

入伏后不想湿气缠着你 这几杯祛湿茶一定要喝



今年三伏天从7月12日开始到8月21日结束,一共持续40天,三伏天是祛除湿气的好时机,下面推荐这几款祛湿茶可以帮到你。

陈皮茯苓茶

食材:茯苓5克、陈皮2克
做法:茯苓、陈皮洗净,放入保温杯中,在杯中冲入热水,等待5分钟即可饮用。
功效:健脾利湿,化痰减肥,健脾燥湿,化痰祛脂。

枸杞薏米茶

食材:薏米300克,枸杞子一把,红枣2~3颗,冰糖、水适量。
做法:
1.将薏米淘净并控干水分。
2.放入平底锅中,不可放油,开小火翻炒烘焙,直至炒出薏米香味即可关火。
3.将红枣剖成两半或剖开口子放入茶壶中,枸杞子可抓一小把放入。如喜欢甜味可放几颗冰糖,再放入焙好的薏米,冲入滚烫的开水,

浸泡5~10分钟即可饮用。
功效:薏米有利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹、清热排脓等功效。枸杞薏米茶养肝明目又利水祛湿。

二花蜜茶

食材:木棉花10克,槐花10克,蜂蜜适量
做法:木棉花、槐花放入砂锅,加清水800ml,大火煮沸,小火熬煮15分钟,去渣留汁,调入蜂蜜即成。
功效:具有清热祛湿,凉血止痛的功效。尤其适用于有痔疮,大便不畅或大便带血的人群饮用。

五花祛湿茶

食材:金银花、杭白菊、扁豆花、鸡蛋花、木棉花各15克,鲜土茯苓、苡米50克。
做法:将上述材料洗净后(鲜土

茯苓宜斩成细块状),加入适量水,煎煮半小时即可饮用(根据口味可以加入适量冰糖调味)。

功效:选用的均为清热、解暑、利湿功效之花,再加入利湿、解毒、利关节的土茯苓及健脾利水、清热、舒筋的薏米,使得本茶利湿效果更强。

辛凉饮

食材:薏米30克、藿香3克、佩兰3克、白豆蔻仁3克
做法:因为薏米很难用冲泡的方法来提取有效成分,先用热水煎煮薏米半小时,然后用薏米汤来冲泡另外3种茶材即可。
功效:这4种植物向来被认为是祛湿的上品,暑湿季节服用可帮助脾胃化解体内的湿气。同时,薏米具有补益脾胃的作用,可以增强脾胃抗湿能力,避免湿气再次侵犯身体。

藿香正气水和头孢同食会致命? 听医生专业解答

高温天气下,人们有时会出现中暑症状,因此不少市民都会备上一些消暑药。其中,藿香正气水成为大家预防与治疗中暑的药品。近日,有市民向本报记者反映,称在微信朋友圈看到一则“藿香正气水与头孢一起服用会让人马上丧命”的消息。真有这么可怕吗?带着疑虑,记者来到了新郑市人民医院人民路院区。

该院药械科主任刘奎星告诉记者,藿香正气水的一部分头孢类药物的确不能同服。平时应该避免,但后果并没有网传的“马上丧命”那么夸张。藿香正气水的制作过程需要以酒精作为溶剂,因此,藿香正气水中的酒精成分约占到40%~50%。酒精和头孢融合会产生戒酒硫(样)反应,主要的中间产物就是乙醛,乙醛在人体聚集,就会产生一系列不适,轻者头痛恶心,口中产生大蒜味。严重的情况下,可能诱发胸痛、惊厥、低血压、呼吸困难、神志不清、

心动过速,甚至心肌梗死等中毒反应,也就是“双硫仑样反应”。

“即便同时服了头孢类药物和藿香正气水,也无须太恐慌。”刘奎星说,只有大量饮酒并大量服药的极端情况下,才有可能导致死亡。而每支藿香正气水只有10毫升,酒精含量也只有四五毫升,一般不会引起毒性反应。即使有轻微的“双硫仑样反应”,也不会“马上丧命”。但是也应注意,喝酒后避免服用头孢类等抗生素,或者用药后不能立即饮酒,以免产生不良反应对人体造成伤害。

最后,刘奎星提醒,部分中成药也是以酒精作为溶剂,因此在服用中成药之后切勿服用头孢。如果用药期间饮酒,出现面部潮红、眼结膜充血、视觉模糊、头痛、头晕、恶心、呕吐等强烈的不适症状,这种情况下应及时就医治疗。
新郑时报 邓春丽
通讯员 谢奕潇

新郑市人民医院医养中心开展七一建党节红歌联谊会活动 保障老有所养老有所为 让老人安心子女放心

今年的7月1日是中国共产党成立96周年的纪念日。6月30日下午,新郑市人民医院医养中心在综合楼三楼会议室举办了七一建党节红歌联谊会活动。医养中心领导班子携全体员工与所有入住宾客欢聚一堂,重温历史,展望未来,共同珍惜幸福生活。
新郑时报 邓春丽
通讯员 张堃阳 文/图



活动开始后,医养中心副总经理白颖娟致辞。她希望各位入住长者在医养中心过得开心、舒心。联谊会在医养中心老年腰鼓队表演中拉开帷幕,欢欣鼓舞、昂扬向上,喜悦的鼓点洋溢着对党的热爱,敲出了医养中心大家庭的温暖和幸福。86岁的老太太和其他入住长者的参与和他们表现出的积极乐观的生活态度,感染了现场所有人,掌声、欢呼声此起彼伏。

随后,90岁的刘奶奶带来的节目《打倒日本鬼子向前冲》像一个故事,

深沉悲壮、娓娓道来,带领大家回忆了饱经风霜的旧社会,体会了同胞们曾经历的水深火热,正是中国共产党的领导,为人民指明了方向,带领人民走向解放、走向胜利。

接着,白奶奶朗诵了慷慨激昂的《庆七一诗歌》,护理部带来合唱《团结就是力量》:“这力量是铁,这力量是钢……”激情豪迈将联谊会气氛推向了高潮。

整场演出,气氛热烈,精彩纷呈。《映山红》《党啊,亲爱的母亲》《红星照我去战斗》等耳熟能详的歌曲,让现场

的长者回忆起了党领导中国人民进行革命、建设和改革的光辉历程,纷纷随着哼唱,情到深处,有长者流下了激动的泪水。

一声声真挚动情的呼喊,一首首悦耳动听的红歌,此次活动不仅丰富了医养中心入住长者的文化娱乐生活,真正让老人老有所养、老有所为;而且紧跟党的步伐,抒发了“爱党、爱国、奉献、奋进”的情怀,道出了对党、对祖国、对人民最美好的祝愿和无限忠诚,充分弘扬了正能量,演绎了红色主旋律。