

自制中药香囊驱蚊又保健

进入夏季,可恶的蚊虫又来骚扰我们了。蚊香虽然有较好的效果,但人若过量吸入蚊香中的有毒物质会损害身体,还可能引发多种呼吸道疾病,甚至患上障碍性贫血、白血病等。

其实,我国古人就经常用到中药香囊驱蚊,不仅无害,还对健康有益。专家介绍,中药里有一些芳香类药物,含有大量的可挥发芳香油,这些芳香油的气味是蚊虫不喜欢的,因此戴在身上能够有效驱蚊避虫。

专家介绍,丁香、艾叶、藿香、薄荷、荆芥穗、紫苏、肉桂、陈皮、八角、雄黄、樟脑等,都具有很好的驱蚊功效。可以从中选择几味药,调

配着用,驱蚊避虫效果更好,还能起到保健作用。下面为三类人群推荐了三种驱蚊香囊。

气虚体质的人适合补气类香囊。这类人气虚体弱、精神不振、少气懒言,还很容易疲劳,因此补气类的香囊最适合他们。

做法: 人参1.5克、黄芪1.5克、藿香1克、苍术1克,配上0.3—0.5克冰片,打磨成粉后,混合装进香囊即可。其中人参、黄芪可以补气,藿香、苍术、冰片能够驱蚊,一举两得。

湿热体质的人适合除湿降燥类香囊。有些人夏天爱出汗,即使静止不动也会大汗淋漓,这类湿热体质的人,可以选用除湿降燥类香囊。

做法: 苍术1克、茵陈1克、艾叶1克、藿香1克、冰片0.5克,打粉后混用。

小孩子适合选择温和的药材配香囊。小孩子属于纯阳之体,而且呼吸器官还在发育,不能用香气太浓的中药材,可以选择温和的药材。

做法: 丁香1克、艾叶1克、桂皮1.5克,打粉后混用即可。

如果小孩子出现尿黄、上火的症状,可以试着用丁香1克、艾叶0.5克、薄荷1.5克,打粉后混用。

专家还建议,7—15天换一次药物,因为这些中药材挥发性强,时间太长就起不到很好的驱蚊驱虫作用了。



当季菜谱

长期服阿司匹林者慎针灸

王女士今年60岁,被左侧膝关节疼痛困扰多年,各种治疗均不见好转。听说针灸能缓解症状,近日,王女士就到小区附近的一个小诊所做左侧膝关节针灸理疗。起初几次针灸后,王女士感觉疼痛明显缓解,但过了没多久,左小腿就肿了起来,并且膝关节处有大片的皮肤青紫瘀斑,左腿疼得不能落地。家人急忙把王女士送到医院检查。

医生查看后,立刻给她做了左腿的动静脉血管超声检

查,发现小腿后侧的腘窝处有一个大血肿,并且还可以看到腘窝处的动脉血管上有一个将近2毫米的破口,动脉血还在“吱吱”地往外渗。医师询问病史才知道,王女士长期不规律口服阿司匹林,由于针灸可能刺破了血管,增加了出血的风险,才造成了这样的结果。如果再继续出血,下肢缺血加重,最后可能要截肢保命。

医生立即为王女士手术清除血肿后,采用自体大隐静脉重建了左侧下肢动脉。术后

王女士恢复良好,又能下床走路了。

专家提醒,针灸理疗本可以舒筋活血、通经络、缓解疼痛,但对于长期口服抗凝药物,如阿司匹林片或华法林钠片的人,以及患有出血倾向的疾病,比如血友病、凝血机制障碍等,针灸理疗时需要谨慎,一定要到正规医院咨询专业中医针灸理疗医生,不要因一时疏忽大意造成不可挽回的悲剧。

假期孩子出游注意事项

●自驾出游谨防晕动病

不少家长喜欢自驾出游,可有些孩子在坐车时,由于内耳的平衡系统对运动特别敏感而产生头晕、恶心、呕吐等晕动病(俗称晕车)症状,此时,家长应注意乘车前不要给孩子食用油炸或高脂肪的食物,提醒孩子不可吃得太饱。要保持车内空气畅通,严禁吸烟。

在确保安全的前提下,孩

子可暂坐副驾驶位置,以减少颠簸;可给孩子吃点开胃的食物;及时饮水,但应避免饮用有刺激性的碳酸类饮料。如果呕吐则少吃食物,孩子呕吐完后,应及时让其用水漱口。如果孩子晕动病症状严重,应及时停车休息,在额头、太阳穴及人中部位,涂抹适量清凉油或风油精都是不错的选择。

●警惕孩子受伤

到景点或景区,孩子在新

环境极易兴奋,手舞足蹈的他们常常出现跌倒、扭伤等意外,家长如果发现孩子身上出现淤青红肿,应及时热敷或冰敷,有些小伤虽不严重,但如果处理不当,也可能导致一些不良后果,尤其是一些年幼的孩子,玩得起劲时,即使受伤也会不吭声。因此孩子在游玩时,家长一定要在旁照看,切莫粗心大意,要特别注意避免让孩子跌倒、溺水、误食等。而家长为孩子购买意外伤害保险,也是非常值得推荐的。

●饮食健康很重要

出游在外,孩子的饮食健康是家长要注意的一大问题。家长应尽量从总体上保持孩子原有的饮食规律,按时就餐,避免两餐之间间隔过长,可以防止暴饮暴食,尤其注意不要给孩子吃过多的零食。特别要注意孩子的饮食卫生,绝对不吃来历不明或变质的食物,尤其是在郊外,更应提高警惕,如果发生食物中毒,应立刻就医。



产后脱发试试生发黑豆

材料: 黑豆500克,食盐少许。

做法: 将黑豆放入锅内,加入清水1000毫升。用文火熬煮至豆粒饱胀,然后取出黑豆,加入少许食盐搅拌均匀。

将搅拌好的黑豆贮存于陶瓷瓶内,每日早饭、晚饭后,各取出10克,温开水送服。

功效: 清热解毒、补虚乌发,对产后脱发有很好的疗效。

红色蔬果预防感冒强体质

不同颜色的蔬果有不同的营养价值。如果体质较弱,经常受感冒、发烧的困扰,那么需要摄入红色食物。比如西红柿、西瓜、山楂、草莓、红枣等。

红色食物富含番茄红素,研究表明,番茄红素可保护细胞膜,减少自由基的侵害,具有一定的延缓衰老作用。红色食物通常有助于血液循环,并能减轻疲劳。

腹胀喝扁豆陈皮肉汤

材料: 扁豆100克、陈皮15克、猪瘦肉250克,食盐、生姜适量。

做法: 1.把猪肉洗净切块,陈皮去瓢,生姜切片。

2.把切好的猪肉和生姜连同扁豆、陈皮一起放进砂锅里,加入清水,先用大火煮沸后,改

为小火煲1个小时,加入适量食盐即可。

功效: 陈皮健脾胃,可帮助改善胃肠消化功能。扁豆是一种高蛋白、低脂肪的食物,可以促进代谢,在一定程度上还对降血糖有益。血糖高、腹胀者不妨日常喝些扁豆陈皮肉汤。

薏米猪腰汤减肥美容

材料: 猪腰一个、薏米150克,香菇、黄芪、葱、盐适量。

做法: 1.薏米洗净,用水浸泡一晚;香菇洗净,泡发后去蒂,泡香菇水备用;葱洗净,切成葱花备用。

2.猪腰洗净,去除白膜。把猪腰切花,放入沸水中焯一下,捞出备用。

3.薏米、香菇放入锅中,

加入香菇水和清水,煮烂后加入黄芪煮至薏米入味,最后加入猪腰及盐调味,撒上葱花即可。

功效: 薏米有利水渗湿、健脾、除痹、清热的功效。猪腰搭配薏米能使皮肤变得细腻、光滑,达到利水渗湿、减肥美容的功效,非常适合湿气重、虚胖的人。(本版综合)