

# 中药零食因人而异,不能想吃就吃

中药零食,通常是指含有中药成分的零食,其中的中药成分是经卫生部门规定的药食同源范围内的可添加物品。中药零食不等于传统意义上的民间偏方,严格来说还是一种食品。最常见的此类食品主要有龟苓膏、阿胶枣、黑芝麻糊、茯苓饼、薄荷糖、酸梅汁、凉茶等。

很多消费者热衷于购买此类零食,将其作为日常营养食品,但由于对食品营养认识的误区,导致不少人盲目食用,从而对身体产生了不利的影响。中药零食含有中药材成分,中医用药讲究辨证、因人而异,一种药材并不能适用于所有人。这是因为中药零食的主要成份中药作为“药”,既有特定的药理功效又有一定的副作用。因此提醒大家,吃中药零食并非人人适合,也要辨证、因人而异。中药零食在食用前,一定要多加注意,切勿随意入口。

## 常见中药零食食用注意事项

- 1、阿胶枣。**就是添加了阿胶的红枣。阿胶和红枣都有滋阴、养血、补血的作用,很受女性朋友的喜爱。中国中医科学院养生专家罗卫芳指出,阿胶枣的确有补益的作用,对于气虚或血虚的人有一定好处,能改善面色苍白、浑身没劲、经常犯困等症状。但阿胶枣偏温性,对体内有湿热的人不适合。罗卫芳说,如果舌苔厚、腻、黄,大便干燥,爱上火,那就应少吃阿胶枣。
- 2、龟苓膏。**所含的中药成分是龟板和土茯苓,由于具有清热、解毒、祛湿的保健功效,再加上入口滑滑润润,很受欢迎。不过,龟板属寒性,脾胃虚弱者、痛经的女性应少吃,孕妇慎用。另外,吃完龟苓膏别马上喝茶。
- 3、凉茶。**如今的都市人心理压力,再加上大鱼大肉、无辣不欢的饮食习惯,让一类以“去火”为卖点的凉茶饮料很是畅销。这类饮料里添加的菊花、金银花、夏枯草、甘草等中药成分,基本上都有清热、解毒的作用。罗卫芳说,对于血压高、眼睛干的人来说,凉茶非常适合;不过,胃肠虚弱、食欲不振、大便稀的人,就不要喝了,否则只会让症状加重。
- 4、姜糖。**原是南方小吃,近年来做成零食也渐渐被北方人接受。姜的药用价值很受中医推崇,有暖胃、驱寒的作用。患有风寒感冒或容易



资料图片

晕车的人,身边备些姜糖,能起到很好的缓解作用。罗卫芳指出,正因为姜的温性大,对于嗓子疼、眼睛干、大便干、爱上火的人就不适合了。这个道理也适用于人参糖,虽然人参补气效果好,但由于温性大,也不适合体质热、火大的人。

**5、茯苓饼、薄荷糖等食品也含有中药成分。**茯苓药性平和,基本适用于所有体质的人,可以放心吃。至于薄荷糖,由于其中所含薄荷成分很少,另外人们一般只会含几粒润润喉,不会产生明显的药物作用。

茯苓具有利水的功效,对于四肢水肿、小便不利等症状有一定的食疗价值。但一些茯苓饼中有蜂蜜、白砂糖等原料,导致其中含糖量较高。因此,血糖偏高者应尽量少吃或不吃,消化不良者也不要多吃。

**6、陈皮。**陈皮具有消食、行气、祛痰、理脾的功效,陈皮中含有的黄酮类物质对于保护心血管有一定的作用。陈皮还可以促进唾液的分泌,一些病人在服药期间可能会口干,吃一些陈皮可以很有效地缓解,生津止渴。

经过加工的蜜饯陈皮,特别是九制陈皮由于其加工工艺和方法,使得其中含糖量较高,肾病患者和高血压患者都要留意,不要过量食用导致钠盐摄入过多。药师建议陈皮每天食用量不超过30g,没有经过加工的药用陈皮用来泡水喝效果更好。

## 看一眼就得红眼病? 毫无科学依据

夏季是“红眼病”的高发季节,所以在炎热的季节里“红眼病”的来袭一定要引起高度警惕。然而过激的防范和对红眼病认识的不够,常令不少闻“红眼”色变的人意外“中招”。

### 红眼病的具体治疗步骤:

- 1、当并发病毒感染时,还需加用抗病毒的眼药,如病毒唑、疱疹净等。
- 2、症状消失后继续用药一周左右,以防复发,用药次数可减少为每天2-3次。
- 3、注意保持眼部的清洁:由于眼部分泌物多,可用生理盐水冲洗眼睛,每天2-3次,或用消炎棉签轻轻擦洗。分泌物减少时,即应停止冲洗,因为冲洗时可将泪液冲淡,因而减低了泪液的杀菌作用,破坏了自然的抵抗力。
- 4、局部药物治疗:日间用抗生素眼药水,根据病情轻重,可每隔2-3小时,甚至每小时

一次。常用的眼药有利福平、洁霉素、羟苄唑等。晚间临睡前涂抗生素眼膏,如金霉素、红霉素等。使用眼药膏时既可使药物在眼内停留时间较长,保持疗效,又可避免眼液被分泌物粘在一起。

### 预防红眼病的误区:

- 误区一:红眼病是因为看了红眼病人的眼睛才得
- “我就不小心看了他一眼!”在日常生活中,常听到有人在得了红眼病后抱怨。其实看红眼病人的眼睛而得病这种说法是毫无科学依据的。专家表示,红眼病主要通过接触传染,光看不接触是不会被传染的。
- 但直接接触病人眼睛或上呼吸道的分泌物、受污染的手指、毛巾、衣服和其他物品或水源,或者与病患共用眼部化妆品、外用眼科药物、电脑;在受污染的水源里游泳等却极易染病。因此专家建议,防治红眼

病,人们日常生活中一定要注意用眼卫生,勤洗手,不与他人共用脸盆、毛巾;外出公共场所如商场、泳池、公交车和学校等接触身外的事物后千万不要用手揉眼睛;身边患病病人所用的脸盆、毛巾、手帕等要煮沸消毒(不煮的用具可以在太阳底下暴晒),并分开放置。

### 误区二:得过红眼病就不会再复发了

一些人以为红眼病像麻疹一样,患过一次后就不会再患上,其实不然。红眼病治愈后只能获得短时间的免疫力,并不能保证不会再次感染上。

而且红眼病具有很强的传染性,如人们在生活中不注意用眼卫生,导致细菌病毒感染,或是病好了又接触到另一个患病的人,红眼病重新复发也是常有的事。要想彻底的防治红眼病“偷袭”,只有抓住传染源、切断传播途径、提高身体抵抗力和注意个人眼手卫生,才能更好地防住红眼病。

## 每年5月8日,世界微笑日

# 微笑,也是种有氧运动

昨天不仅是母亲节,还是另外一个特别的日子——世界微笑日,这是唯一一个庆祝人类行为表情的节日。从1948年起,世界精神卫生组织把每年的5月8日定为“世界微笑日”,希望通过微笑促进人类身心健康,同时在人与人之间传递愉悦与友善,增进社会和谐。确实,微笑是无声的问候,它能拉近彼此心灵的距离。经常微笑的人自信、亲切又大方,不仅充满魅力,而且对身体健康也有好处。

微笑,是一种非常好的有氧体操运动,每天保持二十分钟的微笑,对某些疾病可以起到

到预防的作用,还能忘记和缓解偏头痛、背痛等病痛。微笑还可以排解孤独、驱散愁闷,增多消化液分泌,有利于促进消化,增强消化和呼吸道功能。

微笑可以促进血液循环,增强免疫力,预防流感,并具有降压降糖等多种保健功效。微笑消耗热量,使你的皮肤细嫩有光泽,让人容光焕发。

民间有云:笑一笑十年少,愁一愁白了头。可见,微笑有益健康的说法古已有之。

在日本,建有多所“微笑学校”,印度则有“大笑俱乐部”,美国一家医院在出院病人的处方中有“每天必须笑十五分钟”

的医嘱,可以说“笑疗”在世界各地都很流行。

当然,知足才能常乐,要想真正发自内心的微笑,我们每个人还要有一颗满足和感恩的心。只有事事不斤斤计较,不盲目攀比,才能事事顺心、笑口常开。同时,我们也可以通过阅读一些幽默风趣的笑话、文章,或是听一些可乐的相声,看一些小品节目等娱乐形式,让自己每天乐和乐和,放松心情。

生活就像一面镜子,当你对它微笑时,它所回报给你的,一定也是醉人的笑容。所以,不管是在顺境还是逆境中,让我们都来尽情地欢笑吧。

## 认尸启事

2016年5月5日20时许,在S315线衡阳县西渡镇江山村栗树组路段发生一起交通事故,死者男性,无名氏,年龄40岁左右,身高1.63米,黑短发,上穿灰色条纹棉衫,下穿黑色长裤,脚穿棕色皮鞋,请知情者或亲属见报后速与我队联系,逾期将作无名尸处理。

联系人:王志华 杨朝晖  
 联系电话:13786418889 13707471655

衡阳县公安局交警大队  
 2016年5月6日

## 临街大型门面租售

珠晖区粤新路东升花苑临街门面租售,面积2218m<sup>2</sup>,框架结构,适合经营超市,饭店,教育培训等。无转让费,1000m<sup>2</sup>出租。

联系电话:13786451452 李女士

## 分类信息

百十元投入 数万人关注  
 QQ: 190918724 微信: hywbfl  
 市区免费上门电话: 13607347070

## 房产商铺

**仓库出租**  
 500至1000平米仓库出租,带行车。价格面议。电话:15074710288

**先锋路门面出租**  
 30至70m<sup>2</sup>旺铺出租,价格面议。电话18613069198

## 招聘

**招聘平面设计师**  
 衡阳日报社诚聘平面设计师1名,熟悉飞腾、PS等图文软件,美术专业优先。电话:8247333

## 婚恋交友

## 一生情缘

开办早 会员多 诚信度好 成功率高

- ◆未婚女 90年 1米62 烟草局干部 百合花般清纯淡雅 13873490533
- ◆离异女 73年 1米62 医生 英国回衡 生活富足 愿做你温柔爱人 13575102022
- ◆离异女 67年 1米60 大学教授另有公司 高品生活等你来享 13974703077
- ◆未婚男 88年 1米76 电业局 硕士 阳光帅气 烟酒不沾 家境优 15073443073
- ◆短婚未育男 86年 1米70 院长助理 前景飘红 斯文大气 车房俱全 8231016
- ◆离异男 66年 1米73 公务员 衡阳别墅一栋 给你如兄如父般疼爱 8258520
- ◆丧偶男 54年 1米72 某局长离休 精神好 房宽敞 女嫁国外 13762404506

地址:解放路9号2楼(南方大厦斜对面工商银行旁)  
 热线:8230008 8231015 微信:15073443073

## 今世缘婚介

- ◆未婚女 90年 1米62 事业单位(正编) 曼妙纤细 犹如清晨露珠 15211486988
- ◆离异女 82年 1米58 电业局 大眼睛 甜酒窝 车房俱备 18942024637
- ◆离异女 74年 1米65 铁路管理 善解人意 尤小孩 视对方子女为亲生 8197367
- ◆离异女 69年 1米60 三甲医院 肤白貌美 江景房 女儿已工作 13875796161
- ◆未婚男 87年 1米79 局机关 爱情像风景 我的脚步为你而停 15211486988
- ◆离异男 71年 1米59 食品总代理 勤劳善良 尽全力换你一生幸福 15673415322
- ◆离异男 66年 1米71 政法系统 仪表不凡 豪华别墅 善厨艺 18942024637
- ◆离异男 51年 1米73 乡镇书记退休 干净整洁 与你领略四季的变换 8197367

地址:珠晖区广东路和平小区2楼(德康宾馆斜对面)  
 情缘热线:8197367 15211486988

## 爱琴海交友会所

微信号:13607344140

- ◆未婚男 88年 1米70 初中教师 新房已备 觅:温柔女孩 13007349898
- ◆离异男 71年 1米75 开发公司老总 爱好美食 懂生活 高档车 13607344140
- ◆丧偶男 59年 1米72 区政府干部 实力雄厚 稳重大方 会体贴 13786495216
- ◆未婚女 89年 1米63 医院检验师 形象佳 性格好 8271299
- ◆离异未育女 87年 1米65 电力局 靓丽脱俗 愿为爱付出 15272451682
- ◆离异女 80年 1米63 小学教师 女归对方 愿再生育 15272456802
- ◆离异女 71年 1米58 建设银行 优雅善厨艺 车房俱备 13607344140

报名热线:8271299 8271399  
 公司地址:衡阳市先锋路47号  
 总工会对面二楼

## 急用钱 找我们

个人信用 借款咨询  
 汽车信用  
 房屋抵押

财富热线:13786430684  
 正规机构、利息低、3小时到账

## 亮剑咨询

提供婚姻调查、寻人查址等服务  
 www.hyliangjian007.com  
 8197112 15096005151 市妇幼对面4楼

## 车市

**东圆二手车公司**  
 高于市场价收购合法车辆、免费评估。代办过户年检、开二手车交易发票。18973453119 13973409940

## 综合信息

★博艺牌技★  
 地址:市蒸湘南路共创名城617室  
 电话:13575152879