



# 上火多吃苦？降火当心进入误区

## 降火不当损伤脾胃

□记者 黄珊

立夏后,许多人饮食、生活习惯还没来得及调整,导致上火。一些人通过吃苦瓜、喝凉茶自行“降火”,用了各种招数,可“火气”仍没降下去。其实,降火的方式多种多样,有些方式未必适合个人的体质,弄得不好反而有副作用。

### 误区一:为降火不怕“苦”

“吃苦”就能去火是人们常有的一个误区。有人认为,苦味食物具有消暑清热、舒张血管的作用,只要上火了,就可以吃些苦瓜、苦菜,或者喝苦丁茶等苦味食物来下火。咸宁市中医医院治未病科主任王先峰表示,苦味食物多适合泻肝胆、胃肠之火,如果有喉咙疼痛、口臭、眼睛发红等症状,可以适当吃点“苦”;而对于口舌生疮等心火症状

则不适用。

另外,吃“苦”也要适度,过多食用可能会损伤脾胃,引起恶心、呕吐等副作用。

### 误区二:绿豆汤当水喝

到了夏天,少不了的就是绿豆汤。不少人家里会熬着一大锅绿豆汤,当作日常的饮用水来喝。

王先峰介绍,绿豆性寒、味甘,具有清热解毒、消暑止渴的功效,但手足凉、腹胀腹泻等体质虚弱的人,最好不要过多饮用,可选择熬绿豆粥这种稍温和的吃法。

另外,菊花茶也是人们用来降火的饮品之一,但却不是人人都适合饮用的。因为菊花茶属寒性,虚寒体质的人若长期大量饮用菊花茶,会使体质越来越虚寒,免疫力降

低。

### 误区三:喝凉茶无禁忌

“怕上火,喝XXX”一句红遍大江南北的广告词,让很多人也陷入了喝凉茶降火的误区之中。

据了解,凉茶虽然成分不一,但大体相同。有些人喝凉茶确实可以起到清热解毒、祛湿的功效,但对于平时体质较差或怕冷、脾胃虚寒等寒性体质的人来讲,喝凉茶可能会加重状况,导致胃疼、腹痛,甚至腹泻。

王先峰介绍,多汗的气虚体质者应以参茶代替凉茶;女性生理期喝凉茶极易导致气血受寒而凝滞,引发痛经、月经不调等;而流清鼻涕、怕冷等风寒感冒患者也不宜喝凉茶。



## 饮食起居不健康 肠道管壁藏毒素

# 益生菌+粗纤维=肠道“清道夫”

□记者 熊大平

“排肠毒、清肠道”这句有名的广告词,让人们了解到清除肠道毒素的重要性。专家介绍,现代社会各种生活方式、环境污染等,人体含有肠道毒素的现象随处可见。肠道毒素对人体有什么危害,如何预防、清除?记者采访了市疾控中心慢病科主任钟平。

“肠道毒素三个加,这是什么原因?”小李近日拿着体检报告找到相关医生咨询,看着几个红红的加号,让她十分害怕。钟平介绍,肠道毒素是指停留在肠道中对人体有害的成份。人体在代谢过程里,排泄物在正常排泄中没有全部清理,部分就停留积存在肠道的

弯折和皱折里。

人体肠道里有三种菌群,有益菌群、有害菌群和中性菌群。当有益菌群多于有害菌群,人体的菌群结构是正常的;当有害菌群超过有益菌群,就会腐蚀有益菌群,肠道毒素就会增多。久而久之,毒素停留在肠道管壁上,被肠道

皱折吸收,形成毒素,进入血液形成血液毒素。

如何去除肠道毒素?钟平建议,饭后喝酸奶可增加益生菌,帮助增强肠道清理能力。其次,多吃粗纤维食物、少吃油腻难消化食物。适当运动促进肠道蠕动,避免进食清肠药物,伤害肠道自清作用。

## 坐月子,汤汤水水不能马虎

### 饮水勿减少 喝汤需撇油

□记者 黄珊

初为人母的女性在坐月子期间需要注意的事情较平时多,除了要进食健康外,正确饮水也是十分重要。那么,女性在坐月子期间该如何正确饮用汤汤水水呢?记者请教了咸安区中医院妇产科主任万序珍。



### 产后饮水勿减少

据了解,准妈妈到了怀孕末期身体里的水分要比怀孕前多许多,一般要到生产后一段时间才可身体里多余水分全部代谢出去。“有些女性在生产完后,为了减肥就减少饮水,这样的做法并不正确。”万序珍表示,产

妇在月子期间汗腺功能较为旺盛,会出大量的汗,再加上哺乳的需要,如果减少饮水,可能会造成脱水或奶水不足。

万序珍建议,产妇在正常食物摄入的基础上适当增加汤水,同时饮水还是以白开水为主。

### 产后喝汤需撇油

有些人不喝汤水,很多人则为了下奶猛喝汤水。汤虽然是好东西,但是产妇喝起来也有注意的地方。

万序珍指出,产妇喝的汤大多是肉汤,肉汤里含有易于人体吸收的蛋白质、维生素、矿物质,对于新妈妈的身体和婴儿都是有好处的。

但是,肉汤中含有过多的脂肪,新妈妈摄入越多,乳汁中的脂肪含量也就越多。含有高脂肪的乳汁不易被婴儿吸收,因此,熬汤时不要过浓,或者在熬好后放凉了,去除过多的油脂。

### 红糖水煮开再喝

很多产妇分娩后都会喝红糖水来补血。万序珍指出,产妇确实可以喝一些红糖水来补铁,不过也不要喝得太多。

据了解,红糖有活血化瘀的作用,在产后10天内食用为佳,有利于血性恶露和浆性恶露的排出。若转为白恶露时,就不宜再用红糖或少用红糖,以免延长血性恶露排出的时间,导致慢性失血性贫血,影响子宫恢复。

另外,产妇喝红糖水时应煮开后饮用,因为红糖在贮藏、运输等过程中易滋生细菌,引发疾病。



**万序珍** 妇产科副主任医师。毕业于武汉大学医学院,从事妇产科临床工作38年,擅长妇产科疾病诊治,妇产科手术及不孕症的诊治。

### 科室介绍:

妇产科是临床医学四大主要学科之一,主要研究女性生殖器官疾病的病因、病理、诊断及防治,妊娠、分娩的生理和病理变化,高危妊娠及难产的预防和诊治,女性生殖内分泌,计划生育及妇女保健等。现代分子生物学、肿瘤学、遗传学、生殖内分泌学及免疫学等医学基础理论的深入研究和临床医学诊疗检测技术的进步,拓宽和深化了妇产科学的发展,为保障妇女身体和生殖健康及防治各种妇产科疾病起着重要的作用。



**咸安区中医院  
咸宁市惠民医院**

- ★新农合定点医院
- ★市、区两级职工医保、居民医保定点医院
- ★商业保险定点医院

**走中西医结合之路  
发挥中医特色优势**

**健康热线:8324525/8016228**

**院址:咸安区长安大道73号**

**网址: <http://www.xaqzyyy.com>**