

■海都记者
陈燕燕



炎炎夏日,气温不断飙升,康康总觉得自己上火了,他经常给家人喝凉茶、吃“苦”菜、猛灌绿豆汤……不料,“火”还没降下去,又开始胃疼、拉肚子。

福建省中医体质调理学会会长、国医堂医生林丽莉说,凉茶是很好的清凉饮品,但也是中药汤剂,饮用要适量,最好请中医师辨证后,对症喝凉茶。

神操作

喉咙肿痛 猛灌绿豆汤

康康:最近天热,我熬了一锅凉茶,冰镇后一起喝。

康夫人:苦得像黄连,我不喝!

康康:良药苦口利于病,越苦越有效!

林丽莉:“苦”不是衡量凉茶是否有效的标准,苦味中药材一般比较寒凉,容易损伤脾胃,尤其是老人、小孩,不能随意喝。

康康:那我给你熬点绿豆汤吧?甜甜糯糯,好吃又解暑。

康夫人:上周我喉咙疼,你给我猛灌冰镇绿豆汤,我的喉咙还没好,又开始胃疼、拉肚子。

林丽莉:绿豆性寒,有清热解毒、消暑止渴的功效,但慢性胃炎、手足凉、体质虚弱、月经期女性等最好不要多喝绿豆汤,容易腹胀腹泻。

康夫人:我一到夏天就经常喉咙肿痛,还能喝凉茶吗?

林丽莉:从中医角度来说,传统凉茶大多是去实火的,但有些口腔溃疡和牙龈浮肿是虚火引起的,胡乱喝凉茶,容易引起女性月经不调,胃不适;有时还会刺激咽部黏膜,导致咽部炎症持续发生,甚至加重。我建议,先辨清喉咙肿痛的虚实和你的体质特点,找到病根,再对症下药,事半功倍。单纯控制症状,可以配合盐开水漱口。

夏天上火 凉茶你喝

要适量,最好请中医师辨证后,对症喝凉茶
专家提醒,凉茶清热解暑,但为中药汤剂,饮用

对了吗



康达人
养生狂热爱好者(虚拟人物)



林丽莉

福建省中医
体质调理学会会
长、国医堂医生

医点通

凉茶不是茶 也不能治病

很多人认为,中草药是纯天然,喝凉茶没有副作用,将凉茶当饮料。

林丽莉说,其实,凉茶不算“茶”,而是中药汤剂。按照现代药理研究,大部分中药没有肝肾毒性,但不代表没有其他副作用。

她指出,凉茶大多以清、润、泻等功效为主,体质强壮、易上火,经常咽喉肿痛、便秘、舌红苔黄的人,可在夏季喝点凉茶祛火,但不能过量。长期服用凉茶,可能损伤脾胃,引起免疫力下降。阳气虚、脾胃差的人,妇女产后或经期,婴幼儿及老年人,喝凉茶可能加重状况,导致胃疼、腹痛,甚至腹泻。

还有些人认为,大病找医生,小病喝凉茶。林丽莉举例说,通常,喉咙痛、口臭、便秘等都是“上火”的症状,容易上火的群体同时都有中焦虚寒现象,小病喝凉茶不适合。比如:呼吸道感染也会喉咙痛,便秘可能是胃肠动力不足,烂牙通常伴随口臭,若盲目喝凉茶,没准就耽误了病情。因此,如果只是轻微症状或亚健康调理,可在中医师的指导下,选择适合自己的凉茶。如果已经生病,建议及时就诊。

小贴士

凉茶热着喝 坚持三原则

夏季,不少人吃多了“热气”食物、通宵熬夜、休息不足、喝多了酒……都可能感觉“上火”,连脾气也莫名“长”了不少。

林丽莉说,大伙可以自制凉茶,但要坚持三个原则:请教中医师,判断自己的体质是否适宜喝凉茶;配方尽量以常见的药食同源的草药为主;配制的中草药应以当地已广泛使用的成方为主。

此外,夏季暑湿当道,凉茶热着喝效果更佳,喝完出一身汗,能更好地泻火清热。喝凉茶最好在上午9点多、下午3点多,可错开早、午饭;每次喝100~150毫升,应少量、分多次喝。

凉茶不可长期服用,喝凉茶后,小便不会黄、不会发烫,口不渴,就可以了。林丽莉强调,凉茶是药饮,大伙不可依赖凉茶。

两道凉茶 清热又解暑

“对症喝凉茶很关键。”林丽莉说,入夏后,不少人容易出现乏力、心烦、发热、腰膝酸软、失眠、心悸出汗和入睡困难等症状。她推荐了两个取材方便、廉价、适合健康人群的凉茶配方。

凉茶一:芦根3克、淡竹叶3克、葛根3克、薄荷2克、荷叶3克、甘草2克,加入600毫升水,煮或焖泡10分钟

适合人群:对入夏后心烦发热口干口苦有效。

凉茶二:藿香3克、白茅根3克、茯神5克、泽泻5克、白芍5克、甘草5克,加入600毫升的水,煮开即可

适合人群:长期待在空调房后身心乏力,入睡困难,人昏沉,口气重,大便黏腻。

(注:以上凉茶配方是一天的量,煮开后,全家可以一起喝,儿童减半)

公交12条线路 将增加停靠站点

6月底前,泉州公交集团将对中心城区公交站牌信息进行一次全面更新

海都讯(记者 杨江参) 昨日,记者从泉州公交集团获悉,根据目前线路客流需求以及中途停靠站点现状,6月25日,泉州公交K1路等12条线路将增加停靠站点。此外,近期,泉州公交集团将对中心城区公交站牌信息进行一次全面的更新,并计划于6月底完成。此次站牌信息更新工作涉及站牌数量较多,站牌更新工作未完成时给乘客带来的不便,敬请谅解。

增加停靠站点,具体如下:

1.K1路〔市行政服务中心(双按街)—福厦铁路泉州站〕双向增加停靠泉秀街“金

帝花园”站。

2.K7路〔泉州汽车站—市行政服务中心(海星小区)〕双向增加停靠温陵南路“泉州汽车站西门”站、东海大街“东海滨城”站、东海大街“东海大街东段”站、海星街“泉州行政中心”站等4个站点。

3.K306路(泉州五中城东校区—清濛亿兴电力)、K604路(泉州五中城东校区—晋江SM广场)、X1路(泉州五中城东校区—福厦铁路泉州站)双向增加停靠毓才街“老年大学城东校区”站。

4.K612路(开元盛世广场—紫星村委会)双向增加

停靠“霞茂山庄”站。

5.“东星”站调整:启用安吉路保利地产二期路段往洛江方向的新规划的路侧式公交站台(道路已施划公交停靠线,往坪山隧道方向一侧的新规划站点因距离同侧“东星”站仅100米左右故不启用),并命名为“东星”,与往坪山隧道方向的“东星”站作为双向一对站点。3路、7路、26路、55路、K2路、K306路、K307路、K604路、X1路等9条线路增加停靠保利二期路段新命名的“东星”站。

另外,往洛江方向的原“东星”站将更名为“山海路口”,为单侧站点。

雨水虽减弱 勿忘防范次生灾害



昨晚,泉州街头还下着大雨

海都讯(记者 田米) 连日来,泉州市在雷阵雨、中雨、大雨之间自由切换,部分乡镇达到了暴雨。在雨水的冲洗下,短暂告别了高温炎热天气,感受几天夏日里难得的清凉。今天起,泉州市各地雨势开始逐渐减弱,以小雨天气为主。气温方面变化不大,最高气温基本维持在28℃左右,体感上较为舒适。

受近期连续降水的影响,需注意山洪、城乡积涝、中小流域洪水和滑坡、泥石流等次生灾害的发生。局地强对流天气也将对农业生产和户外活动造成不利影响,大家需及时防范。

泉州市区天气预报

23日 小雨 24℃~27℃
24日 阴 24℃~28℃

厦门市天气预报

23日 小雨 24℃~28℃
24日 小雨 24℃~28℃

漳州市天气预报

23日 小雨 25℃~29℃
24日 中雨 24℃~30℃

