



节日期间大鱼大肉、黑白颠倒,原有的生活规律被打破,节后身体可能就会“闹脾气”,最常见的就是“上火”。不过,我们在给身体“灭火”之前,先要搞清“火源”到底藏在哪儿。中医就根据人体“上火”的不同表现,推荐一些实用的“去火”代茶饮、药膳及按摩穴位。

### 清肺火

肺火多因燥邪伤肺引起,常见表现为咳嗽,痰少而黏稠,不易咯出,咽干鼻燥,咽喉痒痛,舌尖红,苔黄,脉浮数或细数。

**代茶饮** 桑叶6克,北沙参6克,浙贝母3克,淡豆豉6克,芦根15克。该方可宣肺润燥。

若口干明显,可选方如下:青果3个,石斛9克,菊花6克,麦冬9克,芦根15克,桑叶9克,竹茹6克。

若咽喉不适明显,可选方如下:桑叶6克,麦冬6克,牛蒡子12克,玄参9克,薄荷(后下)6克,太子参9克,甘草3克。

**药膳**  
**·五汁饮**  
**食材:**梨汁、荸荠汁、藕汁、麦冬汁、鲜苇根汁各适量。

**制法:**上五味搅匀,不拘时,凉饮。

**·玉参焖鸭**  
**食材:**玉竹、沙参(各)50克,老鸭1只,调料适量。

**制法:**老鸭清理后放砂锅内,放入沙参、玉竹后加水武火烧沸后,文火焖煮,放调料。

**穴位按摩** 手三里穴,定位时,屈肘成直角,在肘横纹外侧端与肱骨外上髁连线的中点处。具有疏风清热的作用。正坐,屈肘成直角,前臂贴在腹部,另一手拇指指腹垂直按揉,以出现酸痛感为宜,每日早晚各1次,每次5分钟。



## 节后降火气 先搞清“火”在哪儿

胃火多因肠胃食积引起,常见表现为口中酸臭,胃胀或腹胀,食欲不佳,大便不畅,排气臭秽,舌苔厚腻,脉弦滑。

**代茶饮** 炒山楂9克,焦神曲9克,法半夏6克,茯苓9克,莱菔子6克。此方可消食导滞。

若口干、食欲不佳,可选方如下:北沙参9克,玉竹6克、生地黄12克,山楂9克,山药15克,乌梅9克,白芍9克,甘草3克。

若胃痛烦躁,可选方如下:柴胡6克,当归9克,郁金9克,

心火多因阴虚火旺引起,常见表现为心烦,急躁,口干口渴,潮热盗汗,睡眠差,舌红少津,苔少,脉细数。

**代茶饮** 生地黄9克,太子参6克,麦冬6克,五味子3克,酸枣仁6克。该方可滋阴清热。

若多汗,可选方如下:桑叶6克,五味子3克,荷叶6克,生甘草3克,淡竹叶3克,生牡蛎10克(先煎)。

若身热心烦明显,可选方如

肝火多因肝气郁结引起,常见表现为胁肋胀痛,口苦,胸闷,胃胀,心烦易怒,小便黄,大便干,舌红苔黄腻,脉弦滑。

**代茶饮** 柴胡6克,白芍9g,栀子3克,玫瑰花6克,泽泻6克。此方可以疏肝泻热。

若心烦气躁明显,可选方如下:栀子6克,当归9克,白芍9克,牡丹皮12克,黄芩9克。

若生气后胸闷肋胀明显,可选方如下:牡丹皮9克,栀子6克,

### 清胃火

丹参9克,乌药9克,川楝子6克,黄芩9克,百合15克。

#### 药膳

##### ·莱菔子粥

**食材:**莱菔子15克,粳米100克。**制法:**炒莱菔子磨成粉,粳米洗净,与莱菔子粉一同放入锅中,加水武火烧沸后,文火熬粥,温服。

##### ·石斛甘蔗饮

**食材:**鲜石斛、北沙参(各)

### 清心火

下:金银花9克,连翘9克,薄荷(后下)6克,淡竹叶3克,麦冬6克,柏子仁15克,甘草3克。

#### 药膳

##### ·梨渴粥

**食材:**梨3个,粳米50克。**制法:**将梨切片,水煮去渣,加入粳米煮粥。

##### ·银耳莲子羹

**食材:**银耳20克,白莲子50

### 清肝火

甘草3克,当归12克,茯苓9克,白芍12克,白术9克,柴胡9克,薄荷6克(后下)。

#### 药膳

##### ·芹菜粥

**食材:**芹菜100克,粳米250克。**制法:**将芹菜洗净切碎,与粳米一同放入砂锅内,加水武火烧沸后,转文火熬煮成粥。

##### ·珍珠母粥

15克,玉竹、麦冬(各)12克,山药10克,甘蔗汁250克。

**制法:**前五味水煎取汁,合甘蔗汁搅匀饮用。

**穴位按摩** 上巨虚穴,定位时,位于犊鼻下6寸,当足三里穴与下巨虚穴连线的中点处,距胫骨前缘1横指(中指)。具有理脾和胃、疏经调肠道气机的作用。按摩时,食指和中指并拢伸直,中指指腹置于穴位上,食指指腹置于穴位旁边,两指同时用力按揉穴位,以出现酸胀痛感为宜。

克,鸡汤、料酒、葱、姜各适量。

**制法:**将白莲子洗净,姜葱洗净切好。银耳发透揉碎,装入碗中,加鸡汤后大火蒸2小时,放入莲子、姜、葱、盐,再蒸40分钟后取出。

**穴位按摩** 少府穴,定位时,位于横平第5掌指关节近端,第4、5掌骨之间。具有清心火,行气活血的作用。按摩时以拇指指甲垂直掐按穴位,以出现酸痛感为宜,每日早晚各1次,每次5分钟。

**食材:**珍珠母120克,粳米50克。

**制法:**将珍珠母洗净,置锅内,加水适量,煎煮30分钟,去渣留汁待用。粳米淘洗干净,放入珍珠母汁中,再加适量水,熬煮成粥。

**穴位按摩** 太冲穴,定位时,位于足背侧,当第一、二跖骨结合部前方凹陷处。阳陵泉穴,定位时,位于小腿外侧,当腓骨小头前下方凹陷处。按摩时,用拇指指腹按揉穴位,以出现酸胀痛感为宜,每日3次,每次5分钟。王婷

### 养生健康

睡觉出现这些症状,警惕糖尿病

当我们入睡时,身体仍在进行各种生理活动。然而,某些夜间症状可能是血糖偏高的信号,甚至预示着糖尿病的风险。

晚上睡觉出现这6个症状,可能代表血糖高了:

夜间多尿:频繁起夜上厕所是血糖偏高的典型表现。高血糖导致肾脏过滤更多葡萄糖,增加尿液产量,影响睡眠质量,长期可能损伤肾脏。

夜间口干:高血糖使体内水分大量排出,引发口干和口渴。若夜间常感口干,需警惕血糖问题。

夜间出汗:大量出汗可能是高血糖导致神经系统异常的表现,伴随心慌、胸闷时更应重视。

夜间饥饿感:即使晚餐吃饱,仍感到饥饿,可能是高血糖导致葡萄糖无法有效利用,身体能量供应不足。

视力模糊或眼花:高血糖影响眼睛血管和神经功能,导致视力模糊。

疲劳与无力:高血糖使身体无法正常利用葡萄糖提供能量,导致疲倦无力。

如何保持血糖健康?

饮食调整:控制每日热量摄入,少食多餐,避免高升糖指数食物,如蛋糕、糖果。适量运动:进行慢跑、游泳、散步等运动,促进代谢,帮助降低血糖。定期监测:定期检查血糖水平,发现异常及时就医。

山东省老年国际旅行社

66988553 13306484027 66988549 55715169

绝美郴州

的春天

3月14日 2580元

万华岩 雾漫小东江 高椅岭

裕后街 苏仙岭 莽山五指峰 白廊环湖公路

瓦窑坪文化古街 马皇丘大峡谷双卧7日

★青岛独立成团、细致化服务、山东省老年国际旅行社资深旅游人带您探寻郴州之美

★超值赠送高椅岭航拍

★安排4大特色餐: 喜宴、全鱼宴、农家十大碗、十全十美宴

★精华景点涵盖其中, 享受快旅慢游的乐趣

黔上花开-罗平金鸡峰丛万亩油菜花、马岭河峡谷、万峰林、晴隆二十四道拐、八卦田、织金洞、天河潭、夜郎谷双飞6日

赠送独具文化内涵特色布衣风情套餐、20人独立自组团.....3月5/12日 2980元

花开婺源-滕王阁、万寿宫历史文化街区、八一起义纪念馆、婺源篁岭(花溪水街、卧云玻璃桥、天街访古)、景德镇、陶溪川、庐山、锦绣谷、御碑亭庐山会议旧址双飞5日.....3月7/14/21/25日 2680元

长寿村巴马-靖西鹅泉、百魔洞、国际长寿村-巴盘屯、仁寿山庄、古龙山大峡谷、德天跨国大瀑布、明仕田园、侨港风情街、北海银滩、全程0进店双飞6日无年龄限制版探秘大广西.....2月22/25/28日 2880元

恩施三峡-三峡大坝、神女溪、瞿塘峡、梭布垭石林、恩施女儿城、恩施地心谷纯玩双高5日宜昌进重庆出不走回头路 孚泰豪华邮轮双人.....2月26日 成人2599元 儿童999元

西双版纳-原始森林公园、万亩茶园、蝴蝶养殖园、野象谷、百鸟园、傣家村寨、星光夜市、大金塔、热带花卉园 真纯玩双飞5日15人以上升级陆地头等舱、安排雨林象餐+孔雀宴特色美食.....2月22/28日 3780元

纯净海南-5A蜈支洲岛、5A南山寺、5A呀诺达雨林、5A大小洞天、5A天涯海角、国际亚龙湾玫瑰谷、兴隆巴厘村、博鳌会址遗址、玉带滩、鹿回头山顶公园双飞6日独立成团带全陪、0购物、精品游.....2月28日 成人3580元 儿童2780元

韩国-仁川中华街、炸酱面博物馆、松月洞壁画村、乐天世界、新浦国际市场、景福宫、光华门、北村韩屋村、梨花女子大学、弘大步行街、青瓦台双船5日

青岛独立成团、安排领队; 品韩国特色美食石锅拌饭、韩式人参鸡、部队火锅.....3月10/17/24日 849元

新马风情-马六甲唐人街、三宝庙、荷兰红屋、海峡清真寺(外观)、滨海湾花园、圣淘沙名胜世界娱乐城、花芭山、鱼尾狮公园、甘榜格南哈芝巷、新加坡海港百货、水上清真寺、首相署(外观)、国家美术馆、阿罗街夜市、马来西亚百货店、黑风洞、新国家皇宫、双峰塔、独立广场、国家清真寺、郑和展览馆双飞6日.....2月20/27日 2999元

预售北欧、限时特惠-斯德哥尔摩市政厅、斯塔万根大街、图尔库、赫尔辛基大教堂、南码头露天市场、岩石教堂、西贝柳斯公园、Amos Rex美术馆、圣尼古拉教堂、诺贝尔博物馆、维纳恩湖区、弗洛姆小镇、松恩峡湾、纳柔依峡湾、哈当厄尔峡湾、沃尔令斯瀑布、奥斯陆大皇宫、小美人鱼雕像、安徒生铜像北欧四国 双邮轮双峡湾10日含联运、拒签劝退、舒适旅程; 精品小团.....3月14/31日 9999元起

澳大利亚 新西兰-玛塔玛塔小镇、爱歌顿皇家观光牧场、怀奥塔普地热世界、红树林、市政花园、伊甸山、海港大桥、南岸公园、袋鼠角、滑浪者天堂、墨尔本大学、十二门徒石、悉尼大学等景区12日含联运 含小费、20人精品小团、国航直飞...3月17日 27800元

日本-东大寺、富士山五合目、地震体验馆、忍野八海、镰仓高校站、镰仓小町通、晴空塔、清水寺、大阪城公园、心斋桥、道顿堀双飞6日严选山航三古都经典双飞、直飞大阪、资深领队、全程0自费.....3月4/13日 4380元起

地址:青岛市市北区延安三路186号-1(爱心大姐一楼) ★★★另有多条线路供您选择, 可拨打上方电话咨询★★★