如何赶走「黄褐斑」

女人是水做的，女人也是“血”养的，要想新的一年里精神饱满有斗志，当然要把气血补足，“养血活血”的桃红四物汤可赶走令女性闻之色变的黄褐斑。

何为黄褐斑

黄褐斑，中医也称为蝴蝶斑，此病又称黧黑斑、肝斑、面尘，是由多种因素导致的，调理起来也分很多种类型。比如随着年龄增长而加重的黄褐斑多是因为肝肾亏虚导致，需要滋养肝肾；还有一些黄褐斑与脾气相关，则需要调理肝气。

桃红四物汤对症的黄褐斑属于血虚血瘀型，产后的黄褐斑多是此种类型。因此桃红四物汤适合的黄褐斑要具备以下三个特点：

其一，血虚：面色黄，黄里带白，而且除了面色不佳，还会有眼睑、手指甲泛白的表现。这里的黄色黄与脾虚的面色黄是不同的，脾虚的面色黄是黄而晦暗，没有精气神。其二，瘀血：月经不调，有血块，或眼干、眼涩有黑眼圈，或舌下脉络青黑，或嘴唇颜色深。其三，无腹泻症状：此方养血润燥，可以缓解血虚便秘的问题，所以有腹泻症状者，就不适合选择此方治疗了。

如果黄褐斑产生时间短，如新产妇，可选药食同源之物，如家中常见的猪脚炖花生，如出自《随息居饮食谱》可以益气补血的玉灵膏。如果病症时间久，气血亏虚相对较重，就要考虑以药材为主的汤剂了。桃红四物汤通过补肾养肝，从而调血补血。

活血养颜的美丽之方

桃红四物汤由熟地黄、白芍、当归、川芎、桃仁、红花六味药物组成。方中的熟地黄、白芍、当归、川芎就是滋补肝肾的水流，而桃仁、红花才是疏通水渠的关键。尤其是女性朋友，生点小气，贪凉饮冷，受风受冷都更加容易造成体内瘀血形成，所以活血药物的选择是一个方剂很重要的部分。

红花味辛、性温，具有活血通经，祛瘀止痛，化滞消斑之力。《本草汇言》载：“红花，破血、行血、和血、调血之药也。”可以用于闭经、痛经、产后的瘀阻腹痛、结节痛、胸痹痛、头痛、瘀热郁滞的斑疹色暗等问题。红花可回乳，不适合怀孕和哺乳期妇女，也不适合有出血倾向的病人。桃仁与红花就像一对很难拆散的组合，有红花的方剂中，常会发现桃仁的身影。桃仁性平，无论是因寒致瘀，还是因热致瘀，其均可通过相关配伍而达到活血化瘀的目的，且具有润肠通便的功效。 **来源：中国中医药报**

降温易感冒 三管齐下护“正气”

立冬带着一场雨雪直接将京城的最低气温拉到了零下。这时候，护好身体的“正气”，对于预防感冒至关重要。今天，就教您从三个方面加固身体这堵“防护墙”。



按揉鼻翼 守住呼吸道“关口” 中医讲“肺开窍于鼻”，鼻子是肺的门户，也是外邪进入身体的第一道关口。特别是老年人抵抗力减弱，如果第一道关口没守住，寒气就会入侵，容易引起感冒咳嗽。

每天按揉鼻翼，特别是迎香穴，位置在鼻翼外缘中点旁、鼻唇沟中。用食指指腹按揉迎香穴一至两分钟，直到感觉皮肤微微发热、有酸胀感就可以了。然后再用指腹向上搓到鼻根、再从鼻根搓到鼻翼，来回做30次。这个动作会使鼻部的气血流通，也增强鼻腔对冷空气的适应能力。

戴好围巾 护住脖颈 脖子后面的大椎穴是阳气汇聚的地方。天冷出门记得戴一条围巾，这比再多穿一件衣服还要管用。

一旦着凉 及时驱寒 一旦着了凉也不要着急，可以用以下方法把寒气赶出去：几片生姜、几段葱白，再加一点红糖煮水，喝完以后盖上被子，直到微微出汗。患糖尿病或者血糖高的人群，可以不用放红糖。阴虚内热体质的人不宜用此方。

除此以外，要注意平日居家通风，每天通风两三次，每次15分钟。同时，少去人多拥挤的地方，出门记得戴上口罩，给呼吸道增加一道防护。

来源：北京青年报

散瞳验光会伤孩子眼睛？

这是一种常见误区。

散瞳验光是眼科常用的检查方法，通过药物暂时放松睫状肌、散大瞳孔，从而测出真实屈光度，尤其能帮助儿童青少年区分“真性近视”和“假性近视”。药物作用会随时间消退，不会改变眼睛结构，也不会造成永久伤害。

散瞳后出现畏光、看近模糊，是药物起效的正常暂时反应。不同散瞳药持续时间不同，短效药通常数小时至1天逐渐失效，阿托品的作用可能持续1~2周甚至更久。期间出门可戴太阳镜或遮阳帽，少看近处、避免强光即可。

散瞳药也有禁忌症和少见的不良反应，因此需要由医生评估后使用。少数人用药后会出现面部潮红、口干、心跳加快，可以通过点药后按压泪囊减少全身吸收降低相关风险。总体而言，在正规医疗机构评估后进行散瞳验光安全可靠，风险可控，且获益远大于风险，不必因担心而拒绝检查。 **来源：中新网**

纯钛杯能排毒抗衰，是真的吗？

近年来，纯钛水杯热销，价格从几十元到上千元不等。有商家宣称，纯钛杯能抑菌保鲜、调节水质酸碱度，甚至排毒抗衰，这些是真的吗？记者采访了有关专家进行求证。

中国矿业大学材料与物理学院金属系副主任张金勇表示，普通纯钛本身并不具备主动抑菌能力。钛表面确实会形成一层致密的二氧化钛氧化膜，这层膜在紫外线照射下可产生光催化作用，分解有机物、破坏细菌结构，但日常室内使用几乎没有足够的光照条件，抑菌效果基本可以忽略。真正具备抑菌能力的钛制品，是经过特殊设计的钛铜合金或钛银合金，需要额外添加铜、银等抑菌元素，并经过规范检测验证，不能把这类特殊合金的效果套用到普通纯钛杯上。

所谓“保鲜”，准确地说，来自钛的化学稳定性。张金勇解释，钛表面氧化膜耐腐蚀、不生锈、不与饮品发生反应，也不会产生异味或串味，所以盛放牛奶、咖啡、茶水时，饮品口感保持得比较好。“但这只是‘不破坏’，不是‘主动保鲜’。饮品是否变质，根本上取决于温度、密封性、初始微生物数量和存放时间。”张金勇说。

至于纯钛杯能调节水质酸碱度、活化食材、排毒抗衰等说法，完全没有科学依据，是典型的营销噱头。“为轻便和耐腐蚀买单是合理的，为所谓的养生功效支付溢价没必要。”张金勇说。

消费者如何才能买到一个安全的纯钛杯？张金勇建议，优先看材质牌号、执行标准和检测报告。正规纯钛杯应明确标注TA1或TA2牌号，执行QB/T 5612-2021《钛杯》行业标准，食品接触安全符合GB 4806.9-2023，并能提供CMA或CNAS认证的第三方检测报告。如果商家只说“钛金属”“全钛”而不标注具体牌号，或者检测报告只覆盖内胆、无法说明杯盖和茶漏的材质，消费者就需要提高警惕，谨防买到伪劣产品。 **来源：经济日报**

治孩子没胃口、肚子胀用鸡内金焦馍

孩子吃饭没胃口、小肚子鼓鼓胀胀，是很多家长换季时最发愁的事。老一辈中原人却早有一招“压箱底”的吃法——鸡内金焦馍。鸡内金焦馍是河南周口一带的非遗美食，在淮阳、项城民间广为流传。讲究“薄、脆、香”，薄薄一片，不加一滴油，炕得两面金黄，咬下去“咔嚓”一声，芝麻香混着麦香直往鼻子里钻，越嚼越香，连平时不爱吃饭的娃娃，都能就着它多喝半碗粥。



鸡内金焦馍的“魂”，全在那一撮鸡内金粉里。鸡内金为家鸡的干燥沙囊内壁，其性味甘平，归脾、胃、小肠、膀胱经，有健胃消食之功，常用于食积不消、呕吐泻痢、小儿疳积。俗话说“焦香入脾”，制作时要炕到面饼鼓起、泛出均匀焦黄才可，面食本就养胃气，芝麻炒香后能醒脾、增进食欲，适合积食腹胀、纳食不香的人群食用。

不过凡事有度。鸡内金是动物来源，对动物蛋白过敏的人要小心。馍虽无油，作为碳水，想控主食的人也别贪多。脾胃极弱、大病初愈的人想吃，最好先咨询专业医生。

鸡内金焦馍做法并不复杂，在家也能上手。

材料 中筋面粉200克，熟鸡内金粉4克（别加多，否则带苦味），白芝麻40克，细盐2克，清水约100毫升。可加少量黑芝麻增色。

做法 炒芝麻：芝麻淘洗干净，小火干锅炒到微黄出香，倒出放凉。

和面：面粉加盐、鸡内金粉和放凉的芝麻拌匀，分次加水，揉成偏硬的面团，盖盖醒20分钟。

擀片：面团搓条切小剂，每个约30克，擀成极薄的圆片，越薄越脆。

炕烙：电饼铛不刷油，小火放饼，约30秒翻一次面，反复翻至鼓起、两面焦黄出锅。

放凉：刚出锅时是软的，摊在网架上彻底放凉后，就变得咔嚓酥脆，凉透后装密封罐防潮。 **来源：中国中医药报**

声明：本平台旨在宣传党的路线、方针、政策，讴歌时代新风，传播社会正能量。融新闻性、知识性于一体，纯属公益，凡经本平台采用的稿件均无稿酬。敬请谅解！
值班总编：梁国强 本报地址：县融媒体中心六楼 编辑部电话：7065556 投递部电话：15639976822 法律顾问：陈鹏阁 电话：15037595699