

## 冬天“灭火” 要对症食疗

冬季许多人会上火,但你知道吗?上火有不同的类型,要“对症下药”才能“灭火”。南京市中医院张钟爱主任医师给大家介绍常见的四种上火症状,并根据各种上火的特点介绍一些有针对性的食疗。

**一、心火。**主要表现:心烦急躁、口舌糜烂、生疮、舌尖红等;儿童可表现为多动、烦、急、不安等。心脏在中医五行中属火,掌管血脉运行,心火上炎可表现口舌糜烂、生疮。

食疗:赤小豆粥:赤小豆50克、粳米100克。先将赤小豆煮开,再下粳米共煮为粥,每日2次,早晚服用,有降火之功效。

灯芯草柿饼汤:灯芯草6克、柿饼2个,加水300毫升共煮,将水煮剩至100毫升,加白糖适量,温服,柿饼可吃,每日2次。此方有清降心火、清热利尿之功效。

**二、肝火。**主要表现:急躁易怒、头痛眩晕、目赤耳鸣、面红耳赤、口苦咽干。肝的性情最急躁,肝气会随肝火上升,所以出现急躁易怒等情况。

食疗:菊花茶。选菊花10克开水冲泡,代茶饮,有清肝明目之功效。

**三、肺火。**主要表现:咳嗽时发,咽喉干疼、吐黄痰、口干而渴喜冷饮等。儿童肺热较为多见,如易感冒、经常咳嗽等。外感温热之邪或风寒犯肺均可化热,出现口干、咳嗽等肺热之症。

食疗:川贝炖梨水。选梨数个切块加水500毫升和川贝,煮开20分钟即可,加冰糖少许,饮汁食梨,有润肺止咳之功效。川贝母可清热润肺,用于肺热燥咳、干咳少痰等症状。梨也有生津、润燥、清热等功效。

**四、胃火。**主要表现:胃部灼痛、渴喜冷饮、口臭、牙龈肿痛,儿童表现为口腔溃疡、大便秘结等,多因胃热偏盛,与情志郁火相关,过食辛辣之品所致。

食疗:藕汁蜜糖露。鲜藕汁150毫升,加蜂蜜30克,调匀内服,每天2次,连服数天,有润胃凉血降火之功效。

(据《扬子晚报》)



金山安全播报

最大规模  
手机隐私泄露事件爆发

近日,一款名为Carrier IQ(简称CIQ)的间谍软件被曝光,该软件会暗中收集包括苹果、三星、HTC、LG、诺基亚、黑莓等众多手机品牌用户的隐私信息,包括每一次按键和每一条短信的内容,还会记录用户所处地点的信息,并将数据源源不断地传递到Carrier IQ公司和运营商那里。

由于CIQ间谍软件内置在手机系统ROM(固件)中,普通用户根本杀不掉,除非厂商发布新的ROM,用户重新刷机升级。金山手机安全中心已经发布CIQ间谍软件专杀工具(Android版),Android手机用户只须使用手机登录http://m.jinshan.com/zs/CIQ-killer.apk,即可下载该工具后进行查杀。

使用iPhone或iPad的用户,在苹果发布固件更新之前可以手动关闭与CIQ间谍软件有关的设置。需要升级到iOS5,然后手动关闭。方法是:在iOS设备中依次点击设置→通用→关于本机→诊断与用量,选择不发送。



早晨慢、上午动、下午润、傍晚热

## 养生踩准四个时段

养生方法很多,不仅要找到适合自己的方式,选对时机更可以事半功倍。一天中,从早晨、上午、下午到晚上,分别应该遵循“慢”、“动”、“润”、“热”这四个养生字诀。

**早晨慢养生:**

**慢起床、慢饮水**

都说“一天之计在于晨”,但早晨也是最危险的时间。因为此时体内的脏器和血管都处于“半梦半醒”之间。因此,早晨养生的诀窍就在于慢。

起床要慢。在平仰卧的状态下,睁大双眼,适应由睡至醒的交替过程。这时可将手掌搓热后“干洗脸”1分钟,然后,再将双脚移至床沿,静坐2-3分钟。

慢饮水也非常关键。经过一晚上的代谢,早晨必然口干舌燥。此时,如果大口喝水,容易给心脏带来过大负担。正确的方法是,倒一杯温开水,含一小口滋润口腔,然后慢慢咽下。

**上午动养生:**

**多运动、做做瑜伽**

慢饮水也非常关键。经过一晚上的代谢,早晨必然口干舌燥。此时,如果大口喝水,容易给心脏带来过大负担。正确的方法是,倒一杯温开水,含一小口滋润口腔,然后慢慢咽下。

慢饮水也非常关键。经过一晚上的代谢,早晨必然口干舌燥。此时,如果大口喝水,容易给心脏带来过大负担。正确的方法是,倒一杯温开水,含一小口滋润口腔,然后慢慢咽下。