

巧用药茶治小病

“神农尝百草，一日遇七十二毒，得茶而解之。”这是古书中的一句话。其实，茶不仅是一种饮品，还是一种药物，早在古代就已经被充分运用了。如今，市面上用茶治病的产品很多，如降压茶、减肥茶等，这些茶饮和凉茶、花茶的侧重功效有所不同，它们被称为药茶。倘若您或家人常生小病，不妨试试用药茶来治疗。

A 风寒感冒服用五神茶

感冒药茶：五神茶、贯众蓝根茶等。

秋冬风寒感冒是最常见的病症了。治疗风寒感冒可尝试一下药茶，如五神茶治风寒感冒、贯众蓝根茶治风热感冒等。它们结合了茶叶的口感和中药的疗效。

具体方法：

五神茶——荆芥、苏叶、生姜各10克，茶叶（以红茶为佳）6克，红糖30克。将前四味加水适量用文火煎煮，20分钟后，加入红糖，每日2次，可随量服用。

贯众蓝根茶——贯众、板蓝根各10克，加水适量煎煮取汁，代茶频饮，每日1剂，可清热解毒、清咽利喉。

B 痢疾缠身姜来摆平

痢疾药茶：生姜茶、葡萄姜蜜茶等。

将姜和茶叶搭配饮用，对治疗痢疾有很好的效果，如生姜茶、葡萄姜蜜茶等。

具体方法是：

生姜茶——生姜、茶叶（以绿茶为佳）等份，开水冲泡代茶频饮。可祛寒、除湿、止痛，尤适用于痢疾轻症者。

葡萄姜蜜茶——白葡萄汁3杯，生姜汁半杯，蜂蜜1杯，茶叶（以绿茶为佳）9克。开水冲泡代茶频饮。可消炎、止痛，常用于治疗痢疾。

C 桃花开肾炎不再来

肾炎药茶：桃花茶、玉米须茶等。

肾炎引起小便不利或水肿，饮用桃花茶或玉米须茶是不错的选择。

具体方法是：

桃花茶——桃花、茶叶（以绿茶为佳）适量，开水冲泡代茶频饮。可治慢性肾炎所致的小便不利等症。

玉米须茶——茶叶（以绿茶为佳）1克，玉米须30克，开水冲泡代茶频饮。尤适用于肾炎水肿合并高血压的患者。

温馨提示

喝药茶也和饮用茶水一样，须知以下常识：

- 少年儿童宜饮淡茶；
- 青春期发育旺盛，宜饮绿茶；
- 女性经期与更年期，情绪烦躁不安，可饮花茶；
- 动脉硬化、冠心病、脑栓塞病人，宜饮铁观音；
- 糖尿病患者宜饮老宋茶，以70年以上的老茶树叶为好；
- 消瘦减肥宜饮绿茶；
- 老人喝红茶可减轻便秘症状；
- 体力劳动者宜饮红茶；
- 需安静工作时，宜饮绿茶。
- 高血压患者和预防癌症，以服用绿茶冷饮为佳。（据《家庭保健报》）



本版主持人
医疗·健康新闻部主任：王淑云
电话：13939258016
E-mail:yjlxwb@163.com

鹤壁市健康教育中心
保健与健康讲座

“两忌两辨” 专家教您安全吃烧烤

烧烤被世界卫生组织列为垃圾食品，烧烤烟中含有的某些化学物质是强致癌物，同时，肉类脂肪受热时容易发生氧化聚合等反应，也会产生强致癌物。

作为最古老的烹饪方法之一，烧烤受到人们青睐。如何安全地食用烧烤食品？专家建议要注意“两忌两辨”：

一忌贪图便宜。

有的烧烤店以低价为噱头招揽生意，这时作为消费者就应多掂量，开门做生意总是以利字为先，而且现在物价普遍上涨，正规途径来的食材能否卖这么低的价格？

二忌吃路边摊。

经营路边摊的一般都是游商，肉类的来源、制作环境、添加剂等都没法监控，难以保证安全卫生，而且路边烧烤，易受灰尘杂物污染。不可贪图方便诱人而随便食用。

在选择去正规烧烤店的基础上，消费者还应学习一些基本的辨别知识：

一辨原材料品质。

牛羊肉相对较贵，故而不良商贩常以假乱真，以次充好。

通常来讲，新鲜的牛羊肉颜色分布均匀，带光泽。羊肉细而紧密，脂肪洁白细腻，牛肉纤维较粗，脂肪呈白或乳黄色，有牛肉特有香味。

牛羊肉还有一大特征就是瘦肉中混杂脂肪，细看丝丝分明，俗称“大理石花纹”。

羊肉串烤后无明显棱角，口感劲道，有肉香而不是浓烈的羊膻味。

二辨添加剂滥用。

烧烤中常使用的添加剂是嫩肉粉和各种香精。正规的嫩肉粉主要成分为蛋白酶，可以促使肉中弹性蛋白和胶原蛋白部分水解，提高蛋白质的转化及利用率，适量使用可使肉嫩而不韧、味美鲜香，并不危害健康。但有的烧烤摊为了节约成本，购买“三无”劣质产品并随意滥用，易带来健康问题。

消费者如发现烧烤味道浓烈、色泽过艳、口感嫩滑得不像肉，就应注意。

其实，牛肉香精和羊肉香精并非某种添加剂，这些都叫复合添加剂，由厂商用不同添加剂调配而成，厂商经常借口商业秘密而不公布配方，这给消费和监管都带来盲点，因而容易出现滥配滥售。

正规的食品添加剂适量使用并无不可，而一旦滥用则会危害健康。有关部门应该加强对此类添加剂使用的检查。



专家
答疑

做包皮手术不影响孩子的学习

患者家长问：我儿子的生殖器隔一段时间就会发炎，医生说是包皮过长造成的，做包皮手术会影响孩子学习吗？

爱民医院泌尿外科专家答：儿童包皮过长及早治疗，否则会对孩子的身心健康构成危害。

过长的包皮覆盖龟头，局部潮湿加上包皮垢的刺激，容易滋生细菌引发龟头炎。聚集起来的分泌物及沉积物形成包皮垢，适宜细菌生长，有可能造成尿路感染，引起排尿困难。

家长应经常将小孩的包皮翻转清洗，可以预防包皮垢的形成以及与包皮粘连。

未成年的男性包皮过长要引起足够重视。它的主要危害有：妨碍阴茎发育，易引起阴茎发炎，结婚后会影响到性生活、影响配偶健康、影响精子活力，造成不育。当阴茎勃起时，包皮翻上后不能翻下，包皮口卡住龟头，形成嵌顿性包茎，此时龟头会因血流不畅而发生水肿，严重时可能发生龟头坏死。

儿童包皮过长一般来说都是先天的发育异常造成的。龟头无法显露，会引起很多不良后果，如：包皮龟头炎、慢性尿道炎、膀胱炎、肾盂、阴茎癌等。

反复感染会造成龟头瘙痒、红疹甚至糜烂，必须将过长的包皮切除。

市爱民医院泌尿外科专病专治，开展微创包皮、包茎环切术，手术只需几分钟，安全、无痛、微创、效果好，随治随走，不用住院，不影响正常工作、学习和生活，一次治疗，终身受益。

专家热线：3326120

微创技术治疗痔疮无痛苦

患者问：我喜欢吃辣味食品，大便时肛门疼痛难忍，是不是患了痔疮？怎么治疗痛苦小一点？

爱民医院肛肠专家答：患了痔疮在饮食上一定要忌吃辛辣食物，肛门疼痛或出血不可置之不理，要谨防病情加重。痔疮最主要的症状是便血和痔块脱出，大便时反复出血，易引起缺铁性贫血。因痔疮而导致的缺铁性贫血，一般发展缓慢，早期可能没有症状或症状轻微，

贫血较重或发展较快时，则会出现面色苍白、倦怠乏力、食欲不振、心悸、心率加快和运动后气促、浮肿等症状。痔疮较严重时会导致心脑血管疾病。老年人如患有痔疮，容易产生心理压力，不敢上厕所，长期如此会加重便秘。出现排便困难时，患者用力屏气，可使心跳加快造成脑血管破裂，引起脑出血或脑栓塞。如果出现内痔嵌顿，还可诱发心绞痛。

爱民医院引进先进的等离子肛肠综合治

疗仪，微创技术治疗痔疮，在整个治疗过程中由计算机系统全面监控，精确定位病灶，数分钟即可完成治疗，血管闭合好、疗效显著，随治随走，不影响工作和学习。这种无痛的微创手术彻底颠覆了传统的肛肠手术理念，大大减少了传统手术给患者带来的创伤和痛苦，特别适合中老年人、注重效率的白领人士和年轻女性，同时也适合于治疗后复发的患者。

专家热线：3326120



梦幻可视无痛人流术3分钟 轻松解决意外怀孕烦恼

可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫

该技术具有定位准确、安全性高、手术时间短等优点，是迄今为止对身体伤害最小的人流术，并可提前10天终止妊娠，是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案。

不伤宫颈、身体恢复快，不影响工作和学习；术后采用短波治疗，迅速恢复子宫机理，不影响生育。开展处女膜修补术、阴道紧缩术。

爱民医院24小时
意外怀孕援助热线：**3326120**

无痛包皮、包茎环切术

让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

微创·无痛·恢复快·费用低

包皮过长和包茎是先天的发育异常，包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部，只有用手将包皮上翻，或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来；包茎是指包皮口过小、过紧、不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。

微创包皮、包茎环切术的优势：

1. 手术只需几分钟，安全、无痛、微创、手术效果好；
2. 随治随走，不用住院，不影响正常工作和生活；
3. 一次治疗，“性福”一生，术后有效提高性生活质量；
4. 有利于防止性传播疾病感染，并对早泄有一定的辅助治疗作用。

专家康复热线：0392-3326120



治疗痔疮不开刀 十分钟轻松除痔

[微创 微痛 愈合快]

由经验丰富的专家坐诊

诊疗范围：痔疮、肛瘘、硬下疳、便秘、肛门瘙痒、肛周脓肿、直肠脱垂、肛乳头肥大、结肠炎、在肠息肉等微创。

爱民医院引进目前先进的等离子肛肠治疗仪，微创技术，治疗时间短，出血少，几乎无痛，恢复快，无后遗症，治疗效果良好。

爱民医院咨询电话：**3326120**