

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。因为每种药物均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。过了一会儿，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，我把您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；母亲过生日，我晒出来；父亲节聚餐，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)