

发物包括哪些？常见的六种发物你了解吗？

我们常常会听说发物，当患上某种疾病时是不能吃发物的，不然会诱发疾病或者症状，发物不仅仅和食物本身有很大的关系，同时也和患者的体质疾病有关，发物包括哪些呢？

常见的发物

1.生热发物

生热的发物包括牛肉、羊肉、花椒、辣椒、生姜、大蒜，阴虚内热、阳气上亢的人群不能服用。这些生热的发物本身阳气是比较旺的，容易引起身体上火，当阳气旺盛的季节时不能服用。适合于脾胃虚寒的人群服用，生热发物特别适合于秋季来温补，具有助阳的功效。

2.冷气发物

冷气发物主要是指西瓜、雪梨、柿子等食物，脾胃虚寒以及体寒的患者不能吃，此食物属于性寒，对于体质虚寒的患者来说，容易加重体寒的症状，引起肠胃道的不适。适合于阴虚内热的患者，可以为身体降火。

3.湿热发物

湿热发物主要包括芋头、糯米等，脾胃虚弱的患者和痰湿体质患者不能吃，此发物对于很多人来说都是不能吃的，因为这些食物不容易消化，吃多了容易引起湿滞，导致脾胃不和。但是对于中气不足的身体虚弱者来说可以吃，具有一定的补气功效，芋头可以调中气。

4.气滞发物

气滞发物包括莲子、薯类、芋头等，脾胃虚弱的人群不能吃，不然会引起气血



不通畅，特别适合对于脾胃虚弱的患者来说，容易引起腹部胀痛、没有胃口、消化不良，莲子虽然属于湿热，但是特别适合于体虚的患者，具有滋养的功效，另外对于产后、长时间生病、年老衰弱的患者有一定的好处。

5.动血发物

动血发物典型的食物有公鸡、狗肉、辣椒等，阴虚实热者以及肿瘤患者是不能吃的，如果吃多了就会引起身体上火，肿瘤患者和阴虚湿热的患者一定要戒口。身上长疮、发炎的话，吃了之后容易加重症状，动血的发物对于体寒的患者具有一定的温补功效，但是给身体带来的副作用也很大。

6.动风发物

动风发物包括茄子、木耳、虾等海鲜，过敏体质以及痛风的患者不能食用，不然会引起身体出疹，加重过敏的反应，同时也会诱发疾病的发生。但是虾里面含有优质的蛋白质，鱼胶和鱿鱼虽然是海鲜，但是很少出现过敏的情况，并且具有滋阴养血的功效。

温馨提示

并不是所有的人都不能吃发物，只要是用对地方了就是一种宝物，用错地方就是垃圾。对于脾胃虚的人来说，糯米属于发物，是不能多吃的，但是对于身体虚弱、中气不足的人来说，适当吃些糯米具有补中气的功效。

据新华网

女性在秋季喝什么茶更好？

任何喜欢喝茶的人都知道秋季比较不同，喝茶也比较讲究和特别。

其实，多喝茶有很多好处。据研究，每天喝三杯茶，可以发挥各种抗病作用。专家建议，每天可以喝早茶、傍晚喝晚茶，茶至少煮五分钟以上，可使有效成分溶解在热水中。一般茶有红茶、绿茶、乌龙茶、花茶以及其他各种自制茶饮等，都含有多种促进健康的抗氧化剂。

那么，什么茶在秋季喝更好？下面一一来介绍。

玫瑰蜂蜜红茶

材料为玫瑰花苞、红茶、蜂蜜、柠檬片、纯净水。将水倒入锅中煮沸，放入红茶包，冲泡约5分钟后，可以将玫瑰花苞放入，与红茶一起顺时针混合搅拌，继续用小火再煮3分钟左右，然后倒入蜂蜜，并加入柠檬片即可饮用。玫瑰蜂蜜红茶比较温和、可调节及促进血液循环，滋润皮肤、并具有美容效果，而且还能消除疲劳、保护肝脏和胃肠功能。长期饮酒也有助于促进新陈代谢，并还有减肥的功效。

牛奶红茶

材料为红茶、牛奶、少许盐。做法是将红茶放入锅中，加入纯净水煮沸后，将红茶包放入泡5分钟左右，然后可将红茶包取出，再用另一个锅，用小火煮沸牛奶。牛奶煮沸后加入红茶水，并将少许盐加入拌匀即可饮用。如果每天喝一次牛奶红茶，可以有效补充血液所需营养，强化身体。

雪梨红枣蜂蜜姜茶

材料为一个雪梨、几枚红枣、生姜切片，蜂蜜。雪梨不用去皮，切成小块，将雪梨和红枣、生姜片一起放入沙锅，并加入适量水一起煮，待水开后，改用小火煮10—15分钟后，起锅加入蜂蜜即可食用。雪梨有祛火清肺的功效，红枣能滋养血液，秋冬季节天气干燥，喝雪梨红枣蜂蜜茶对皮肤最好，可以从内到外滋养皮肤以及脾胃。

银耳冰糖养颜茶

材料主要用银耳、枸杞、冰糖适量。先将银耳用温水泡30—40分钟后，将银耳放入锅中，加入适量水煮银耳，水开后加入枸杞，改小火再煮30分钟左右，然后加入冰糖即可食用。银耳冰糖养颜可滋润皮肤，补充皮肤所需的水分，同时改善暗沉的皮肤，增加肌肤的光泽。

综上所述，经过了炎炎的夏日，当进入秋天，即可通过各种食疗来调理和滋养我们的肝脏、肠胃和皮肤了。以上介绍的几款养生茶，总有一款会合适你的。好好爱自己，秋季进补正适宜。

据新华网

哪些人不适宜洗牙？ 洗牙的禁忌人群有哪些？

目前很多人为了牙齿的健康，会调整时间安排，每年定期洗牙。其实洗牙的好处有很多，对牙齿的健康也帮助极大，它可以帮助人们有效预防多种牙齿疾病，可以说是一件比较值得提倡的行为。

虽然洗牙具有非常多的优势，但有部分人群并不适宜，那么哪些人不适宜洗牙？

1.患有出血性疾病者

部分凝血机制不正常或者血小板异常的人群应谨慎选择洗牙，这是因为由于患者患有这方面的疾病，导致身体具有凝血障碍，一旦选择洗牙就容易出现出血较多、不易控制的现象。一旦因为洗牙造成出血过多，局部伤口愈合困难时，就极易发生口腔感染现象。

如果患者患有比较严重的牙科疾病，可在医生的指导下，选择相应药物进行调

整，才有可能进行洗牙。

2.心绞痛患者

心绞痛尤其是活动性心绞痛患者不宜洗牙的根本原因在于洗牙设备，洗牙通常需要用超声波设备，超声波在使用过程中产生的影响力可导致患者病情程度的加重。特别是心脏疾病并安装心脏起搏器的患者应禁止使用超声波洗牙，具体应听从专业医生建议。

3.牙龈恶性肿瘤患者

对于牙龈患有恶性肿瘤的患者而言，常规洗牙容易造成患者肿瘤的蔓延扩散，导致患者病情程度加重，根本不利于患者身体健康，对后续治疗也造成了严重的干扰。

4.口腔炎症并处于急性期的患者

炎症其实并不可怕，可怕的是正处于

急性爆发期的炎症，这时候选择洗牙，无疑于加重病情，导致炎症的局部扩散，也不利于炎症的快速康复。

5.急性传染病

主要针对活动期乙型肝炎、丙型肝炎、肺结核等疾病患者，患者最好先采取正确措施控制病情，等疾病病情得到有效遏制并趋于稳定时再进行洗牙。对于传染病患者而言，术前就应该及时告知医生身体健康状态，这样将有助于医生做好相应准备工作。为了避免对其它接受治疗的患者产生影响，所有使用过的医疗器械必须经过专业的深度消毒。

对于不适宜进行洗牙的患者而言，大家可以根据自身实际情况，听从专业医生的建议，进行正确的牙齿保养或治疗工作。

“四注意”保护秋天的肠胃

人体胃肠道在秋天比较脆弱，因此我们要注意“治未病”，从四个方面做好卫生预防。

一是创造宜居环境。在卧室或整个房屋里使用空气净化装置，过滤掉花粉和霉菌等过敏原。在室内环境种植花草，同时用鹅卵石覆盖土壤，以防止霉菌的滋生。限制与季节性花粉播散和霉菌有关的食物食用量。保持室内良好的空气流通，空气新鲜能够减少病毒感染的可能性。

二是选择健康饮食。为防止消化不

良，可以少食多餐，不暴饮暴食。吃得越多，胃的消化速度就越慢，人就越容易感到腹胀和不适。避免吃油炸及酸性食物，它们会造成烧心、腹胀等症状。食品应新鲜、清洁，不吃变质食物，多喝水，最好远离咖啡、酒和碳酸饮料等刺激胃肠的物质。

三是养成良好习惯。勤洗手，尤其要做到饭前便后洗手。餐具（菜板、刀叉、榨汁机等各种容器）用后晾干，用前清洗、消毒。冰箱内放置食物的容器保持干

净，必须时消毒或煮沸后使用。生活规律，保证充足睡眠，适当锻炼身体，提高对气候变化的适应能力。

四是注意保暖。在季节交替及夜晚睡觉时，要注意保暖，避免腹部受凉。千万别出汗了就脱衣服，否则极易使胃肠道着凉感冒。对于体质较弱的幼儿，预防秋季腹泻可以采取口服轮状病毒疫苗的方法，保护率在90%以上。

据新华网