



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、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。应先辨清喉咙肿痛的虚实和体质特点,找到病根,再对症下药。



建隆/漫画

夏天上火 凉茶你喝对了吗?

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,



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

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:长期在空调房间里后乏力,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)

福州市区 今起三天天气	6月23日 小雨	23℃~28℃
	6月24日 阴转多云	23℃~27℃
	6月25日 阴	24℃~29℃

倒计时! 国企口腔“院庆补贴”发放 仅剩1周

3天60个特惠名额 本报读者特享

全城征集:单颗、多颗、半口/全口缺牙市民,种牙享50%-90%补贴,报名热线:8866 8866



市民趁院庆活动,抢优惠到院看牙

叶子 文/图

本月国企口腔医院福能海峡周年庆,感恩回馈社会,6月以来一直以发放“院庆补贴”的形式,援助各类缺牙市民种牙。

根据福能海峡患者就诊数据显示,冲“院庆补贴”前来看牙、种牙的市民相较前三个月增长了2.5倍。目前院庆活动福利发放,仅剩最后1周!各项活动价格已达新低,名额将满。

即日起,凡本报读者报名,可享专属渠道的60个特惠名额,先报先得。活动参与热线:88668866。

高龄患者应选什么技术? 不惧年龄的舒适种牙技术

很多高龄老人因年纪大、代谢差、耐受力差,害怕手术疼痛、有风险而拒绝或避免就医。福能海峡柳家志院长表示:严格来说,种植牙手术属于微创手术,除了一些正在治疗的疾病有禁忌外,不受年龄限制,年轻人、老年人均可种牙。

要安全进行老年人种牙手术,可选择福能海峡“即日得”微创舒适种牙技术。该技术全程舒适、微创、精准,有数字导板“导航”手术,高龄患者可全方位得到保障,当天就能告别缺牙危害。

高血压患者应选什么技术? 时间短、创伤小的种牙技术

当代种植牙技术发展已达到一个新高度,高血压患者也能享受种牙带来的健康与便利。

在福能海峡,针对长期高血压患者,有术前专业血压检测,种植团队会量齿定制科学种牙方案,专人负责进行心电监护,确保种牙高

效无忧;对不稳定的高血压患者,有三甲医院出来的院长、护士与种植主任会诊,运用药物等辅助方式良好控制血压;对于心理因素导致的高血压,有专业医护人员做心理疏导,消除患者紧张情绪,专业解答疑虑,保障种牙顺利进行。

牙槽骨薄弱患者应选什么技术? 高难度“穿颧种植”无植骨烦恼

成功种牙需要一定数量的牙槽骨作基础,当患者缺牙时间过长,牙槽骨已被逐渐吸收,想种牙会频频被拒,但牙槽骨薄,并不一定种不了牙。

运用高难度种牙技术,通过植入骨粉、上颌窦提升术,或者直接穿颧种植,都可

以解决牙槽骨薄弱者的种牙难题。

选择穿颧种植,不用植骨,把种植体直接种进颧骨,就可实现即刻负重,当天种牙当天用!福能海峡已成功开展多例“穿颧种植”,是种植牙技术领域的佼佼者。

选对专家是种牙的又一保障 三甲医院院长与种植团队把关

福能海峡作为中国500上市国企福能集团的口腔专科医院,汇聚了中国口腔业界尖端医疗人才。医院有由三甲医院退休的口腔主任医师柳家志院长、即拔即种“魔手”黄生主任、留德种植硕士黄淑婷引领的高素质、高水平、高技

能的“硕博团”,平均临床经验达20年以上,接轨国际前沿种植牙技术,深受社会各界患者信赖。



微信扫二维码申请