

# 这些降火气的花草茶， 你喝对了吗？

近一段时期，天气炎热，人们很容易出现上火的情况，尤其是那些喜欢吃辛辣刺激食物的人们，更容易上火，如果不及时清火，会对身体带来很多危害。怎么才能将身体里的火降一降呢？

我国有很多中草药都具有降火的功效。其实，“降火药”一般是民间的叫法，在中药分类中一般将这类药归为清热药或解表药。但是，是药三分毒，要根据个人体质适量服用，对症下药。针对几种经常出现在人们茶杯里的“降火”良药，医学专家告诉大家到底应该怎么喝。



## 菊花茶

菊花有疏风清热、清肝明目、养肝降火的功效，可以缓解咽喉肿痛、头痛、口苦等症状。它含有维生素A，能让人头脑清醒，双目明亮，是中医用来治疗眼疾的一种良药，特别是对肝火旺盛导致的双目干涩有较好的疗效。

搭配：菊花茶不仅可以单独喝，还可以与其他药材一起冲泡。例如：菊花和枸杞一起冲泡可以养肝明目；菊花和山楂一起冲泡可以消脂降压，还可以调味；菊花和决明子一起冲泡可以清肝明目、降血压、抗衰老。

注意事项：因菊花性凉，所以建议脾虚、胃寒、容易腹泻的人不要喝菊花茶。

## 莲子心茶

莲子心又称莲心，是睡莲科多年生水生植物莲成熟种子中的干燥胚芽。秋季采收莲子时，将莲子剥开，去除绿色的胚芽，晒干。莲子心有清心火、平肝火、安神、解暑的功效。

搭配：莲子心可以直接用开水冲泡，在睡觉前喝还可以促进睡眠；用莲子心和绿茶一起冲泡，喝了可

以减肥瘦身。

注意事项：脾胃虚寒的人、便秘的人不建议喝莲子茶，孕妇和婴儿也不建议喝。

## 金银花茶

金银花自古被称为清热解毒之良药，其性寒，气味芳香，能有效地排出体内毒素，预防暗疮和痘痘的生长，还可以凉血化瘀，促进细胞的新陈代谢，去除色斑和雀斑。

搭配：金银花和菊花一起冲泡，可以清热解暑、止渴，特别适合外感风热所致头痛的患者；金银花和薄荷一起冲泡，不但可以清热去火，还可以改善口臭，牙龈发炎等疾病；金银花和山楂一起冲泡，可以缓解夏季食欲不振。

注意事项：金银花性寒，女士月经期间、脾胃虚寒的人不建议喝金银花茶。

## 桑叶茶

桑叶具有疏散风热、清肺润燥、平肝明目、凉血止血的功效。它不仅可用于风热引起的目赤羞明，还可以清肝火，对肝火上炎引起的目赤肿痛也有一定的

疗效。

搭配：桑叶和菊花、山楂一起泡水喝可以降低“三高”，抗动脉粥样硬化；桑叶和枸杞、车前草一起煎煮可以清热解暑、利尿去湿。

注意事项：阳虚体质者和胃肠虚寒者以及风寒感冒、流鼻涕、咳嗽痰白稀者不宜喝桑叶茶。

## 蒲公英茶

蒲公英性寒，有清热解毒、消痈散结的功效。在中草药里属于清热解毒类。所以可以喝蒲公英茶来降一降火气，败一败肝火。

搭配：蒲公英和枸杞一起泡水，不仅能补肝养肝，还可以保护视力。如果夜间视力不好，坚持喝一段时间会有一定的改善；蒲公英和荷叶一起冲泡，可以降低“三高”，养肝护肝，去除身体里的湿气；蒲公英和山楂一起泡水，可以预防脂肪的形成，有一定的减肥效果。

注意事项：蒲公英直接冲泡不能用量太大，一定要适量，且冲泡后不要喝凉的冰的，防止损伤肠胃。此外，体质偏寒的人不要喝，否则不仅不能治好上火的情况，还会加重体寒的病症。

陈斯

# 你以为的“运动极限”或许是心肌缺血

随着生活水平的提高，全民健身运动已成为人们的共识，许多人养成了良好的锻炼身体的习惯。不过，在这里给大家提个醒，当你感觉身体正在承受“极限”时，别一味生扛，以为实现了自我突破能登上运动新境界。其实，有些“运动极限”是心肌缺血制造的假象。

50多岁的老赵非常爱骑自行车，不过他骑车有个特点：他喜欢到凹凸不平的山路上骑车，每次大约骑三十分钟后，他就会感到胸口难受、发闷的症状。他认为是自己的“运动极限”到了，只要继续坚持等突破了“极限”之后，他会觉得全身非常的舒畅，运动起来也是非常的放松。

这种状态一直持续了两年多，直到这一次来到医院的心脏中心。

为什么这次老赵会来医院呢？是因为他发现，这两年多的时间里，自己的“运动极限”越来越提前。从前骑车三十分钟出现不舒服，现在可能十几分钟或不到十分钟就到“极限”了。他觉得不对劲。

经过仔细的问诊和检查，医生判断老赵所谓的“运动极限”其实是心绞痛。最后造影也证实他的冠脉最窄处已经接近90%了。

狭窄解除之后，老赵尝试再次骑车，才发现他的“运动极限”远远不止这些，他甚至可以连



续骑车一两个小时。

老赵原来的“运动极限”其实就是心绞痛，而不是说他突破了“极限”后的放松，这是一种假象。而他从前的每一次“极限”，其实就是在心梗的边缘不断地试探，不断地冒险。

在这里提醒各位运动爱好者，心绞痛的特点是“劳力诱发，休息缓解”，记住这个特点，当发现身体可疑的变化时，才不容易忽略掉它。

吴航宇

# 偏侧咀嚼的危害

正常情况下，绝大多数人都是用两侧牙齿交替咀嚼食物，但也有些人习惯用一侧牙齿咀嚼食物，医学上称为偏侧咀嚼。医学专家指出，偏侧咀嚼的习惯会导致以下这些不良后果。

## 错颌畸形、咬颌关系紊乱

由于反复向一侧运动，使下前牙的正中线向一侧错位从而导致后边的牙齿形成刃对刃、尖对尖的咬颌，甚至反咬颌(下牙包上牙)。

## 导致大小脸

总是固定用一侧，该咀嚼侧经常得到锻炼，促进了颌骨及肌肉的发育，因而该侧面部组织丰满。经常不用或少用的那一侧因缺乏锻炼使面部组织发育较差、萎缩变小，从而造成发育不对称，一边脸大，一边脸小。

## 易发龋齿和牙龈炎

不用的那一侧牙齿由于长期缺乏食物摩擦，而在牙齿间堆积大量的牙垢和牙石，容易发生龋齿并引发牙龈炎、牙周炎。

## 易得颞颌关节病

长期偏侧咀嚼使咀嚼侧关节的运动量过大，负担加重，会使两侧的颞颌关节活动不协调，出现张、闭嘴时关节弹响、疼痛、张口受限等症状。

## 易得胃病

偏侧咀嚼的人常常是囫囵吞枣，很难使唾液中的淀粉酶与食物中的淀粉充分混合，从而增加了胃的负担，容易得胃病。

吴巧忆