

抗炎解热 用好一朵花



金银花

金银花属忍冬科藤本植物，汤色黄绿明亮，香气浓郁迷人，口感甘醇、色泽莹润，肉质通透，回味无穷，清润爽口，清新爽口，清新浓郁，有清甜草香！

金银花味甘，性寒，归肺、心、胃经，可清热解毒、疏散风热。现代研究发现，金银花中含铁、锰、铜、锌等微量元素，还含有绿原酸等有机酸及木犀草苷、忍冬苷等黄酮类物质。金银花水煎液对各种病原微生物均有抑制作用，还有抗炎解热、调节人体免疫功能、降低血脂、促进胆汁分泌等作用。金银花食用方式较多，可直接泡水代茶饮用，也可做粥或炖汤。

金银花露：清热解暑

材料：金银花5克，水500毫升，冰糖适量。

做法：将金银花在纯净水中浸泡半小时后，煎煮30分钟，滤出汤汁，加冰糖，搅匀化开后饮用。

此茶饮有清热解暑的作用。

金银花梨藕汤：生津化痰

材料：金银花15克，生梨250克，鲜藕200克，白糖适量。

做法：梨、藕去皮，切片备用。金银花择净后，水煮取汁备用。将切好的梨、藕加入金银花汁，炖煮30分钟，煮熟后加入适量白糖，搅匀后即可。

此汤可清热解毒、生津化痰，对于内热较盛导致的咽痛、疖肿等具有一定效用。

金银花瘦肉粥：防暑降温

材料：金银花5克，糯米50克，猪瘦肉40克，盐、料酒适量。

做法：糯米洗净并浸泡两小时备用。猪瘦肉洗净切碎，用盐及料酒腌制15分钟备用。砂锅中加入适量水，煮开后加入洗净的金银花，炖煮10分钟。将金银花捞出，向砂锅中加入糯米并炖煮40分钟。最后加入腌制好的猪瘦肉，炖煮8分钟左右并加入适量盐调味即可。

可防暑降温，预防热伤风。

小贴士

金银花性寒，只适用于热证。体寒、阳虚、脾胃虚寒、怕冷、大便溏稀的人群不适用。金银花不适合长期饮用，会损伤身体阳气，所以常常与其他食药药材配伍使用。

来源：光明网

感冒后出现这几种症状时 小心是心脏“发炎”了

人的身体每时每刻都在经受着各种病原菌的考验，常常一不留神就感冒了，同时还出现咳嗽乏力、心慌气紧、胸闷胸痛等症状。

有人就想，不过小小感冒，熬一熬就过去了，因此也并没有重视，甚至还带病上班、频繁熬夜、剧烈活动……

殊不知，我们以为的普通感冒，有可能是病毒性心肌炎。

心肌炎是心肌发生炎症造成心脏收缩和舒张功能障碍的一种疾病，病毒、细菌、立克次体、寄生虫等感染性因素均是心肌炎的病因。其中以病毒性心肌炎较为常见。

心肌炎症状

病毒性心肌炎症状表现复杂多样，无特异性症状，可轻可重，发病前1-3周可有病毒感染病史，也可无相关病史。

1. 病毒感染前驱症状

可有发热、乏力、鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽、腹泻等症状。

2. 心肌受损表现

气短、呼吸困难、胸闷或胸痛、心悸、头晕、极度乏力、食欲明显下降等症状。临床上常以心律失常为主要表现。

3. 血流动力学障碍

是暴发性心肌炎的主要特点，可以出现皮肤湿冷、苍白、发绀、皮肤花斑样改变等休克表现，以及恶性心律失常、心力衰竭、晕厥、猝死等。

心肌炎如何诊断？

1. 心肌损伤标志物检查：心肌

酶谱、肌钙蛋白等。

2. 心电图；

3. 心脏彩超；

4. 病原学检查：找到近期病毒感染感染的证据，如新冠核酸阳性等。

5. 心脏磁共振：是无创诊断心肌疾病的金标准，能评估心肌炎病灶范围，判断受损心肌是否可逆以及与其它心肌病进行鉴别，还能评估心功能；

6. 心内膜心肌活检：有创伤性，不作为常规检查。

当然，以上检查均需要医生综合评估后决定是否需要进行检查。

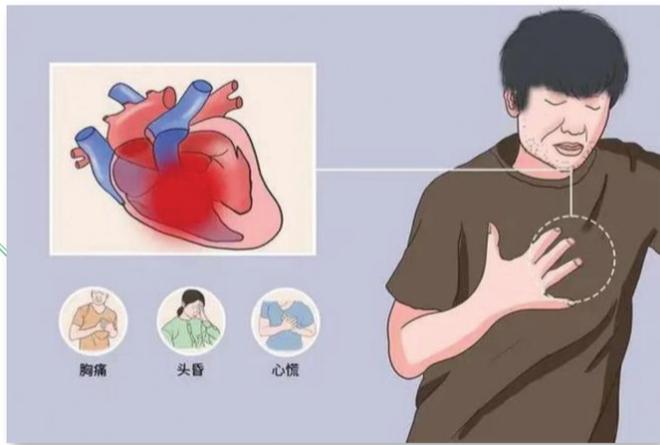
总结起来就是三点：

1. 感冒了有胸闷心悸等症状，要警惕病毒性心肌炎，这个病可能会真的要命（不要再说感冒无所谓了），有少部分的心肌炎会发展为扩张型心肌病，必须要重视起来，不要拖，遵医嘱完善检查和规范治疗，必要时行心脏磁共振检查明确。

2. 感冒了要好好休息，不要熬夜追剧、带病上班、剧烈运动；给身体补充能量。

3. 没有特效药，最主要是早诊断、早治疗，如抗病毒、营养心肌、免疫调节等治疗。

陈勇



打通郁积 防老抗衰 推荐静坐养心法

夏日气候炎热，往往使人心烦躁，坐卧不安，本就容易出现心烦目赤、口舌生疮、大便干、小便黄等心火亢盛的症状。

中医认为，夏季属火，与人体的心气相应，人的情志过激会影响到心的功能，夏季的暑热之邪也最易伤心耗气，使人神气涣散，不利于心功能的正常发挥。

因此，在整个夏季，养生当以养心为要，要静养勿躁。

静坐是达到清静状态的方法之一，可以让心情平静，契合中医学“心定则气和顺，气和顺则水道畅通，精气内充、正气强盛”观点。

翻看国医大师的养生心得，有多位都十分推崇静坐养生。

国医大师吕景山认为，静坐是打通经络很有效的方法。练习静坐，就是通过精神内守，使体内气机在经络间自然运行，打通郁积，使正气存内。

国医大师王绵之表示，静坐可以让人心无杂念，让大脑得以休息，是极好的养心法。

国医大师周信有提出，静坐可使烦躁紧张的心情得到松弛平静，使体内压力得以释放，这对防老抗衰、防病健身大有好处。

静坐方法有很多种，王绵之曾推荐一种简易打坐法，任何人随时随地都可以使用。

坐姿不强求。坐于高椅、板凳自便，双腿交叉。最好于毯状物上盘腿而坐，五指张开，放于膝或大腿上。

全身要放松。全身处于微微绷紧中的放松状态，挺胸、展肩、收腰、收颌，头顶像放了一碗水或一本书的感觉。

双眼微睁。双眼睁开，看所有的一切都逐渐进入广阔状态，刚开始不习惯，可先闭一会眼睛，再看自己的鼻尖，慢慢凝神后再抬眼。

腹式呼吸。深呼吸，即腹式呼吸，一边呼吸，一边进入大脑空白的状态，可以想象大海、森林。

循序渐进。刚开始打坐10-20分钟即可，当双腿和脚掌麻胀感增强，可将双腿收起来交叉，双手相交，抱膝而坐，深呼吸至双腿不麻后再起立。

对于初学者来说，刚开始静坐，往往坐一会就浑身不自在，感觉身体不自觉在摇晃，腰部和腿部发酸、发胀等，这是正常的，通过慢慢练习，这些不适感会逐渐消失。

刚开始静坐，如果坚持不了10分钟，能坚持5分钟也是好的，慢慢有基础了，再逐步增加时间。

来源：人民网