

没事喝一口小病悄悄走



人吃五谷，孰能无病？其实很多小毛病自己泡点药茶就可以解决，没事喝一口，百病悄悄走！会喝了的你也能当个老中医！

陈皮泡水喝——能清肠道

陈皮，自古以来就是人们喜爱的养生保健药，有着“一两陈皮一两金”的赞誉。其最常见的用法就用来治晕动病。此外，陈皮还有清理肠道的作用，取番泻叶10克~15克，陈皮6克，开水1000毫升冲泡，密盖20分钟，分2~3次口服。番泻叶具有泻下的作用，可以行气通便，加上陈皮可清洁肠道。

生薏仁泡水——可治扁平疣

扁平疣是一种病毒性皮肤病，最易发在脸、手背等皮肤暴露的部位。中医认为人长扁平疣的根本原因是因为身体里有湿毒，所以治疗扁平疣的根本还是要祛湿毒。在临床上中医常推荐大家用生薏仁泡水喝。

每天60克，用开水冲泡，根据个人饮水量，可以反复多次冲泡，代茶饮，次日需再更换薏米，坚持喝上一个月，扁平疣便可以消除，皮肤也会比以前光亮。

土牛膝泡水喝——治咽喉炎

咽喉炎最明显的一个症状就是“痒咳”，总感觉喉咙有东西堵着，想把东西咳吐出来。可以用土牛膝泡水喝缓解咽喉炎。土牛膝和金银花类似，都有清热解毒的作用。缓解咽喉炎，每天取少量土牛膝泡水喝，效果特别好。

杜仲泡水喝——白发变黑发

如果白头发生在了头顶和后脑勺的话，大多是肾气不足引起的。头顶是督脉、任脉经过的地方，任督二脉跟肾关系最密切。而中医认为，肾为原阴原阳，也是真阴真阳，所以头顶长白发，多是由于肾气不足。这两个部位长白发的人，平时可用杜仲泡水做茶饮就可以缓解。

党参泡水喝——预防感冒

中医认为，党参有提高人体免疫力的功效，可以泡水饮用。抵抗力差的人（如老人、慢性病人、小孩）在流感、感冒多发季用党参泡水喝，可以起到预防感冒的作用。

山楂泡水喝——能降血压

山楂有消食、消积的作用，但是现在有研究证实，山楂含有的成分里头含有维生素C、脂肪酶、矿物质和营养素，有助于降脂、降压。每天取几粒山楂泡水喝，对边缘性高血压特别有效。每天坚持泡水喝，有鲜的山楂最好，没有用干的也行。

肉桂泡水喝——可降血糖

肉桂具有补火助阳、散寒止痛、温通经络的作用，能够让身体暖和起来。

国外研究表明，肉桂中的一种化合物能增强脂肪细胞对胰岛素的反应性，降糖的作用也不小，因此，糖尿病人用肉桂泡水喝，能起到暖身和降糖的双重作用。可用肉桂6克、薏仁12克、肉苁蓉9克，加上适量的水，煎服即可。据《健康时报》

锦囊

早餐吃燕麦的神奇功效

燕麦具有低糖、高营养、高能的特点，是受到现代人欢迎的健康主食之一。但要怎么食用燕麦才能发挥其最大的保健功效呢？我们不妨来看看。

●最适宜当早餐

在作为正餐的中、晚两顿饭里，我们会食用大米或白面作为主食。从营养学的角度来看，这两种主粮主要的效果是提供足够的淀粉来作为人体活动所需热量的来源。而燕麦的独特之处则在于，它除了有足够的淀粉以外，更拥有充分的蛋白质及其膳食纤维供应：燕麦中水溶性膳食纤维分别是小麦及其玉米的4.7倍及其7.7倍。

在早餐时食用燕麦作为主粮，既可以提供充足热量、补充人体所需的蛋白质，更能依靠膳食纤维的独有功效，操纵消化速度的平稳，协助人体保持正常的血糖水平，让消化系统在其后的一整天里连续而顺畅地为人体提供能量。

●清淡爽口是前提

初次尝试燕麦食品的朋友，可能会感到燕麦的口味较淡。有的朋友不适应这种清淡

口味，会在燕麦粥中加入大量的油盐姜葱或荤菜，或者放大量食糖调味。现在市场上多数燕麦产品属于皮燕麦，本身口感就十分清爽，过量的调味事实上破坏了燕麦调整人体消化节奏的固有效果，抵消了燕麦在活化人体心血管、调整血糖浓度等方面的独特功效。

比较合理的食用方法是烹制清淡的燕麦粥或燕麦饭，爱好甜味的朋友能够加入适量牛奶、豆浆及少量的白糖，爱好咸味的朋友能够加一些瘦肉、蔬菜及一点盐。这样煮出来的燕麦粥营养更为均衡，也具备了宜人的口感。据《信息时报》



窍门

快速清肠的妙招

治疗便秘从长远来说要改善生活习惯，但排不出便憋得难受时，可试试这个能解决燃眉之急的小妙招——吃面条，多加点麻油，再加几条菜心，比吃香蕉管用。肠胃对油的消化量有限，若摄油量比正常大好几倍，吸收不了的油分便直接进入大肠，起到润滑肠道的功效。临床上，医师也有往肠梗阻病人的胃管注入30~

40毫升麻油的做法，其他食用油也可以，但麻油口感更佳。

便秘是个综合因素，从长远看，应保持生活饮食规律，多喝水、多吃水分多的食物。萝卜、冬瓜、面食、玉米、玉米羹等食物，也能改善单纯的功能性便秘。此外，多走动也很重要，久坐不动，身体就会缺乏从坐到站的“排便反射”。

据《广州日报》

分类广告

分类广告、各类公告、遗失声明 电话：15903708588 13781482017

兄弟汽车租赁

对外租赁各种高、中、低档轿车、商务车，年租可购买新车。
电话或微信：15137070588
15903709669

曹老师辅导班

1. 双休日、寒假、暑假招初中各年级及小升初、初升高优秀学生（先试听）。
2. 诚聘国家级、省级优秀教师。
电话：13087023697 13037528087

如有眼病 免费体验

随着年龄的增长，老年人患各种眼病的概率也随之增加，症状有视力下降、视线模糊、眼前有黑点等。

扶明堂眼疾康复中心全国连锁机构本着“传递光明，传递爱”的宗旨现向全市征集100名眼疾患者，让他们体验扶明堂的治疗效果。活动内容：1. 免费检查；2. 免费享受古法拔经及眼部水疗（价值298元）；3. 免费领取扶明堂眼贴。
健康热线：0370—2599788

扶明堂地址：商丘市归德路与八一路交叉口往东50米路北（八一路小学大门东侧10米）
公交路线：乘69路、86路、16路公交车八一路小学站下车 陕医械广审（文）第2016090051号

日本留学

高中以上学历申请赴日留学（全日本有200多家可选择：东京、大阪、名古屋、神户等），零中介费！
详询高老师：
15803708386
在日本留学勤工俭学，是工薪阶层的最佳选择！



商丘各类汽车品牌4S店销售热线

| | | | | |
|-------------------|-------------------|------------------|-------------------|-----------------|
| 长安铃木汽车隆兴店 2228000 | 凯迪拉克汽车凯迪店 8992888 | 比亚迪汽车隆兴店 2228833 | 众泰汽车盛源店 2236767 | 长安汽车威达店 2299889 |
| 东风标致汽车银狮店 6055555 | 北京奔驰汽车鹏东店 6796010 | 沃尔沃汽车商沃店 6987866 | 野马汽车睿诚店 2888580 | 长安汽车威隆店 6797111 |
| 北京现代汽车天泽店 3909888 | 一汽奥迪汽车金奥店 2305555 | 宝马汽车商德宝店 6998555 | 宝沃汽车正兴店 2058555 | 长安汽车威航店 2233300 |
| 广汽丰田汽车威佳店 5072222 | 众泰大迈汽车德泰店 2079000 | 纳智捷汽车畅捷店 3539666 | 哈弗汽车宏丰店 2226333 | 东南汽车威达店 2227000 |
| 北汽威旺汽车驰原店 6979988 | 广汽传祺汽车宏宝店 2260999 | 哈弗汽车宏腾店 3330888 | Jeep汽车佳翔店 2268111 | 奇瑞汽车广瑞店 2969000 |
| 一汽大众汽车众捷店 6060999 | 上海大众汽车恒昌店 2267361 | 猎豹汽车裕鑫店 2228887 | 中华汽车华顺店 2630666 | 别克汽车中岩店 2029888 |