

5 中国中医药报 农村与社区

撑好保护伞 烈日下为皮肤

夏季来临,人们开始享受阳光浴,但同时也面临着皮肤问题的困扰。专家指出,夏季皮肤护理的关键在于防晒和保湿。防晒不仅能防止紫外线对皮肤的伤害,还能预防皮肤癌。保湿则能保持皮肤的弹性,防止干燥和脱皮。此外,夏季还应注意皮肤的清洁和消毒,以防止细菌和真菌的感染。

夏季谨防血栓

夏季天气炎热,人们容易出汗,导致血液黏稠,从而增加血栓形成的风险。专家提醒,夏季应多喝水,保持充足的水分摄入,以稀释血液。同时,应避免长时间久坐或久站,适当进行户外活动,以促进血液循环。对于有血栓病史的人群,更应加强监测,必要时服用抗凝药物。

给孩子早餐应着色

夏季是孩子长身体的关键时期,早餐的营养摄入尤为重要。专家建议,给孩子吃早餐时,应注重色彩的搭配,选择富含维生素和矿物质的食物,如新鲜水果、蔬菜、鸡蛋、牛奶等。这不仅有助于提高孩子的食欲,还能增强他们的免疫力,预防疾病的发生。

中药含漱祛口臭

口臭是一种常见的口腔疾病,严重影响人们的生活质量。专家指出,口臭的成因多种多样,如口腔卫生不良、消化不良、牙周病等。中药含漱是一种有效的治疗方法,通过中药的清热解毒、消食化积作用,能有效改善口臭。常用的中药有藿香、佩兰、金银花、甘草等。

治痛风

痛风是一种由尿酸代谢紊乱引起的疾病,主要表现为关节疼痛、红肿。专家指出,痛风的治疗应以降尿酸为主,同时注意饮食调理,避免摄入高嘌呤食物。中药在治疗痛风方面也有独特的优势,如通过活血化瘀、消肿止痛的中药,能有效缓解疼痛,促进炎症的消退。

2009年6月19日 星期五

◀ 上一篇 下一篇 ▶

中药含漱祛口臭

□ 廖岩 北京中医药大学

“口臭不是病,闻起来真要命。”这病尴尬了自己,苦了别人。口臭的成因多种多样,如口腔卫生不良、消化不良、牙周病等。中药含漱是一种有效的治疗方法,通过中药的清热解毒、消食化积作用,能有效改善口臭。

脏腑积热是口臭多发的重要原因

中医认为,口臭的发生除与口腔卫生有关外,脏腑积热是口臭多发的同时,常会伴有口渴、口干、牙龈红肿、便秘等症状。要缓解口臭,可用药物汤剂漱口。

含漱缓解口臭的两个药方

药方一: 藿香、佩兰、金银花、甘草各10克。

药方二: 芦根、甘草各10克。

药方里的藿香、佩兰芳香化浊;金银花性寒味甘,气味芳香而药性甘甜,能清热解毒、调和药性;芦根味甘性寒,能清热生津。

上两方中药物各取等分剂量,用200~300毫升开水冲泡,盖上盖即可。药方一除含漱能消除口臭外,夏天代茶饮还能清除暑热;药方

第5版: 农村与社区

上一版 ◀ ▶ 下一版



版面导航



第1版 今日要闻



第2版 综合新闻



第3版 专版

标题导航

◀ 上一篇 下一篇 ▶

- 烈日下为皮肤撑好保护伞
- 夏季需防低血钾
- 中药含漱祛口臭
- 给孩子的早餐加点绿色
- 中药熏洗治痛风
- 动物药价看涨

国内统一刊号: CN11-0153 **邮发代号:** 1-140(国内) D-1138(国外)
地址: 中国北京市朝阳区北沙滩甲四号 **邮编:** 100192 **电话:** 64854537
传真: 64854537 **mail:** cntcm@263.net.cn **广告热线:** 64855366
Copyright 本网站内容版权所有, 未经许可禁止转载, All Rights Resened