

夏日凉茶助消暑 养生仍需斟酌饮

所谓凉茶,是指将药性寒凉和能消解内热的中草药煎水做饮料喝,以消除夏季人体内的暑气,或治疗冬日干燥引起的喉咙疼痛等疾患。吃火锅、吃小龙虾、吃辣子鱼、吃烧烤,凡是遭遇可能让人内火上升的食物,很多人总会在同一时刻将目光投向凉茶。凉茶总的作用是清热解暑、清肺润燥解暑。



制作凉茶所使用的草药能有效去除人体的毒素,起到提高人体免疫能力, 抗御细菌、病毒的感染,平衡阴阳、柔润肌肤的作用。除了清热解暑外,凉茶还可去湿生津、清火、明目、散结、消肿等,还

可治目赤头痛、头晕耳鸣、疔疮肿毒和高血压,夏天完全可以当清凉饮料饮用。 佛山市中医医院的药剂科副主任雷凯君医师介绍,凉茶是一种药物,不同的凉茶确实能够对症进行适当

的治疗,喝凉茶应该因人而异,有针对性地选择不同功效的凉茶。凉茶取材虽然讲究“药食同源”,但即使是可当作食品来用的药材也同样具有中药的四气五味。 特别不适宜喝凉茶的阶段:

■ 女性生理期不宜喝凉茶

这是因为女性月经期处于失血状态,会消耗掉不少体内的铁质,体质偏虚, 此时应多补充含铁质丰富的如葡萄、苹果等水果,胜过喝下过于寒凉的凉茶, 否则容易损伤脾胃出现头晕、胃痛等不适。

■ 小儿感冒时不宜喝凉茶

小儿感冒通常是受风受寒导致的, 多数病因不是体内火气旺盛, 这种情况下如果经常喝凉茶, 反而损伤了中焦脾胃和中阳之气, 加重脾胃虚寒, 干扰了营养的吸收利用, 适得其反, 出现口淡、恶心、腹泻等症状。

■ 入睡前不宜喝凉茶

凉茶有利尿作用, 如睡前喝凉茶, 有的人会出现类似喝浓茶后的亢奋状态, 难以入睡。且睡前喝凉茶过多, 尿量明显增加, 导致起夜次数多, 影响睡眠质量。所以一般在入睡之前, 不宜喝凉茶。

■ 空腹时不宜喝凉茶

空腹喝凉茶会冲淡胃液, 不利于消化。凉茶性寒, 会抑制胃肠活动而降低食欲, 影响正餐胃口, 还容易有反酸、口泛清水的不良反应。长期空腹喝凉茶, 还容易引起胃痛。

王蕾

千方百计

巧除衣物血渍

可将食盐与捣碎的胡萝卜充分搅拌, 均匀涂在衣物所沾染的血渍上用手搓洗, 最后用清水漂洗, 血渍即除。

清洗玻璃器皿:擦洗果盘、冷水瓶、花瓶以及冷食餐具等玻璃器皿, 如果没有较多的积垢污渍的话, 不一定要用肥皂、洗衣粉或去污粉。而只需用些剪下的头发或茶叶渣擦洗即可, 此方法不仅省时省力, 并且去污效果要比肥皂等更理想。

陶瓷餐具去铅毒:刚买回的陶瓷餐具, 可用4%的食醋水浸泡且煮沸, 此举可去除大部分有毒物质, 并且还能增强餐具使用寿命。

去除金属器具锈污:金属器具生了锈, 可用马铃薯皮擦拭, 锈污很快可消除, 金属器具又光亮如新。

拂晓(上海)

香皂替代樟脑丸

衣柜内存放的衣物如果保养不当常会被虫蛀, 因此人们喜欢在柜内置放樟脑丸。可有人对樟脑丸很过敏, 无法忍受它的气味。怎么办呢? 这时可用香皂替代。把香皂切成小块, 用纱布一块一块包裹好后分别放于衣柜内的各个地方。这样不仅较好地保护了衣物, 而且当把衣服拿出来穿的时候, 还有一股扑鼻的清香。

苏予

防晕车简单方法

春季来临, 外出旅游的人多了起来, 有些人在外出乘车时往往 would 头晕。这里, 向你介绍防晕车的七个简单方法。1.尽量坐在车厢、机舱的前中央, 可因受震荡较少而减轻发病症状。2.饮食不宜过饱, 束紧腰带, 减少腹中脏器的震动, 亦有助于减轻症状。3.将鲜姜片随时放在鼻孔下面闻, 也可将姜片贴在肚脐上, 用伤湿止痛膏固定最好。4.乘车前1 小时左右, 将新鲜桔皮对准两鼻孔挤压, 吸入喷射出的带芳香味的油雾。5.将风油精搽于太阳穴, 亦可滴两滴风油精于肚脐处, 并用伤湿止痛膏敷盖。6.乘车前喝一杯加醋的温开水。7.乘车前取伤湿止痛膏贴于肚脐眼处。

施民华(上海)

夏季冰箱保鲜五法

一、冰箱宜放在通风的地方, 与周壁的距离不少于10 厘米, 以利散热, 从而增加冰箱的制冷能力。

二、放进冰箱里的食品应尽量新鲜干净, 质量好的食品微生物基数少, 可减少繁殖后的微生物总数, 且不易污染贮存在冰箱中的其他食物。

三、冷饮等直接入口食品应放在冷冻室上层, 冻鱼、冻肉放在下层, 以防交叉污染。冷藏室的温度上面低下面高, 鱼、肉等动物性食品宜放在上面, 水果、蔬菜等放在下面, 让它们在适宜的温度环境中“各就各位”。

四、放在冰箱里的食品都应有一定的包装 (包括保鲜膜覆盖), 其作用是防止食品冷冻干燥、串味、相互污染, 还可减少化霜次数。需冷冻的鱼、肉, 应按家庭一次食用量的大小包装, 防止大块食品多次解冻而影响其营养价值及鲜味, 同时也可省电。

五、普通冰箱要定期融冰(自动除霜冰箱除外), 擦洗, 最好用二氧化氯消毒剂再擦洗一遍。

珍珍

茶道与大碗茶

叶》杂志上发表的《从传统饮茶风俗谈中国茶德》一文中, 主张中国茶德可用“理、敬、清、融”四字来表述:

理者, 品茶论理, 理智和气。这不正是和谐之道吗?

敬者, 客来敬茶, 以茶示礼。客人来访, 敬茶示礼; 有长辈、上光顾, 敬茶为尊重之意。

清者, 清茶一杯, 廉洁清正, 比起酒桌上觥筹交错和麻将台上喝五吆六, 实在是精神文明之举, 有助廉政建设。

融者, 祥和融洽、和睦礼让。有朋欢聚一堂, 手捧香茶, 协商议事,

更能促进互谅互让。

茶的本性符合于中华民族的平凡朴实, 发扬茶文化, 对促进我国的精神文明建设是十分有益的。

茶道与大碗茶本是以茶为题的两个极端。前者是长字辈、总字辈以及赋闲之人, 以茶为媒的高雅礼仪、修身养性之道; 后者是平民百姓、车夫膀爷用以充饥解渴, 聊以生存之法。笔者以为, 将茶道与大碗茶糅合在一起, 似是搞笑, 其实可达深一层的意境。

君不见, 如今的“膀爷”手端大碗茶, 那一饮而尽的豪情, 并发出劳

卧室清洁重在降尘除螨



卧室是人们家庭生活的主要场所, 同时也是尘螨最大的寄生地点。

攻略一: 经常通风 螨虫喜欢潮湿、高温、有棉麻织物和有灰土的环境, 干燥、勤通风就是消灭它们的最佳武器。

攻略二: 勤晒洗衣物 螨虫特别喜欢在棉麻织物上安家, 每两周左右可以用50℃左右的热清水清洗一次床上用品。

攻略三: “湿式”清洁 打扫卫生时, 一定注意要用湿抹布或特制的除螨抹布, 减少螨虫借助空气分散的机会。

攻略四: 不贮存过多食物 螨虫也喜爱饼干、甜食类食物。因此, 尽量避免在卧室内储藏食物。

攻略五: 远离宠物花肥 肥料中有许多螨和真菌。宠物身上有时也会成为螨虫的生存环境。

天天

阿胶拍案惊奇系列之初刻拍案惊奇

第廿五回

阿胶荔枝粥

药借粥力, 粥助药威

◆ 宣廷

广东人好喝粥, 以粥而命名的食肆遍布城乡。其实不但广东如此, 全国亦然, 自古亦然。关于喝粥的好处, 宋代陆游——他是个好长生的有道之士——在诗中写到: “世人个个学长年, 不悟长年在眼前。我得宛丘平易法, 只将食粥致神仙。”

最可能致神仙的粥是药粥, 药粥疗法是寓医于食、药食结合的食疗方法。清代《本草求真》中赞美道: “米虽常食之物, 服之不甚有益, 而参以药投, 则其力甚巨, 未可等为寻常而忽视也”。

药粥洋洋大观, 今天单表一个阿胶荔枝红枣粥。此粥顾名思义, 由阿胶、荔枝、粟米配以红枣熬制而成。在闽粤桂蜀一带, 女子行经期间, 多所食用, 其功效为补虚益气, 养血补血。药借粥力, 粥助药威, 相辅相成, 其间真是有大智慧。

阿胶与荔枝, 在历史上都与女子大有关系。《唐史·后妃传》载: “贵妃杨氏, 生于蜀, 故爱食荔枝, 必生致之, 乃置骑传送, 走数千里, 味未变也, 至京师, 比开笼, 香满一室, 上命李龟年撰荔枝香曲奏之。”

这个故事, 化成白居易的诗就是“一骑红尘妃子笑, 无人知是荔枝来”。

荔枝味美多汁, 且汁甘甜如蜜。不过也有缺点, 《本草从新》中说, “食荔枝过多, 使人发热烦渴, 龈肿鼻血”。俗话说得好, “一颗荔枝三把火”, 可见热性之烈。

不过它的热性之烈, 在阿胶荔枝粥中却恰到好处。因为女子行经期间, 多因气滞血淤而致小腹冷疼, 北方女子往往喝热水以缓解之。但闽粤桂蜀一带, 可于发作时吃荔枝五六颗, 便能渐渐回暖, 并可止痛。

巴黎三城十五周年庆

从1992年巴黎三城在上海开设了中国的第一家店, 15年来, 巴黎三城已遍布我国各大中型城市, 总店铺数已达150家。在15周年庆的特殊日子, 巴黎三城旧貌换新颜, 推出了各种优惠活动回馈市民。 最新的人工智能配镜系统, 先进的激光焊接技术, 以及535名国家认可的高级专业眼镜验光师, 巴黎三城十五年的专心, 赢得了国家眼镜质量抽查100%的合格眼镜。

如今, 在全球11个国家, 1200多家巴黎三城眼镜连锁店购买任何一款眼镜, 都同时享有修理、整形和免费清洗、复查视力等售后服务。

巴黎三城徐家汇店更是专门设立了眼镜维修中心, 对变形的眼镜进行整形维修; 为皮肤过敏的配戴者, 在镜腿处加塑胶套管; 修理特殊类型眼镜的弹簧镜脚; 为彩色镜架补色; 为配戴时容易下滑镜架加粘鼻托; 专门引入了最先进的激光焊接技术, 通过光纤传导激光能量, 对眼镜进行高精度焊接。对合金、纯钛镜架脱焊部位, 材料断裂进行微创焊接修复, 焊接部位几乎不会出现变形、连接间隙、焊接点周围褪色现象, 为广大消费者带来福音。

暑假期间, 巴黎三城还推出了: 款式繁多的镜架7-8折, 买镜架即送200元镜片券(当场抵扣), 太阳镜6-8折等优惠活动, 回馈消费者。