

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。鲜藕榨汁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.ijinshan.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、做数独

寒冷天气让心脑血管供血供氧不足

冬季警惕心脑血管疾病

文/小倩

寒冷季节,

这些事情不能做

冬季是心脑血管疾病的“危险潜伏期”,一方面是因为寒冷的天气引起血管收缩痉挛,使血流不畅;另一方面寒冷让机体活动力减弱,脑、心肌、内脏血液灌注减少;心脑血管供血供氧不足,容易突发心绞痛、心肌梗塞等。

因此,在冬季应特别注意以下几点:

寒冷季节减少晨练。

早上气温较低,是诱发心脑血管疾病的主因之一。建议市民天冷时减少晨练,最好在上午10时以后再锻炼,锻炼要以室内运动为主。

饮食不宜过饱。

吃太多除了容易造成肥胖,导致肠胃疾病、大脑早衰外,还

上午9点到中午1点,是人体一天中最精神、大脑最具活力的时候。在这个黄金时段内,应该最少运动1小时、动脑一刻钟。

1小时的锻炼,可以用15分钟预热,30分钟运动,最后15分钟伸展。在运动后,可以按摩腰腿,坐下抬腿10分钟,放松心情消水肿。没有整块时间锻炼的人,则可以抓住零散时间进行锻炼。所谓动脑,是指积极的思考。不论老人还是上班族,都可以在休息间歇,抽出15分钟做几道脑筋急转弯题或数独,调动大脑的潜能。

下午润养生:

多喝水、扭扭腰

下午时段,身体需要消耗午饭摄入的大量食物,小肠把食物里的营养都吸收得差不多了,送到了血液里。这时我们需要喝一杯水,用来稀释血液,起到保护血管的作用。

久坐的人此时要起身扭扭腰,并按摩下腹部,让喝进去的水滋润肠胃,防止便秘。除了让水分进入体内,更要滋养身体的每一个角落。可以用温热的

湿毛巾擦擦脸,去除下午的疲惫感。

晚上热养生:

热水敷脸、泡脚手

晚饭后,是身体逐渐开始倦怠的时候,但此时的养生重点,是让疲惫的身体逐渐舒展开来。

冬天的晚上还非常适合泡脚。在37℃~39℃的温水中泡20分钟左右,可让身心沉静下来。此外,还可以用热水敷脸、泡双手、泡双脚三个步骤来代替。首先准备一盆热水,将热毛巾浸透后拧干,敷在脸上1分钟,毛巾凉后重复上述步骤3次。然后将双手浸入热水中1分钟。再倒一桶热水,泡脚和小腿15分钟。依次下来,可达到和泡澡一样的放松功效。

此外,睡前还可以按摩,百会穴、涌泉穴、足三里穴各按30次,都可以有效地帮助睡眠。尤其是夫妻之间相互按摩,舒缓白天因站、坐而过于疲劳的脚部、小腿、背部,不仅放松身体,也是增进感情和快乐的好方法。

(据《生命时报》)

勤洗口鼻、泡杯润喉茶

如何躲开 PM2.5的危害

据了解,人体每天需要呼吸15立方米的空气,生活在城市里的人就相当于一个移动的“空气过滤器”。现在人们都很关注PM2.5,那么我们该如何躲开PM2.5的危害呢?相关专家提出以下建议:

外出回来后勤洗口鼻。北京医院呼吸内科副主任柯会星说,大雾天如果长时间待在户外,最好戴上口罩。回到家后一定要及时洗脸、洗手、漱口。最好用棉签蘸点自来水或生理盐水清洗鼻腔。

选用医用N95口罩。普通口罩的阻挡PM2.5的效果并不好,而医用N95口罩在阻挡,比如煤尘、水泥尘、酸雾等可吸入颗粒物的过滤效果是值得肯定的。

使用空气净化器。有专家说,市面上80%的空气净化器都以净化空气中的细微颗粒物为主,对PM2.5有很好的吸附效果,但在使用时要注意勤换过滤芯。

泡一杯润喉茶。中国医学科学院副教授许扬表示,雾霾季节,如果觉得嗓子干燥、咳嗽,可以自制润喉茶。原料为:石斛、百合、麦冬各3克,大枣2枚,冰糖2粒。用法:加开水150毫升,泡服。一料可冲泡2~3次。此茶能在缓解咽喉不适的同时,减少空气污染对肺部的危害。

(据人民网)

茶中的氟化物可护齿

常喝茶 能保护牙齿

俗话说“常喝茶,少烂牙”,意思是指喝茶对牙齿有一定的保健功效。这是因为茶叶含有丰富的氟化物,氟化物对牙齿有保护作用,能坚固牙釉质,并防止口腔中形成过量的酸性物。

研究表明,仅1升红茶就能为人体提供大约2毫克氟,这个数量能满足成年人1天所需氟含量的一半。另外,茶叶中还含有多酚类化合物,能防止龋齿的形成。喝茶还能消除口腔异味,因为茶中的果胶等物质与唾液发生化学反应,能增强口腔的抗菌能力。不习惯饮茶的人,每天嚼几片茶叶,同样有健齿作用。

那么,众多茶叶品种中喝什么茶最有助于护齿呢?专家说,乌龙茶和绿茶的含氟量最高,新采摘的茶叶含氟量高。除此之外,喝茶时还要注意不要过浓、过多,最好选择上午饮用。

(据《科技日报》)