



关于川贝的三个问题

川贝熬久了药性会挥发吗？
可能会。

川贝中所含的主要药物活性成分是生物碱，虽然这种药物成分需要经过一定时间的熬煮才能够完全溶解出来，但也不是时间越长越好的。

如果熬得太久的话也会使川贝的药效挥发掉一部分，所以建议在熬川贝的时候最好是用小火，而且也要控制好川贝的熬煮时间，避免熬得太糊，这样才能起到更好的治疗效果。

川贝母治疗热咳还是寒咳？
热咳。

从中医的角度上来看，咳嗽一般可以分为风寒咳嗽和风热咳嗽两种，而川贝母的性质偏微寒性，服用后能够降低人体内的热气，因此对于感染风热、肺热或者风寒化热等所引起的干咳无痰、咯痰不爽等症状来说能够起到比较好的治疗作用。

但是对于寒咳的人群来说，因为其本身体内的寒气比较大，所以服用川贝母是没有很大作用的，如果擅自服用过多的话反而还可能加重寒咳的症状。



川贝一次用多少克？

6—9克左右。

川贝是一种药食同源的食品，有很好的止咳化痰的作用，一般食用6—9克就可以有较为明显的效果，但是具体的话还是要因人而异的，比如孕妇食用川贝的话食用三克左右即可，而小孩食用川贝的话3—5克左右即可，而成年人可以食用6—9克左右。

为什么吃牛肉可以快速减肥



肥胖最主要的原因是摄入的热量长期大于消耗的热量，而减肥最根本的方法是减少热量的摄入，增加能量的消耗，而牛肉含有大量的蛋白质，脂肪含量低，吃后可增加饱腹感，减轻减肥期间的饥饿感。

同时牛肉蛋白质摄入增高，还可以更好的代谢消耗热量，帮助脂肪燃烧，加上多吃蛋白质还

能防止肌肉的流失，增加肌肉的量，而肌肉更有助于减肥，若是搭配训练的话，多吃牛肉可帮助肌肉增长，减肥速度就更有效果了，因此减肥期间非常适合吃牛肉。

但食用牛肉减肥也有技巧，最好以水煮、卤等少油、少盐、少糖的低热量烹饪方式制作食用，这样对减肥成效会更快。

感冒患者饮食的五大调理原则

1、选择容易消化的流质饮食如菜汤、稀粥、蛋汤、蛋羹、牛奶等。

2、饮食宜清淡少油腻，既满足营养的需要，又能增进食欲。可供给白米粥、小米粥、小豆粥、配合甜酱菜、大头菜、榨菜或豆腐乳等小菜，以清淡、爽口为宜。

3、保证水分的供给，可多喝酸性果汁如山楂汁、猕猴桃汁、红枣汁、鲜橙汁、西瓜汁等以促进胃液分泌，增进食欲。

4、多食富含维生素C、E及红色的食物，如西红柿、苹果、葡萄、枣、草莓、甜菜、桔子、西瓜及牛奶、鸡蛋等。预防感冒的发生。

5、饮食宜少量多餐。如退烧食欲较好，可改为半流质饮食，如面片汤、清鸡汤龙须面、小馄饨、菜泥粥，肉松粥、肝泥粥、蛋花粥。



男士护肤需要注意温和清洁

以前提起护肤，往往大家会先想到女性朋友们，但是如今越来越多的男性朋友开始重视起护肤了。那么男性通常会有哪些护肤的问题呢？下面给大家讲讲男性护肤常见的问题。

在男士护肤当中有很多小技巧是大多数人不知道的。掌握了这些技巧会让自己的护肤工作事半功倍，护肤起来也得得心应手。今天就来跟大家聊聊男士护肤技巧，让大家拥有正确的护肤观念。

男士护肤注意温和清洁

很多男士都特别喜欢清洁力强的洁面产品，最典型的也就是皂基洁面，洗完之后脸跟搓盘子一样，觉得特别清爽、干净。但是清洁力强劲的产品必定会损伤我们的皮肤屏障，长期以往下来会导致我们的皮肤敏感脆弱。所以男士不要过分追求清洁力强劲，温和而有效的清洁就够了。

男士护肤注意爽肤水不要用力拍打

我们经常可以看到很多男生在使用爽肤水的时候都把脸拍的

啪啪响。其实爽肤水只要轻轻按压在皮肤上就好，用力拍打皮肤会让爽肤水都变成小液滴溅到空气中，反而造成了浪费。

男士护肤建议擦拭爽肤水

很多男士都觉得爽肤水的作用就是用来补水的，没有什么其他的作用，其实不然。爽肤水一个非常重要的作用之一就是用来化妆棉擦拭带去老旧角质。男士的角质层通常比女士要厚一些，所以也更容易角质化过度引发粉刺痘痘，所以用化妆棉擦拭爽肤水带走肌肤上的老旧角质非常重要。

男士护肤乳液不是必需品

很多有强迫症的男士都觉得护肤品要成套按步骤使用。洁面、爽肤水、乳液一样都不能少。但其实如果你是一个大油田男生的话，你可以省掉乳液这个步骤。因为乳液的主要功效是用来保湿的，而对于一个油脂分泌旺盛的男生来说，保湿光靠自己分泌的油脂就已经足够了，后续再使用保湿乳液那真的是雪上加霜。

健康小知识

这几类老年人不要喝牛奶

乳糖不耐症患者

有些患有乳糖不耐症患者不宜喝。牛奶中乳糖含量较高，但必须在消化道乳糖酸作用下分解为半乳糖和葡萄糖后才能被人体吸收。如果乳糖酸缺乏，食用牛奶后就会引起腹痛、腹泻。喝牛奶后会出现腹痛、腹泻等症状，对于老年人来说，如果严重甚至会出现鼻炎、哮喘或荨麻疹等。

有腹胀、多屁、腹痛症状者

这一类老年人不宜喝牛奶，这些症状虽不是牛奶引起，但饮用牛奶后会使得这些症状加剧。

腹部手术后的患者：老年人做完腹部手术后，多有肠胀气现象，牛奶中含有较多脂肪和酪蛋白，在胃肠内不易消化，发酵后可产生气体，使肠胀气加重，不利于肠蠕动功能的恢复。

消化道溃疡患者

牛奶虽可缓解胃酸对溃疡面的刺激，但因其能刺激胃肠黏膜分泌大量胃酸，会使病情加重。

缺铁性贫血患者

食物中的铁需在消化道中转化成亚铁才能被吸收利用。若喝牛奶，体内的亚铁就与牛奶的钙盐、磷盐结合成不溶性化合物，影响铁的吸收利用，不利于患有贫血的老年人恢复健康。

胆囊炎和胰腺炎患者

牛奶中脂肪的消化需要胆汁和胰脂酶的参与，饮用牛奶将加重胆囊和胰腺的负担，进而加重病情。

反流性食管炎患者

反流性食管炎是由于下食道括约肌收缩力下降，胃及十二指肠液返流入食道所引起的。研究证实，含有脂肪的牛奶会影响下食道括约肌的收缩，从而增加胃液或肠液的反流，加重食管炎症状。人体的食道有三个狭窄部位，就像长江的“三峡”一样。如老年人忽视饮食上的注意事项，也会造成堵截，增添多种麻烦。

分类信息

一事一登
简单明了

小投入大回报
30元/1期
100元/4期

证件挂失

挂失声明 方便快捷

地址：恩华大药房对面
广播电视台广告部
电话：13852014090