发表到报刊上时的心情。我忽然明白了,我们做儿女的,真应该多在朋友圈“晒”父母。父母年纪大了,生活圈子小了,甚至被边缘化了,所以他们更需要被关注。

现在,我经常在朋友圈“晒”父母:母亲给我绣了鞋垫,我晒出来;父亲为我做了书桌,我晒出来;母亲节聚餐,我晒出来……我的微信里,值得珍藏的美好记忆越来越多。

(据《快乐老人报》)

周口市老年护理院 协办

与天下儿女一起尽孝



周口市太昊路东段

0394-7999197

15036825757

(长期招聘护理员)