

“中药零食”走俏，并非老少皆宜

湖南知名中医送你“健康中药养生清单”

文、图：今日女报 / 凤网记者 李诗韵 通讯员 胡翠娥 朱文青

抓一把金银花、放几颗红枣，再撒上数粒枸杞……炎炎夏日，泡一杯降火养生茶，似乎能让我们找回些许清凉。养生观念日益深入人心，红枣、桂圆、金银花等中药材已经成为家常必备，“零食”一般常见的存在。然而，大多数人并不知道，“中药零食”吃不对，养生就能变伤身！

近日，一名80岁的老奶奶就因为吃了15颗红枣突然晕厥。家人将其送往医院后发现，老人已经心脏骤停、命悬一线。有着“万能补药”之称的红枣怎么会让人休克？8月14日，今日女报 / 凤网记者就带你看看“中药零食”的利与弊……

扫一扫，养生知识转起来

热点 >>

老人吃红枣导致心跳骤停

近日，湖北武汉80岁的吴婆婆在家翻出一包红枣，连续吃下了15颗左右。突然，吴婆婆倒在地上，呼吸微弱。家人赶紧将其送往医院。检查发现，吴婆婆竟是因血液钾含量超标导致心脏骤停，目前已转至重症监护室抢救。

红枣对于不少注重养生的人而言，简直是每天必备，吃上15颗，似乎也算不上什么。可是，吴婆婆怎么就因此突然发病？

“像红枣这类‘中药零食’，可不能乱吃。”长沙市中心医院北院内一科主治医师钟准介绍，对于大多数中老年人而言，尤其是有糖尿病、肾脏疾病等问题的患者，多吃红枣就不是养生，而是伤身。

钟准解释，红枣中糖含量、钾含量都很高，一旦遇上有病史的患者，过量进补后，会直接导致体内糖含量和钾含量升高，器官排解有压力，微量元素排泄不了，就会对身体造成沉重负担，比如吴婆婆就患上了高钾血症，从而引发心脏骤停。

“这不是个例，我们科室也经常接诊饮食‘补过头’，导致心律失常的患者，这是心脏骤停的前兆。”钟准说，肾脏功能不全的患者在饮食中通常讲究“优质低蛋白”，管控不好，就容易引发并发症。

钟准提醒，正常人食用红枣每日最多1—2颗，吃多会引发胃部不适、腹泻。若肾功能不全的患者更不能多吃，否则容易出现酸中毒、钾排泄障碍等。

看诊 >>

常见“中药零食”怎么吃



陈其华
湖南中医药大学第一附属医院
副院长、中医外科教授、主任医师

金银花：苦寒过量伤阳气

每年夏日，总有不少上班族用金银花泡水喝。金银花被誉为清热解毒的良药，性甘寒气芳香，甘寒清热而不伤胃，可用于各种热性病，如身热、发疹、热毒疮痈、咽喉肿痛等症。所以，经常口腔溃疡、嘴巴起泡的火热体质患者可以经常服用，而痛经患者、消化功能较差的虚寒体质患者应尽量避免进食。



枸杞：容易消化不良

枸杞不论从食材还是药材角度讲，都是“好零食”，性平温，适合的人群很广，有很显著的保健作用。枸杞可以直接食用，也可以用来煲汤，与菊花搭配泡茶，还可以煮粥。具有清肝明目、降血糖、抗疲劳、抗衰老、提高免疫力的功效。不过，有两类人不适合吃枸杞——经期的女性过多进补枸杞，可能会增加月经量；而脾胃不好的人经常吃枸杞，就会导致消化不良。



酸梅汤：让感冒久治不愈

在夏日饮品中，酸梅汤是最受欢迎的一种。酸梅汤是酸性食物，能开胃促消化，也能降血糖、降血脂，适合肝火较旺的阴虚体质患者饮用。不过，酸梅汤还有一个很显著的作用——碍邪、滞邪，通俗点解释就是，需要发汗的感冒患者，以及呼吸道有痰的咳嗽患者都不宜多喝，它能阻碍病情好转，让感冒久治不愈。另外，胃溃疡患者也不适合酸梅汤，因为可能会导致胃出血。



阿胶蜜枣：“甜蜜”负担

在“中药零食”中，阿胶枣备受女性欢迎。阿胶有补血、滋阴润燥的作用，红枣味甘性温，可以健脾生血，有助于改善面色黄白、心慌怕冷、神疲倦怠、四肢乏力等症状，适合体虚、血虚者和产妇食用。不过，枣类零食有“甜蜜”负担，不适合糖尿病以及肾脏疾病患者。另外，因为不好消化，建议每天不要进补多于10颗红枣，免得造成脾胃压力。

桂圆干：给你“打鸡血”

桂圆是常见的“中药零食”，用桂圆煲汤、泡水等，滋补效果明显。从中医角度说，它有养血补肾、养心安神的功效，也就是说，容易疲惫、体质虚弱的人在进补桂圆后，可以“满血复活”。不过，体质燥热的人就不适合过多食用，因为容易生内热，表现为大便干燥口干、上火等症状。



薄荷叶：芳香醒脾治感冒

薄荷又叫“银丹草”，有发散风热、清利咽喉、疏肝解郁和止痒等功效。中医理论中，常用薄荷的芳香醒脾，帮助胃口不好的患者改善饮食。另外，薄荷还是治感冒的好药材，有助于缓解感冒发热、头痛、咽喉肿痛、无汗等病症。需要提醒的是，阴虚血燥、肝阳偏亢，表虚汗多者忌服，《本经逢原》中有记载：“多服久服(薄荷)，令人虚冷；阴虚发热，咳嗽自汗者勿施。”



小科普 >>

儿童退烧药该怎么用

文 / 张莉

(湖南省儿童医院留观输液科)

发热，是人体对细菌或病毒入侵所产生的防御反应。父母对小儿发热存在恐惧心理，容易滥用退热药，而这样会给孩子的健康带来不利影响。

低度发热(体温37~38.5℃)，小儿精力旺盛，无不适感觉。对身体危害不大，还有助于病体康复，故不必采取降温退热措施。而中度发热(体温38.5~39℃)以及高度发热(体温超过39℃)，若持续时间过长，则可引起机体的损害，尤其是对中枢神经系统有不利的影响，需要采取措施。

宝宝使用退热药需根据年龄病情健康情况选用合适的品种剂量和剂型。3个月内的婴幼儿应尽量采用物理降温，松散衣被；而宝宝服用对乙酰氨基酚的剂量和他的体重相关，退热药使用避免太频繁，每隔6~8小时，可以重复服药一次，但24小时内不能超过3次。体温越高使用退热药的剂量应越小，以免快速过分降温引起虚脱。另外，宝宝服用退热药后应注意监测体温，观察宝宝活动，补充水分，并及时带宝宝就医。

哪些举动易让宝宝窒息

文 / 易宏 (湖南省儿童医院呼吸科)

刚出生的宝宝都是比较脆弱的，一个疏忽就会对他们造成莫大的伤害。每年超过2500名0~4岁的婴幼儿因意外窒息而夭折，让我们不得不提高警惕。那么，容易引起宝宝窒息的原因有哪些呢？

首先是睡觉导致的窒息。有些家长为了让宝宝睡觉时舒服一些，给宝宝使用枕头。松软的填充物会使宝宝头部深陷其中，当宝宝翻转身体时，填充物容易将宝宝的口鼻遮挡，从而有窒息的危险。所以，宝宝6个月以前要避免使用枕头。

其次，家长翻身导致的窒息。把宝宝放在身边，和大人同睡在一张床上，也是风险极高的。大人熟睡时如果不小心胳膊压住宝宝口鼻部，就会造成窒息。另外，大人呼出的大量二氧化碳也会造成宝宝大脑缺氧、呼吸不畅。所以，家长不要和宝宝同睡一张床，可以考虑在靠近大床的地方摆放婴儿床，既方便夜间照顾，又能保证安全，同时还可以从小培养宝宝的独立意识。

另外，宝宝喝奶后，平躺时溢出的奶呛到肺里，也容易造成窒息。妈妈每次喂完宝宝后应立即将其抱起，给宝宝拍拍后背，最好让宝宝打个嗝后再轻轻放下侧卧。