



男女老幼如何去火

男性多肺火胃火 女性多心火肝火



盛夏到来，空气似火烧，好像也点燃了人体内的火。男女老幼由于体质不同，生活习惯各异，体内的火也有所区别。因此，针对不同对象，去火的方法也不一样。

男性要去肺火、胃火。抽烟喝酒是很多男性的不良嗜好，其直接后果就是肺火重，表现为咳嗽、咳痰、嗓子疼。去肺火的策略是清润、化痰，可以多吃白萝卜、雪梨、莲藕、百合、枇杷、杏仁、柚子等。

很多男性爱大口吃肉、大碗喝酒，觉得这样才“爷们”。酒为热性，肉生火、生痰，再加上不爱运动，就会导致胃火重，表现为脸上长痘、口气重、便秘等。这样的人

要多吃绿豆粥(汤)、苦瓜、苦菜、黄瓜、西瓜、冬瓜、马齿苋、芹菜等。

女性多心火和肝火。由于平时心思重、想得太多，很多女性常有心烦、失眠、口舌生疮、舌红等问题，这是心火旺的表现。去心火需苦寒，可用竹叶5克泡茶，每日饮两大杯，也可吃苦瓜、草莓等降心火的食物。

肝火多见于更年期女性，表现为爱发脾气、头痛、头晕、口苦等。去肝火重在解毒，可以用菊花5克泡茶，每日饮两大杯，既能降火又能明目，还可多吃荠菜、丝瓜等疏肝的食物，平时可以按摩太冲穴。

老年人脏器功能逐渐下降，容易有肾火和肺火。肾火往往是肾阴虚的火，症状有五心烦热、头晕、腰酸耳鸣等，去肾火需滋阴，可吃黑木耳、枸杞、桑葚、猪腰、海参、西红柿、猪血、蜂蜜、牛奶、鸭血、鸭肉、蛤蜊等，平时可按摩太溪穴(内踝后方，内踝尖与跟腱之间的凹陷处)和涌泉穴(在足底前部凹陷处)。

老年男性的肺火多为肺燥引起的火，表现为干咳、便秘，可以吃百合、枇杷、莲藕、白萝卜等润肺的食物。老年人怕寒，用冰糖、银耳、雪梨一起煮水喝更好。

青少年火力壮，再加上爱吃糖果、坚果、油炸食品、含糖饮料、高热量洋快餐等，一般多肺

火和脾胃火。肺火表现为经常感冒、咽喉痛、脸上长痘、爱流鼻血，可以多吃雪花梨、柚子、百合、白萝卜去火。脾火的表现为便秘、牙痛、口腔溃疡。去脾火要利湿，建议多吃绿豆粥(汤)、西瓜，也可以用竹叶或荷叶3克泡水喝。

婴幼儿是“纯阳之体”，脾胃之火比较盛，表现为鼻涕干、尿黄，可以喝牛奶、绿豆粥去火。

另外，脑力劳动者多注意防范心火、肾火，体力劳动者留神肺火、胃火，管理者要去肝火、肝火。

(杜国庆)

献血前后该怎么吃

为了确保血液质量，避免献血者在献血过程中出现意外情况，献血前几日最好少进油腻食品，以吃素食为主，不要食用虾蟹等蛋白质过高的食物，以免血液中出现过敏物质。

前一天不能喝酒。献血的前一天晚上不要吃得过饱，献血的前两餐不要饮酒，更不能饮烈性酒。吃清淡食品，不要吃肉、鱼、蛋、牛奶以及豆制品等，以免影响血液质量。

献血前要吃早餐。献血前一晚要保持良好睡眠，不宜做剧烈运动。献血前不能空腹，献血当日早晨应吃些清淡饮食，如稀饭、馒头、面包、鸡蛋等，以免在献血过程中出现头晕、心慌、出汗等反应。

另外，献血前两天如有感冒、发烧、咳嗽等症状，应该暂缓献血；女性应避免在月经期间以及前后3天内献血。

(本栏目由商丘市中心血站供稿)

商丘市心理咨询师协会为爱德孤儿院献爱心

6月2日(农历五月初五)是我国传统节日端午节，平原路北端的“爱德孤儿之家”成了欢乐的海洋。为了让孩子们在节日里享受到社会大家庭的温暖，商丘市心理咨询师协会组织志愿者及爱心人士前往爱德孤儿院，为孩子们送去了爱

心物品和节日的祝福。

上午9时，60多名爱心人士从市区出发，前往平原路北端的“爱德孤儿之家”。半个小时的车程，大家到达了孤儿院。一踏进孤儿院的大门，赵恩广院长和孩子们就高兴地迎了上来。当看到志愿者

和爱心人士为他们送来的图书、篮球、文具、食品、饮料、食用油、面粉等礼品时，孩子们的脸上洋溢着幸福的微笑。

据了解，“爱德孤儿之家”创办9年来，赵恩广克服重重困难，一直坚持他的大爱之路，不断点燃着

身世不幸的孩子的希望，让他们健康成长。商丘市心理咨询师协会会长孙萍也一直积极关注并热心帮助“爱德孤儿之家”，多次探望孩子们，不仅送去生活必需品，更送去了欢声和笑语。

本报记者 李德鹏

晚报卫生热线

投稿邮箱: sqjyws@126.com QQ:1520993697
热线电话: 2616006 13849660198

国说 我们的价值观

全国节能宣传周 6月8日至14日

携手节能低碳 共建碧水蓝天

2014

生态文明 Eco-Civilization

节俭 美德

国家发展和改革委员会 财政部 建设部

讲文明树新风 公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

做有**粮**心的人

惜福积福 感恩五谷 春耕秋收 一路平安 良心中国 可食德礼

中国网络电视台制 河北邱县 张要学作