

冬天易上火 推荐四款茶饮方

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

冬季气候干燥，人体阴液不足，容易出现口干舌燥、声音沙哑、口腔溃疡、咽喉发炎等“上火”症状。加上不少朋友爱吃火锅、辛辣的食物，更是“火上浇油”。为此，高新区人民医院中医针灸推拿科医生齐玲玲推荐了几款茶饮方。

齐玲玲表示，夏季“上火”通常是由炎热、暑湿引起的，而冬季“上火”更多是由“阴虚生燥”所引起的。因为冬季气候干燥，在喝水较少的情况下，身体的水分得不到及时地补充，器官黏膜的净化作用就会变得很差，从而影响正常的新陈代谢，导致上火症状的发生，可以尝试饮用茶饮方，缓解上火引起的口舌生疮、咽喉肿痛等不适症状。

● 罗麦利咽茶

适用症状 咽干、咽痒。

做法 取罗汉果半个，麦冬15克，玄参15克，太子参15克，薄荷5克，桔梗10克，甘草6克，热水冲泡10分钟-15分钟饮用。

功效 生津利咽，缓解口鼻干燥。



饱受便秘困扰 医生为您支招

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

有数据显示，我国有10%-15%的成人，22%的60岁以上人群都饱受便秘困扰。潍坊市中医院临床营养科副主任医师张永超介绍了几种能缓解便秘症状的方法。

张永超说，临幊上便祕诊断的标准主要是每周排便次数少于三次；排出的粪便有1/4以上的质地都非常硬，排出来的经常都是坚果状；排便的时候经常要费老大的劲，经常要靠辅助办法（开塞露或是民间偏方）才能排便；排完总觉得意犹未尽。

引起便祕的原因有很多，包括不良的生活习惯、疾病因素等。对于轻度便祕患者（时间不长、程度不重），可以通过饮食调整、运动锻炼等方式缓解。如果长期便祕，或者突然性便祕，最好到医院检查。

日常生活中，可以通过以下几种方式缓解便祕：

调整饮食

多吃膳食纤维 含膳食纤维的食物能按摩肠壁，促进肠胃蠕动，日常可以多吃芹菜、西蓝花、酸枣、猕猴桃等。建议便祕患者每天要吃够20克-35克的膳食纤维。

多喝水 每天饮水1500毫升-2000毫升。多吃膳食纤维食物的同时也要多喝水，水溶性膳食纤维会吸水膨胀，增加便便的体积，促进排便。心衰患者、慢性肾病等特殊人群需控制饮水量。

补充益生菌和益生元 研究显示，慢性便祕的患者会存在肠道菌群紊乱，补充有益的活性微生物和它们最喜爱的食物，可以调节肠道菌群紊乱，能为疲倦的肠子注入新的活力。

尝试做一款药膳——补益芝麻粥。

准备黑芝麻粉20克-30克，粳米50克，蜂蜜适

量。将黑芝麻淘洗干净，晒干后炒熟研成细粉；粳米放入砂锅，加清水500毫升，文火煮成粥，待粥将熟时，慢慢将芝麻粉调入粥内；加入少许蜂蜜，搅匀稍煮片刻即可。每日早、晚空腹温热服食。

此款粥有养血润肠通便的功效，适合血虚津亏之肠燥便祕。血糖控制不佳的人群酌情服用。

调整生物钟

子午流注法 《黄帝内经》中提出了养生与时辰的密切关系，即每个时辰对应人体一条经脉，每条经脉又联系着相应的脏腑。通俗地说，子午流注其实就是人体的生物钟，它告诉自己在什么样的时间做什么样的事。

大肠经当令的时间是卯时，对应现代时间，就是早上5时-7时，此时大肠经最旺，可多饮水使大肠充分吸收水分，促进排泄；排泄结束后，可做提肛的运动，有利于治疗便祕、痔疮、脱肛等疾病。

点按穴位

点按支沟穴 支沟穴属手少阳三焦经，位于前臂背侧，腕背横纹上3寸，尺骨与桡骨之间。对于便祕的患者来说，便前花5分钟的时间进行按揉，可以有效地排出黑臭宿便，从而赶走便祕的情况。

正确排便姿势

有研究证实，蹲便比坐便更利于排便。采取蹲便的姿势，肛门周围肌肉会更放松，可以缓解大便梗阻的现象，有助于顺畅排便。现在家中卫生间常见的坐便，可以在脚下垫一个小凳子，坐在马桶上挺直后背，身体前倾，双肘靠膝。

● 甘桔开音茶

适用症状 咽喉伴有声哑、失音。

做法 取生甘草6克，桔梗10克，木蝴蝶6克，麦冬15克，玄参15克，杭白菊10克，一起煎煮20分钟-25分钟饮用。

功效 开宣肺气，畅快咽喉。

● 金蒲解毒茶

适用症状 咽喉肿痛、吞咽困难、口渴、声音嘶哑。

做法 取金银花20克，蒲公英20克，生甘草6克，木蝴蝶6克，胖大海1枚，一起煎煮20分钟-25分钟饮用。

功效 清热解毒，消炎止痛。

● 百合贝母茶

适用症状 咽喉发痒干咳，咽喉充血、发炎。

做法 取百合20克，沙参20克，贝母粉10克，加入600毫升沸水冲泡，焖5分钟后即可饮用。

功效 润肺止咳，养胃生津。

手脚总冰凉 中医来帮忙

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

很多人一年四季都是手脚冰凉，怕风怕冷，腰背部总也暖不起来，大便稀薄。中医认为，这是典型阳虚体质的表现。阳气是人体能量来源及原动力，阳虚就是体内的阳气、机体的能量不够了，整个人从内到外呈现出凉飕飕、冷冰冰的症状。对此，潍坊市中医院针灸二科的秦鲁月表示，隔姜督脉灸为许多患者减轻了阳气不足带来的痛苦，有此困扰的人不妨试试这个方法。

隔姜督脉灸选用中药粉、生姜沫、艾绒置于人体背部督脉及膀胱经上进行铺灸。督脉行于身后，总督一身阳气，被称为“阳脉之海”。而艾草、生姜皆可温阳散寒，是助阳佳品。隔姜督脉灸集灸药一体，其施灸面积大，热力深透，作用持久。

阳虚体质的患者通过此疗法可补充机体阳气、增强体质、提高免疫力、缓解手脚冰凉等症状。

隔姜督脉灸的适应症包括：慢性顽固性虚寒性疾病、痛症；免疫性疾病如强直性脊柱炎；阳虚为主的亚健康状态。

隔姜督脉灸的禁忌症包括：极度虚弱，体质较差，不能耐受者；严重心血管疾病，皮肤疾病；糖尿病控制不佳，有感染风险；施灸处有溃疡、烫伤；严重脊柱畸形；孕妇、崩漏、月经期。

片仔癀体验馆(潍坊店) 为残疾人送上关爱

公益慈善行
片仔癀体验馆(潍坊店)慰问爱尔达残疾人学校
2023.11.30



本报讯(潍坊日报社全媒体记者 常方方)11月30日，片仔癀体验馆(潍坊店)来到潍坊爱尔达职业培训学校，给学员们带去问候与关爱(上图)。

福建片仔癀药业股份有限公司常年生产片仔癀、安宫牛黄丸等20多种中成药，核心产品片仔癀是国家一级中药保护品种，其传统制作技艺入选国家非物质文化遗产名录，连续多年居中国中成药品种出口前列，被誉为“海上丝绸之路”上的“中国符号”。