

# 春季养生十五茶

上海市第六人民医院中医科副主任医师 孟胜喜

## 健康 养生 Jiankang Yangsheng

1.茉莉花茶:茉莉花茶不仅香味诱人,还有驱除寒气的功能,在初春可以一解我们身上的寒气,另外还可以振奋精神、消除春困。

2.柠檬草茶:柠檬草茶清新香甜,在春天饮用可以凝神静气缓解神经衰弱,改善贫血和气虚,增强免疫力。

3.薄荷茶:春困来袭,喝薄荷茶是近来最值得推崇的提神方式。薄荷性味辛凉,含有挥发油,具有一定的刺激性,不宜让哺乳期、怀孕期的女性使用。

4.玫瑰花茶:玫瑰花茶性微温,并含有丰富的维生素,具有活血调经、疏肝理气、平衡内分泌等功效,对肝与胃有调理作用,并能消除疲劳、改善体质,适于春季饮用。

5.菊花茶:菊花具有养肝平肝、清肝明目的功效,特别适宜春季饮用,尤其适合工作与电脑有密切联系的人群。同时,其可排毒健身、驱邪降火、疏风清热、利咽消肿。

6.金银花茶:金银花性味甘寒,清热解毒、疏散风热、消肿止痛,可以缓解春季常见的上呼吸道感染、流行性感冒、扁桃体炎、牙周炎等病症。

7.蒲公英茶:蒲公英清热毒、化食毒、消恶肿,是天然的利尿剂和助消化圣品。

春季养生必须掌握“春令之气升发”的特点,注意保持体内阳气,使之充沛、旺盛,才能防病保健。那么春季适合喝什么养生茶呢?我们为您推荐15种春季养生茶。

春季易上火,蒲公英对其有缓解作用。

8.洋甘菊茶:洋甘菊茶具有帮助睡眠、润泽肌肤的功效,也可改善女性经前不适,还可消除各种不适所引起的酸痛、退肝火、消除眼睛疲劳。

9.百合花茶:百合花可清心安神、润肺止咳。此茶微苦,可以改善情绪烦躁、心神不宁、睡眠状态等。

10.桑菊蚕茧饮:菊花平肝明目、散风清热,可清肺热、胃火。桑叶味甘苦寒,可疏散风热、清肺润燥。蚕茧具有助眠作用,还含有丝胶蛋白等有益物质,利于滋养皮肤、美容祛斑。

11.蜂蜜柠檬茶:柠檬性微寒,能生津止渴、化痰止咳,主治暑热烦渴、胃热伤津、痰热咳嗽等症。

12.三花茶:三花即三七花、玫瑰花和杭菊花。三七花有活血化瘀、降脂补益的

作用;玫瑰花能舒肝解郁、调节情绪;杭菊花可清肝明目、醒脑降压。因此,三花茶有活血降压、舒肝解郁的功效。

13.山楂红糖茶:山楂有辅助降压的作用,对防治高脂血症、动脉硬化等心脑血管疾病有益。红糖性温,可益气补血、活血化淤,适合月经不调的女性以及年老体弱者。

14.养肤茶:柿叶10克,薏苡仁15克,紫草10克,放入陶瓷器皿中,加水用文火煎煮15分钟,滤渣取汁,加入冰糖,即成养肤茶。此茶甘平清香,微有苦涩味,具有健脾渗湿、清热润肤等功效。

15.降脂茶:新鲜山楂30克,槐花6克,茯苓10克。山楂去核捣烂后,与茯苓同放砂锅中,煮沸10分钟,滤渣取汁,用此汁泡槐花,加入冰糖,即成降脂茶。此茶酸甜可口,有开胃助消化、降低血中胆固醇等作用。



## 耳朵又痛又痒还流水怎么办?

上海市第八人民医院耳鼻咽喉科主任医师 张建华

3月3日是第22个爱耳日,本次爱耳日的主题是“人人享有听力健康”。影响听力的因素很多,其中耳朵一直有炎症也会影响听力。临床中,经常遇到一些患者耳朵又痛又痒还流水,到底是什么疾病引起的呢?关键是要查明病因,这些症状主要是由外耳和中耳疾病引起的,常见以下几种病因:

**外耳道炎:**常由外耳道进水、不洁挖耳引起,表现为耳痛、耳痒、耳流水。

**外耳道湿疹:**由外耳道皮肤过敏引起,表现以耳痒、耳流

水为主。

**耳带状疱疹:**由病毒引起,耳痛剧烈,还可并发面瘫。

**中耳炎:**急性中耳炎患者常有感冒病史,耳痛明显,鼓膜穿孔后耳流脓。慢性中耳炎患者则常无耳痛。胆脂瘤中耳炎患者则常有臭味脓液流出。

**肿瘤:**包括外耳道或中耳肿瘤、良性或恶性肿瘤、外耳道乳头状瘤、中耳癌等。通常是耳流水中带血、耳痛不明显。

**耳外伤:**颞骨骨折会引起脑脊液耳漏,早期为带血清水样液体流出,后期为清水样液

体流出。

耳朵又痛又痒还流水,有这些症状要及时就医、明确诊断,特别是胆脂瘤中耳炎和外耳道或中耳肿瘤要早诊断早治疗。

在日常生活中,应该如何来保护我们的耳朵呢?一是纠正不良习惯。很多人喜欢掏耳,在医学上耳屎称为耵聍,是耳道皮肤耵聍腺的正常分泌物结合皮屑等形成的。大块硬结的耵聍,应该请耳科医生用专门工具取出。二是预防游泳性耳病,不洁的水刺激耳道会引起发炎。若耳膜已经穿孔,游泳时

须佩戴耳塞,以免引起中耳炎。游泳后应保持耳内干燥,上岸后可歪头扯耳、单脚跳跃,排出外耳道积水,千万不要乱掏。三是科学正确擤鼻涕。在感冒时,很多人会拼命擤鼻涕,方法不对往往会造成耳部伤害,正确的方法是按住一侧鼻孔,轻轻将鼻涕往外擤出,不要同时捏两个鼻孔用力擤。四是避免使用不洁的耳机。耳机可定期使用医用酒精擦拭。五是避免耳部外伤。六是及时就医。如有耳痛、耳痒、耳流水症状,应尽快选择正规医疗机构就医。



2021