

名老中医澄清中医传言

中医药是中华民族瑰宝,但在生活中存在诸多传言,不仅危害公众健康,也使中医药形象受到负面影响。多位知名老中医释疑其中最让他们头疼的传言,希望以正视听。

传言①服中药不能吃绿豆

大多数人认为,绿豆解药性,所以喝中药时不能吃绿豆。北京中医医院原院长李乾乾表示,绿豆可清热消暑、利水解毒。服中药时能否吃绿豆,取决于所患疾病的寒热虚实,以及所服中药的药性。如果患有中暑、泌尿系统感染、便秘等热证实证,或因乌头、半夏中毒,喝中药时吃绿豆可辅助治疗;若患有慢性胃肠炎、关节冷痛、腹泻、痛经等寒证虚证,服中药时吃绿豆会加重病情。从中药药性来看,服用人参、肉桂、附子等温补类药物及桂枝、干姜等温经散寒类中药时,吃绿豆会降低药效;但服用清热类中药时,吃绿豆反而起到相辅相成的作用。

传言②晚吃姜等于吃砒霜

李乾乾表示,生姜具有温胃止呕、散寒解表的功效。“晚上吃姜等于吃砒霜”的说法纯属无稽之谈,生姜没有不合适吃的时间,只有不适合吃的人。总的原则是,风寒病适宜,热性病不宜,寒性体质适宜,热性体质不宜。阴虚内热者(表现为口干舌燥、手心发热等)、热盛病人(表现为发热、口渴、便秘)及痔疮患者忌服生姜,高血压患者也不适合多吃生姜。

传言③名贵药材有益身体

北京中医医院原院长王莒生指出,很多人把冬虫夏草、阿胶、人参等名贵药材当做宝贝,身体不舒服就吃一点,这是错误的。服用名贵中药的前提是“对症”,而且任何一种药物都有毒性,过

量服用会有损健康。比如,人参可补虚养气,但火气偏旺的人吃了反而流鼻血;长期过量服用,还可引起失眠、腹胀、神经衰弱,甚至出血等不良反应。

传言④男人一定要补肾

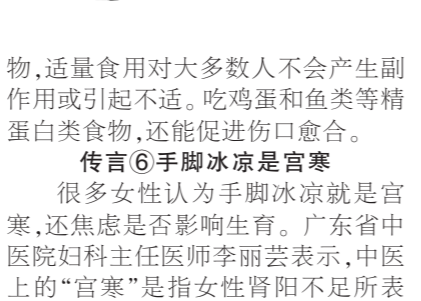
王莒生表示,“十男九虚”等广告宣传,使不少中老年男性一旦感觉腰膝酸软,就认为肾虚了,得补肾。中医的“肾虚”,指肾脏精气阴阳不足。腰酸虽然是肾虚的表现,但也可能由腰肌劳损、胰腺炎或前列腺炎等导致。如体内阴阳本处于平衡状态,乱吃补药会打破平衡,会导致上火、嗓子干哑、大便干燥等副作用。

传言⑤有伤不能吃“发物”

生活中常流传:有伤口不宜食用鸡蛋、鱼类、韭菜等“发物”,否则会影响伤口愈合。中南大学湘雅医院中西医结合科主任医师梁清华指出,这种说法并不准确。伤口愈合主要和年龄、免疫力相关。通常情况下,发物也是食



▲李乾乾



▲王莒生

物,适量食用对大多数人不会产生副作用或引起不适。吃鸡蛋和鱼类等精蛋白类食物,还能促进伤口愈合。

传言⑥手脚冰凉是宫寒

很多女性认为手脚冰凉就是宫寒,还焦虑是否影响生育。广东省中医院妇科主任医师李丽芸表示,中医上的“宫寒”是指女性肾虚不足所表现出的一系列症状,包括月经周期紊乱、月经量少且有血块等。手脚冰凉虽是宫寒的表现之一,但并不就等于宫寒,也有可能是居住环境寒冷、嗜好寒凉食物等外因致。真正宫寒的人比一般人更怕冷,且全身都凉。(摘自《生命时报》7.4)

长寿之道“三不知”

古代有位道士向一位百岁老者探问长寿之道:“汝何以长寿?秘诀何在?”老者答曰:“吾信‘三不知’;一曰不知世事,二曰不知生死,三曰不知有身。”老者信奉的这三个“不知”,有着丰富的科学道理。它既是老年人的修身养性之道,也是老年人的健康长寿之道。

面对纷繁的世事,纷杂的家庭纠

纷,晚辈纠葛,邻里争纷,“眼不见为净”,“耳不听为静”。年纪大了,何必为那么多的烦恼去劳神费心呢?该放弃的放弃,该松手的松手,该让位的让位。儿孙的事由儿孙们自己作主,自己操办为上策,乐得个省省心省事,悠哉快哉。

信念与自信心是保持健康的要素。不知生死,不知有身,是一种忘我的境界。老年人平日尽量少想自己的年龄,这种心态会使你感到总是年轻。现代医学研究表明,“年轻化”的心态会促使免疫功能“年轻化”,使它增强活力,从而使人体各个器官功能得到全方位的巩固和提高。

在这种“三不知”的前提下,加上生活有节有序,饮食调整得当,情感遂心如意,再加上自己的家庭亲热和睦,一定会福寿喜三临门。如果再有一二项爱好,如收藏、琴棋书画、种花、养鸟等,更能起到养性怡情的作用。(摘自《大众健康报》)

长寿秘诀 杨华/文

三片醋泡姜 一夏都健康

俗话说:“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”。生姜不仅是我们日常用的调味品,还是一种良药。下面介绍一个食疗方,即醋泡姜。

具体方法是:鲜生姜一块,米醋或陈醋一瓶。将生姜切片,放入一个罐子里,倒入米醋或陈醋(量以没过生姜为宜)。取一块保鲜膜,折叠成一小块,把叠好的保鲜膜包裹在罐子口上,盖上盖子,密封好,放到冰箱里,1个星期后就可以吃了。最好在早晨7-9点吃,一天吃3片,不可空腹吃。姜最擅宣发阳经的阳气,此时吃姜正好能生发胃气,促进消化。

补人体阳气 万病皆损于阳气。要想健康长寿,先要把人的阳气补足,醋泡姜具有养胃、减肥、防脱发、预防慢性病、提升人体阳气的功效。

早餐喝粥时,吃点醋泡生姜,不仅清爽可口,还能补气升阳,功效远远胜过补药。

祛除湿邪 夏天湿气重,祛湿最好的办法就是食疗。用醋泡过的生姜,借助醋的收敛作用,把生姜的发散和温暖作用发挥到极致,在提高人体体温的同时让体内湿气排出。

养护脾胃 很多肠胃功能不佳的人胃酸、腹胀、胃痛发作频繁,每天吃醋泡姜便可使上述症状得到缓解。姜有除胃寒、解腻、助消化、发散的功功;醋有开胃活血止痛的作用,醋泡姜适合脾胃虚寒和消化不良的人食用。

辅助关节炎 姜中含有的姜辣素能促进血液循环,每天食用2-3片醋泡姜,能辅助治疗关节炎。

能够降血脂 醋泡生姜,使生姜里的一些成分溶解到醋中,能促进血液循环,并降低血液中脂肪的含量,有降血脂的功效,建议高血脂患者、高血压患者适量食用。(摘自《家庭保健报》6.27)

食疗方

国家知识产权局批准的发明专利产品 民康胶囊

正规蓝帽,品质保障!

1天1次

改善睡眠

民康胶囊是以酸枣仁、五味子、人参、麦门冬、远志、茯苓为主要原料制成,经功能试验证明:具有改善睡眠的保健功能。

适宜人群:睡眠状况不佳者

温馨提示:民康胶囊非安眠药,纯中药提取物,调理睡眠质量,六盒一周,请按周期服用。



保健食品 国食健字 G20050462 国家食品药品监督管理局批准



不宜宜人群:少年儿童、孕早期及哺乳期妇女 本品不能替代药物 国食健字(卫)第 2016010025 号 福建康美生物科技有限公司

订购热线 (免长途费) 400-807-9993 400-602-0212

送货上门 货到付款 品质保证 90天退换货保障

三女贪敛公款 比大老虎都狠

7月12日上午,广西南宁的“小官巨贪”丘朝阳因贪污近3700万元,被一审判处有期徒刑15年,并处罚金500万元。

她8年贪污近3700万元公款

法院判决显示,丘朝阳此前先后担任南宁高新技术产业开发区管理委员会(简称高新区管委会)接待办主任、分管接待办的办公室副主任。而犯案的时间是从2007年10月到2015年10月,长达8年。

在此期间,她利用管理单位公务接待工作及接待费用结算、报账的职务便利,在没有发生真实公务接待的情形下,先授意高新区管委会接待办工作人员在“经手人”“验收人”处签名,填写大量的空白报账单。

此后,她向酒店、酒行负责营销的业务经理或者其他社会人员支付票面金额4%至15%不等的“税点”获取虚开发票。最后则是将虚开发票混入正常公务开支产生的发票通过报账单一同报账,进而非法套取公款。

经司法鉴定及其本人确认,丘朝阳非法套取的公款合计人民币

36807657.05元。她得款后,陆续开支给其亲友投资或个人使用。2015年9月,罪行终于暴露。丘朝阳在调查期间主动交代办案机关尚未掌握的本案事实,依法以自首论。案发后,其家属代为退出赃款312万元,她也当庭认罪,酌情从轻处罚。

两“闺蜜”被“富豪”骗借4600万元公款

丘朝阳所敛的3700万到底有多少?记者梳理了十八大以来获刑的85名省部级及以上高官收钱金额,发现这名女科长敛财比其中的52只大老虎都多,仅次于宁夏自治区原副主席白雪山(3886万)。

记者发现,类似丘朝阳这样的女性小官巨贪,此前也并不鲜见。比如在去年9月,《检察日报》就披露了扬州查办的3件基层财会人员贪污、挪用公款案,涉案4人均均为女性。

其中,季月(1982年出生)、陈文(1988年出生)这俩“闺蜜”挪用公款4600余万元,以挪用公款罪、贪污罪分别获刑19年、14年。报道显示,扬州市江都区滨江新

毒杀父母伪造煤气中毒掩盖罪行

2017年5月21日凌晨,陕西省渭南市的杨某拨通了报警电话声称自己的父母因煤气中毒而死亡,警方很快赶到现场,同时邀请陕西省渭南市临渭区人民检察院侦查监督科派员提前介入对警方调查取证,到达现场后,有一对看起来60多岁的男女倒在地上,煤气罐打着,现场情况极像是两人因煤气中毒身亡。

在警方勘验过程中,侦查监督科干警王永安凭借多年来办案经验和敏锐的洞察力发现一个细节,一个正常人如果自己的至亲遭遇不幸,肯定会悲痛欲绝,第一时间拨打120送医院抢救,但杨某的行为让人匪夷所思,他不但表现得异常冷静,反而第一时间拨打了110报警和保险报案电话,所以王永安大胆的推断这并不仅仅是一个简单的煤气中毒案子,极有可能是一起精心策划的凶杀案,并督促公安干警对杨某进行重点排查。

经过公安机关和检察院的相互配合,在许多细节和证据面前,犯罪嫌疑人杨某终于低下了头。

杨某32岁的杨某毕业于渭南师范学院,他是父母的独生子,从小就是家里的掌上明珠,父母舍不得让他受半点委屈,省吃俭用供他读完大学。杨



某一路走来都很顺利,步入社会后才初次尝到生活的艰辛和不易,想到自己受的冷落和遭遇的白眼,他心理极度扭曲,每天都在自己脑海里构思怎样可以快速赚钱。

某天他在浏览网页时偶然发现购买保险以后如果遇到意外,保险公司会进行巨额赔偿,顿生邪念,当即为其父母办理了人身意外、高度残疾等多份保险,杨某还在网上查阅大量资料,了

解到亚硝酸盐的中毒症状和煤气中毒一样,又从网上购入大量亚硝酸盐,一场由他精心预谋的骗局拉开了帷幕。杨某是外地人,父母牵挂他,从外地赶过来看望他,在杨某租的房子住了几天,眼看第二天父母就要买票回家了,杨某害怕自己精心策划的骗局落空,5月20日18时许,他主动提出请自己的父母在家吃饭,提前把事先准备好的亚硝酸盐拌入买来的牛肉中,吃饭期间还把牛肉夹到父母碗中,但父母太爱自己的儿子了,舍不得,就一口没吃。

杨某不仅没有半点悔意,反而一计不成另施一计,他又到厨房,借着给父母倒水的名义,在水里掺入亚硝酸盐,搅拌均匀以后端给父母,眼睁睁看着

人间惨剧,手段令人愤慨,究其原因就是,现在许多父母过分溺爱孩子,什么都为孩子安排好,不让孩子受半点挫折,殊不知,这样会害了他们。

如果父母从来就没有教会孩子承受和抵抗的能力,有一天遇到困难,必将让孩子无法正确面对挫折,采取极端行为,最终可能走向犯罪。

杨某妄图用亲生父母的生命来换取自己的优越生活,其人格的双重矛盾,人性的极度扭曲,道德的严重沦丧,让人唏嘘。这不能不说是当今社会教育的缺失,更是家庭教育的缺失,应当引起人们对此问题的深思。

(摘自《北京青年报》7.13)

老人取钱摔倒 银行担责三成

2016年8月,82岁的江苏省南通市民秦老太到银行取钱,因银行取号机出现故障,银行工作人员遂宣布直接到窗口排队办理业务。人群一拥而上,秦老太被人流撞倒在地,同时还有多人被绊倒在在了秦老太身上。被人扶起后,秦老太当时仅感觉左大腿有些酸胀,也没当回事。后因疼痛难忍到院检查,诊断为左髌臼骨折,构成十级伤残。秦老太认为,自己摔倒受伤是由于银行管理不当造成,遂一纸诉状将银行告上了江苏省南通市港闸区人民法院,要求赔偿各项损失30000余元。

法院经审理认为,发生此事原因是银行未能妥善组织管理,银行未尽到安全保障义务,存在一定的过错。况且银行又无法找到具体摔倒、踩踏秦老太的第三人,导致秦老太无法向第三人主张权利,银行应在其能够或者制止损害的范围内承担相应的补充赔偿责任。不过,法院也提出,银行在承担赔偿责任后,如能找到本案直接侵权人,可向其追偿。(摘自《法制日报》)

曾勇的行为构成非法收购、出售珍贵、濒危野生动物罪。据此,法院以非法收购、出售珍贵、濒危野生动物罪,一审分别判处被告人曾勇有期徒刑一年半,缓刑两年,罚金两万元;以非法出售珍贵、濒危野生动物罪判处被告人陈刚有期徒刑一年零三个月,缓刑一年零九个月,罚金1.5万元;判处被告人曾华免于刑事处罚。

说法:法官庭后表示,法律规定中的“野生动物”不仅包括野生动物活体,也应当包括野生动物死体,未经相应加工程序的,外形保持完整的死体都应视为“野生动物”。从法律保护的角度看,将野生动物保护体纳入保护范围,体现了对野生动物生命权利的保护。

(摘自《法制日报》)

在没人发现之前也好好享受一番,两人分别购买了近300万的别墅一栋,卡地亚、欧米茄名表,各种名牌化妆品、名包等等,恣意挥霍。

小官巨贪的危害可能更广

梳理以上两个案例,我们可以发现,这3名女干部虽然级别很低,但掌握的资源或者说权力很大,她们把这种“权力”当作“寻租”的资本,如果不加以约束规范,极容易产生巨贪现象。这种腐败在某种程度上比“老虎”造成的危害更广,对党和国家肌体的侵蚀更烈。

复旦大学国际关系与公共事务学院教授朱春奎在接受采访时则表示,官员腐败不腐败,关键是他手中权力是不是能够受到强有力的监督和有效的制度约束,而不应简单地看其级别。

“反腐工作也要依靠人民”,重庆工商大学马克思主义学院院长王仕勇认为,官员的一举一动都是置身于人民群众中的,是受人民监督的。所以,基层反腐也可以像社会综治工作一样,试行网格化管理,让人民对本网格内官员进行监督。(摘自《观海解局》7.13)

父母喝下去,看着父母痛苦挣扎的样子,杨某冷漠地站在那里没有采取任何措施,过了数分钟,父母不再挣扎了,杨某又打开煤气罐制造了一个煤气中毒致人死亡的现场。

人性泯灭践踏国法刑律难容 杨某无视伦理国法,为达到骗取高额保险赔偿的卑劣目的,残忍地将其双亲杀害,后果极其严重,社会影响极其恶劣。

作为大学毕业的杨某,本应该有良好的前途,凭借自己努力工作来回报含辛茹苦将自己养大的父母,可是却一手制造这样的

人间惨剧,手段令人愤慨,究其原因就是,现在许多父母过分溺爱孩子,什么都为孩子安排好,不让孩子受半点挫折,殊不知,这样会害了他们。

如果父母从来就没有教会孩子承受和抵抗的能力,有一天遇到困难,必将让孩子无法正确面对挫折,采取极端行为,最终可能走向犯罪。

杨某妄图用亲生父母的生命来换取自己的优越生活,其人格的双重矛盾,人性的极度扭曲,道德的严重沦丧,让人唏嘘。这不能不说是当今社会教育的缺失,更是家庭教育的缺失,应当引起人们对此问题的深思。

(摘自《北京青年报》7.13)

老人取钱摔倒 银行担责三成

老人取钱摔倒 银行担责三成

全国销售火爆,专业养骨配方,保持健康好身骨 新型养骨氨糖软骨素,限时体验

养护关节,补足营养很重要 骨骼两大“粮食”——氨糖软骨素 骨关节不好,主要原因在于关节里的重要营养物质缺乏了,导致关节抵抗力下降,软骨受损,引发滑膜炎、风湿和类风湿性关节炎,是关节炎的两种主要营养物质,被称为“关节的粮食、关节的修复师”。及时补充氨糖软骨素,对关节炎的恢复十分重要。

新型氨糖软骨素,吃1样顶4样 四大营养成分,全面调理骨关节 进口一致好药,配方含量足且关键! 真正掌握了氨糖软骨素、软骨素、维生素D3、钙、镁等多种骨关节所需营养,全方位保护骨关节,弥补了单一氨糖产品的不足。新型氨糖软骨素上市销售以来,得到了全国新老客户的广泛认可和好评。

护眼蓝莓叶黄素 蓝莓叶黄素双效护眼配方 护眼蓝莓叶黄素高达100毫克 规格:500mg×60片/瓶 市场价:168元/瓶 特惠价:19.9元/瓶

高品质巴西绿蜂胶 源自巴西进口绿蜂胶 原料纯,品质更有保障 规格:500mg×50粒/瓶 市场价:268元/瓶 买10送1 特惠价:29元/瓶

全国销售火爆,数次断货 回馈广大读者,限时特惠推广 国内领先大型权威健康服务机构 品牌升级,与厂家直接联手,特别开发新一代氨糖软骨素大型普及推广,让更多中老年人朋友拥有健康快乐的晚年生活。本次活动仅限在广大读者朋友,活动期间7天时间,活动结束后将恢复原价销售。

高含量氨糖软骨素 进口高纯度原料 规格:300mg×60片/瓶 买10送2 买20送5 体验价:39.9元/瓶

40毫克高含量辅酶Q10 每粒辅酶Q10含量40毫克 含量高,1天1粒,更省钱 规格:500mg×60粒/瓶 市场价:268元/瓶 买10送1 特惠价:39.9元/瓶

54微克高含量长寿硒 每片含54微克天然有机硒 含量高,1天1片,每盒不到19元 规格:600mg×60片/盒 市场价:198元/盒 买10送1 特惠价:38元/盒

400-8653-808 30天无理由退换货 货到付款 品质保证 90天退换货保障

（本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用）