

血糖、血脂齐升高 中医妙法“刮刮油”

中国是美食的国度，在我国，没有一个节日可以离开“吃”这个字。“吃吃吃”的后果就是，积食了、糖高了、脂高了。所以，您现在一定需要一种方法——刮刮油。

健胃消食片吃多，危害大

消食片确实有助消化的作用，并且酸甜可口，吃起来也是停不下来，但这并不代表着你可以当零食一样的吃。

健胃消食片的用法用量是：口服，可以嚼服。成人一次3片，一日3次。儿童最好是吃儿童装，且一次药量不要过多。

毕竟凡事都有个度，并非什么都多多益善。要知道，消食片的主要成分山楂，山楂中的酸性成分较多，当胃酸过多的人吃后，会使胃内的酸度急剧增加，有溃疡病、黏膜糜烂较重的患者会加重病情。

因此，这些人群吃消食片时要特别注意：胃溃疡、十二指肠溃疡患者最好不要吃；儿童、孕妇、哺乳期妇女、年老体弱者，应在医师指导下服用。

不伤脾胃的消食法在这里

1 炒米茶

1、取一公斤大米，洗净后将锅烧热，锅中不放油，把米倒进锅中小火加热，用铲子不停翻炒，炒至深黄微焦即可。

2、抓一把炒黄的焦米，放入一个中等大小的碗中，冲入沸水加盖10分钟后，即可饮用，每日数次。米在炒制的过程中，所含的淀粉被破坏分解，变成了活性炭。它可以把附在胃肠的脂肪吸走，排出体外，刮肠刮油，不伤肠胃。

2 散步

老百姓常说“饭后百步走，能活九十九”。运动是最佳的消食途径，但是要注意时间的把握，不要饭后立刻运动。

3 唱歌

唱歌也是一个消食的方式，尤其是大声歌唱可以加速血液循环

和新陈代谢，所以如果感觉饭局吃撑了，那下一步就一起去唱歌吧！

4 适当胃部按摩

饭后可以进行两分钟的腹部按摩，双手掌重叠，在中腹与下腹部之间，以肚脐为圆心，沿顺时针方向揉动，以腹内产生热感为宜。

揉腹可以加快腹部血液循环，促进胃肠平滑肌收缩，使它们的蠕动能力加强，从而达到健胃消食的效果。

5 听音乐

音乐对人来说是一种良性的刺激，能对人体内循环系统起到调节的作用。

因而，在饱餐一顿后，听些节奏舒缓、旋律优美、悦耳动听的音乐，能有效地促进血液循环，对消化食物非常有益。

推荐几款消食健胃茶

除了大米茶，大家还可以在家里泡些代茶饮，随时喝一点，让肠胃动起来！

1 山楂茶

原料：山楂5克、绿茶3克、冰糖10克。

用法：用200毫升开水冲泡，冲饮至味淡。

功能：消食积，散瘀血，驱绦虫；降压，抗菌。

用途：肉食不化；小儿乳食停滞；痰饮痞满，疝瘕；吞酸；下痢；疝气。

来源：《纲目》《日用本草》。

2 楂术茶

原料：山楂5克、白术3克、神曲1克、花茶3克。

用法：用250毫升开水冲泡后饮用，冲饮至味淡。

功能：消食化积。

用途：一切饮食停积，腹胀、嗳气不舒。

来源：《丹溪心法》。

3 楂茴茶

原料：山楂5克、小茴香3克、花茶3克。

用法：用山楂、小茴香的煎煮液300毫升泡茶饮用，冲饮至味淡。



功能：温散寒结。

用途：寒气凝结小腹，小腹冷痛、阴囊肿痛。

来源：《百一选方》。

4 楂曲茶

原料：山楂5克、神曲3克、苍术2克、花茶3克。

用法：用300毫升开水冲泡后饮用，冲饮至味淡。

功能：燥湿运脾，消导积滞。

用途：饮食水湿积滞，腹胀腹泄、呕吐泛酸。

来源：传统药茶方。

5 楂桃茶

原料：山楂5克、桃仁3克、花茶3克。

用法：用山楂、桃仁的煎煮液300毫升泡茶饮用，冲饮至味淡。

功能：消积化瘀。

用途：内伤饮食泄泻；食滞胀满。

来源：传统药茶方。

6 楂明茶

原料：山楂5克、决明子3克、花茶3克。

用法：用250毫升开水冲泡后饮用，冲饮至味淡。

功能：清肝消积，化痰消脂。

用途：高血压；高脂血症；冠心病；胆囊炎；脂肪肝。

来源：传统药茶方。

7 麦芽茶

原料：麦芽5克、花茶3克。

用法：用250毫升水煎煮麦芽至水沸后泡茶饮用。

功能：消食和中，下气。

用途：食积不消，脘腹胀满、食欲不振、呕吐泄泻；乳胀不消。

来源：传统药茶方。

8 麦神茶

原料：麦芽5克、神曲3克、白术3克、陈皮3克、花茶3克。

用法：用300毫升开水冲泡后饮用，冲饮至味淡。

功能：消食化积。

用途：饮食积滞。

来源：《纲目》。

9 谷芽茶

原料：谷芽5克、花茶3克。

用法：用250毫升水煎煮谷芽至水沸后，冲泡茶饮用。

功能：健脾开胃，和中消食。

用途：宿食不化，胀满泄泻、不思饮食。

来源：传统药茶方。

10 神曲茶

原料：神曲5克、花茶3克。

用法：用200毫升开水冲泡后饮用。

功能：健脾和胃，消食调中。

用途：饮食停滞，胸腹痞胀、呕吐泻痢；产后瘀血腹痛。

来源：传统药茶方。

11 保元茶

原料：焦曲3克、谷芽3克、茯苓3克、山楂3克、花茶3克。

用法：用300毫升开水冲泡后饮用，冲饮至味淡。

功能：消食导滞，健脾渗湿。

用途：病后体弱，食纳欠佳。

来源：传统药茶方。（上海普陀）

【联系我们】

《长风·社区晨报》是一份覆盖长风地区的属地化报纸，说的全是“自家门口这点事”，涵盖衣食住行、生活服务全方位的信息，每月1期，送达长风家家户户。目前普陀区域已有长风、曹杨、长寿、石泉、桃浦、万里6张社区晨报。

如果你喜欢我们的报纸，想报名登上栏目，或者对我们的报纸有任何建议或者意见，欢迎联系我们。

来稿请寄：
徐汇区龙华路1887号3楼 长风社区晨报 收
电子邮箱：
guling@sqcbmedia.com
联系方式：61155962
晨报热线：
8008190000(固话)
4006200000(手机)
微信：
扫描下方二维码，关注“上海社区发布”微信平台，将信息传达给我们。



【统战之窗】

换季时，如何清洗家用空调？

季节变换之时，除了要整理换季衣服，陪伴了我们一个夏天的空调也要放假，洗澡澡了！市疾控中心建议，家用空调应该在停用前大洗一次，下次使用前只需用清水擦拭外部积灰即可。如何才能清洗得干净到位呢？

关闭电源

清洗前一定要拔掉空调插头，以防触电。这其实是最容易忽视的步骤。

清洗空调外部

空调的外壳和裸露部分是最容易藏污纳垢的地方，赶紧用湿抹布擦洗吧！注意：抹布不要太湿，以免腐蚀空调内部零件。

清洗空调过滤网

过滤装置是清洗的核心部位，我们可以在空调左右两侧找到开启面板的扣手，轻轻一推，便可开启面板，看见过滤网。

取出过滤网，用清水冲洗背面（凹面），并用牙刷轻轻刷洗。洗净

后置于阴凉处自然风干。

小贴士：不要用水直接冲洗过滤网的正面，这样做的话，反而不容易洗净。有必要时，可以用500mg/L的含氯消毒剂（如5%的“84”消毒液稀释100倍）浸泡半小时消毒。

清洗冷凝器

要按照清洗剂说明书使用方法进行操作，取下过滤网，可看到冷凝器，选购家用空调清洗剂进行喷淋，但注意不要喷到冷凝器以外的部位，以免开机后引起短路。喷完后装回已吹干的过滤网及面板，并静置10分钟。然后开动空调并将风量及制冷量（注意：不是制热哦！）调至最大。保持30分钟，整个清洗过程就结束了。

家用空调在使用一段时间后易堆积污垢，这些污垢还容易滋生细菌和真菌，人接触后会引发多种疾病，如感冒、哮喘、鼻炎等。同时，这些污垢可造成气流堵塞，使空调运转效率下降，耗电量增加，噪声增加，甚至造成压缩机损坏，减少使用寿命。

所以在实际使用过程中，即便未到停用之时，只要出现明显感觉制热/制冷效果不佳、噪音变大和有明显异味情况之一时，就该马上清洗。

空调保养小窍门

定期请专业技术人员从内到外对空调的核心零部件进行全面彻底的清洁保养，还是很有必要的，可以及时发现空调隐藏的问题，间隔时间可参照说明书。

在不使用空调的季节，最好每月开机一次，在任何模式下，开机几分钟即可。因为压缩机中的润滑油，如果长时间不用，容易凝结，再次使用压缩机时可能会卡死。

如果清洗后，感觉制冷或制热效果仍无改善，则可能是需要添加制冷剂了。

室内机套上防尘套，可以减少积灰。

空调长期不使用，应取出遥控器内电池，以免被其中的化学物质腐蚀。

（上海发布）

【平安指南】

让骗子无路可走！国家级反诈“神器”，你值得拥有

你知道诈骗手段有哪些？遇到诈骗行为后又该如何解决？这里有一款“神器”，它能24小时提供贴身服务，它能保护你的“钱袋子”，它是什么呢？

它就是“国家反诈中心”APP，该APP集报案助手、线索举报、诈骗预警提示、反诈宣传等多种功能于一体，可以帮助用户预警诈骗信息、快速举报诈骗内容、高效提取电子证据、了解防骗技巧，切实提升用户的识骗防骗能力。

注册安装指南

步骤一：扫描二维码下载；

步骤二：下载APP后请立即注册，选择常驻地区：上海市-上海市-普陀区；

步骤三：根据提示完成实名认证；

步骤四：注册成功后，分别点击“APP自检”（仅限安卓系统）和“来电预警”选项；

步骤五：进入“APP自检”后，滑动按钮，即可自行检测手机中是否存在诈骗风险的APP；

步骤六：进入“来电预警”后，点击“立即开启”，即可进行全方位诈骗预警。



长风新村派出所专属二维码



白玉路派出所专属二维码