

# 健康吃粽子,快乐过端午

通讯员 高世博 卢祎舟

端午节近在眉睫,各式各样的粽子大量上市,肉馅、蛋黄馅、水果馅、果酱馅、蜜枣馅、豆沙陷等琳琅满目。郑州市疾病预防控制中心专家提醒群众:吃好“小粽子”也有“大讲究”,在食用美食的同时也要注意健康。

郑州市疾病预防控制中心预防医学门诊部主任刘战伟说,粽子的材料组除了谷类、豆类,还有各种肉类、蛋类、水产品等,可谓营养丰富。但是,粽子也因此含有较高的热量,同时有多盐、多糖、少纤维等特点。所以说,粽子味道虽美但多食不益。多

吃粽子会诱发糖尿病、心血管疾病等慢性病。

刘战伟建议,吃粽子,女性一天最好不要超过3个,男性不超过5个,睡前两个小时最好别吃粽子。吃粽子的同时可适当搭配蔬菜、水果,以帮助肠胃蠕动,避免因食粽子所致的胃肠道不适、消化不良。

刘战伟特别提醒,下列人群最好少吃或不吃粽子:

**糖尿病患者:**粽子中常有含糖量很高的红枣、豆沙等,吃时通常还要加糖拌食,如果不加节制,会损害胰岛功能,引起患者血糖和尿糖迅速上升,加重病情。

**胆结石、胆囊炎、胰腺炎患者:**这些患者最好不要吃肉粽、蛋黄粽,因为这些粽子过于油腻,脂肪、蛋白质

含量过高,易引起消化不良、胀气,导致疾病急性发作。

**老人和儿童:**粽子多用糯米制成,黏性大,老人和儿童如过量进食,极易造成消化不良,以及由此产生的胃酸过多、腹胀、腹痛、腹泻等症状。

**血脂、冠心病的人吃多了,**可增加血液黏稠度,影响血液循环,加重心脏负担和缺血程度,诱发心绞痛和心肌梗死。

**糖尿病患者:**粽子中常有含糖量很高的红枣、豆沙等,吃时通常还要加糖拌食,如果不加节制,会损害胰岛功能,引起患者血糖和尿糖迅速上升,加重病情。

**胆结石、胆囊炎、胰腺炎患者:**这些患者最好不要吃肉粽、蛋黄粽,因为这些粽子过于油腻,脂肪、蛋白质

含量过高,易引起消化不良、胀气,导致疾病急性发作。

**老人和儿童:**粽子多用糯米制成,黏性大,老人和儿童如过量进食,极易造成消化不良,以及由此产生的胃酸过多、腹胀、腹痛、腹泻等症状。

**胆结石、胆囊炎、胰腺炎患者:**这些患者最好不要吃肉粽、蛋黄粽,因为这些粽子过于油腻,脂肪、蛋白质

**健康视点**  
郑州市疾病预防控制中心  
(0371)95120

## 慢病生活



## 蛙跳帮我甩走『将军肚』

□陈卫卫

两年前,长期坐办公室的我开始发福了,肚子日渐凸起。面对我这十足的富态,妻子风趣地调侃道:“你当不上将军,‘将军肚’倒是有了。”这“将军肚”可害我不浅,眼看着血压开始升高了,得想个办法啊!我决定学学“西毒”欧阳峰的蛤蟆功,用蛙跳向“将军肚”挑战。

万事开头难。刚开始练时,我跳不下来,也跳不起来。一下蹲就感到胸闷气短,难受极了,我一度想放弃。但是要甩掉“将军肚”,就一定要坚持下来。

于是,我先借助于床沿,用半蹲的方式苦练,咬紧牙关坚持了半年。奇迹终于出现了,腰围由粗变细,身体的自我感觉比以前好多了。蛙跳时我也不再用抓床沿了,完全可以由半蹲改为全蹲跳。

持之以恒的锻炼让我尝到了蛙跳的甜头,更增强了我消灭“将军肚”的决心。蛙跳也因此成了我每天雷打不动的必修课,跳的次数由一开始的20下,增加到后来的100下。经过与他人的不断切磋,我的跳法有了创新:时而顺时针跳,时而逆时针跳。如果兴致来了,就来个转圈跳跳。有时在室外跳,我还用双脚尖内外交叉、左右交替来变换花样,做各种跳法。

没想到蛙跳的瘦身效果这么好,两年后,我不仅彻底“跳”走了“将军肚”,而且还跳出了好身体,血压也变得很稳定,从一楼爬到六楼不再气喘吁吁了。由于我的腿部力量增强了,每次外出时我总是步履矫健,轻松自如,仿佛年轻了许多。

## 夏季饮食多吃瓜

中国科学院 高峰

夏季饮食应以清淡、寒凉、富有营养、易消化的食物为佳,避免食用难以消化的食物。夏季可以多选择瓜菜类。

夏季正是瓜类蔬菜上市的旺季,它们的共同特点是含水量都在90%以上。冬瓜含水量居众菜之冠,高达96%,其次是黄瓜、金瓜、丝瓜、佛手瓜、南瓜、苦瓜、西瓜等。夏季气温高,人体丢失的水分比其他季节要多,必须及时补充。多吃瓜菜,这样可以有效地为身体补水。另外,所有瓜类蔬菜都具有高钾低钠的特点,有降低血压、保护血管的作用。

**适合基层医院的检验设备**  
ZC系列血凝仪、HCC系列全、半自动生化分析仪、XN系列血常规、W-200尿机、血液变、微量元素、电解质等全套检验设备及耗材。试剂开放,成本低,操作简便,性能稳定,性价比高。  
长春睿源公司15年的专业研发和制造经验,进口材料品质,自主研发核心技术。  
郑州办事处:13503860245 (0371)63963757  
售后服务:15803803944 地址:郑州市南阳路320号  
诚招各地经销商及销售精英

## 全国浮针疗法临床示范推广培训中心 第141届疼痛高级研修班河南招生通知

一、浮针疗法突破传统针灸理论,学习无需经络穴位基础,是一种操作简便、相对易学的新疗法,针具在局限性疼痛特定的位置皮下组织扫描以治疗疼痛(1-2分钟解除或减轻疼痛)。近年来,浮针疗法在国内外推广,发展迅速,因简便、广泛、安全的特点,成为医院和个体诊所治疗疼痛的普及疗法。经6万多例临床应用,其有效率达100%,康复率达90%以上。由于取效快捷,常用于麻醉,在北美被誉为“神针”。“一针在手,走遍神州”,可随时随地解决疼痛问题。该疗法曾荣获第一军医大学“九五”科技成果、中国人民解放军优秀医疗成果二等奖、世界国际科技进步二等奖、世界中医学会特等奖。

**主治:**颈椎病、腰椎间盘突出症、腰三横突综合征、腰肌劳损、腰扭伤、骨质增生、肩周炎、风湿、类风湿性关节炎、神经痛、三叉神经痛、头痛、失眠、网球肘、腱鞘炎、强直性脊柱炎、带状疱疹、带状疱疹、乳腺炎、癌性疼痛、结石疼痛、胃痛、胆囊炎、阑尾炎等各种疼痛疾病及妇科疾病。

二、腰三针治疗腰间盘突出症。  
三、特效彩色、无铅膏药的制作新技术,操作简单、无烟无毒、无异味,全过程只需十几分钟。  
费用900元,发结业证(自备1寸照片两张)。  
另:太极神针疗法(神穴百病)温经活血、祛寒止痛、开阳举陷、补虚固脱。  
**报名时间:**6月17日 **培训时间:**6月18-19日  
**报名地点:**郑州市纬五路45号附1号河南省医学会602室  
**联系人:**侯主任(0371)61218030 18637156665  
**中心网址:**www.fuzhenwang.cn/

## 抗过敏不妨常吃3种食物

河南中都皮肤病医院 杜朝伙



**金针菇** 经常食用金针菇有利于排除重金属离子和代谢产生的毒素和废物,能有效地增强机体活力。新加坡

**蜂蜜** 每天喝一勺蜂蜜可以远离伤风、气喘、瘙痒、咳嗽及干眼等季节性过敏症状。蜂蜜能够预防过敏的原因有两个:一是含有微量的蜂毒。蜂毒是蜜

**蜂体内的一种有毒液体,但在临床上被用于支气管哮喘等过敏性疾病的治疗。二是蜂蜜里面含有一定的花粉粒,经常喝会对花粉过敏产生一定的抵抗能力。**

**胡萝卜** 胡萝卜中的β-胡萝卜素能有效预防花粉过敏症、过敏性皮炎等过敏反应。据报道,日本专家通过实验鼠研究发现,β-胡萝卜素能调节细胞内的平衡,使实验鼠较难出现过敏反应。

的研究人员发现,金针菇菌柄中含有一种蛋白质,可以抑制哮喘、鼻炎、湿疹等过敏性病症,没有患病的人也可以通过吃金针菇来加强免疫系统。不久前,台湾的科研人员也进行过类似试验,期望用金针菇来解决当地近1/3人群罹患的过敏性疾病。

**蜂蜜** 每天喝一勺蜂蜜可以远离伤风、气喘、瘙痒、咳嗽及干眼等季节性过敏症状。蜂蜜能够预防过敏的原因有两个:一是含有微量的蜂毒。蜂毒是蜜

**蜂体内的一种有毒液体,但在临床上被用于支气管哮喘等过敏性疾病的治疗。二是蜂蜜里面含有一定的花粉粒,经常喝会对花粉过敏产生一定的抵抗能力。**

**胡萝卜** 胡萝卜中的β-胡萝卜素能有效预防花粉过敏症、过敏性皮炎等过敏反应。据报道,日本专家通过实验鼠研究发现,β-胡萝卜素能调节细胞内的平衡,使实验鼠较难出现过敏反应。

的过敏反应。

**蜂蜜** 每天喝一勺蜂蜜可以远离伤风、气喘、瘙痒、咳嗽及干眼等季节性过敏症状。蜂蜜能够预防过敏的原因有两个:一是含有微量的蜂毒。蜂毒是蜜

**蜂体内的一种有毒液体,但在临床上被用于支气管哮喘等过敏性疾病的治疗。二是蜂蜜里面含有一定的花粉粒,经常喝会对花粉过敏产生一定的抵抗能力。**

**胡萝卜** 胡萝卜中的β-胡萝卜素能有效预防花粉过敏症、过敏性皮炎等过敏反应。据报道,日本专家通过实验鼠研究发现,β-胡萝卜素能调节细胞内的平衡,使实验鼠较难出现过敏反应。

的过敏反应。



## 自制“防暑降温茶”

山东中医药大学高等专科学校 王海亭

**消暑祛湿茶:**金银花、绿豆衣各10克,薄荷6克,水煎,代茶饮,具有消暑、利湿、生津之功效。

**清心祛暑茶:**取鲜竹叶心、莲子心、麦门冬、鲜佩兰各6克,水煎,代茶饮,有清心除烦、解暑、醒脾胃、助消化的功效。

**竹叶茶:**青竹叶50克~100克,将竹叶洗净,水煎即可,代茶饮,可清凉解暑、利尿除烦,是民间盛行的夏季清凉饮料。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,具有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**双花茶:**金银花、白菊花各15克,沸水冲泡,代茶饮,有清热解暑、祛暑消炎之功效。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**藿香茶:**藿香、佩兰各10克切碎,茶叶6克,用沸水冲泡10分钟,代茶饮。

**二子茶:**枸杞子10克、五味子3克,沸水冲泡,代茶饮,具有生津止渴、益气补阴的作用,但是体质湿热者不宜饮用。

**消暑祛湿茶:**金银花、绿豆衣各10克,薄荷6克,水煎,代茶饮,具有消暑、利湿、生津之功效。

**清心祛暑茶:**取鲜竹叶心、莲子心、麦门冬、鲜佩兰各6克,水煎,代茶饮,有清心除烦、解暑、醒脾胃、助消化的功效。

**竹叶茶:**青竹叶50克~100克,将竹叶洗净,水煎即可,代茶饮,可清凉解暑、利尿除烦,是民间盛行的夏季清凉饮料。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,具有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**双花茶:**金银花、白菊花各15克,沸水冲泡,代茶饮,有清热解暑、祛暑消炎之功效。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**藿香茶:**藿香、佩兰各10克切碎,茶叶6克,用沸水冲泡10分钟,代茶饮。

**二子茶:**枸杞子10克、五味子3克,沸水冲泡,代茶饮,具有生津止渴、益气补阴的作用,但是体质湿热者不宜饮用。

**消暑祛湿茶:**金银花、绿豆衣各10克,薄荷6克,水煎,代茶饮,具有消暑、利湿、生津之功效。

**清心祛暑茶:**取鲜竹叶心、莲子心、麦门冬、鲜佩兰各6克,水煎,代茶饮,有清心除烦、解暑、醒脾胃、助消化的功效。

**竹叶茶:**青竹叶50克~100克,将竹叶洗净,水煎即可,代茶饮,可清凉解暑、利尿除烦,是民间盛行的夏季清凉饮料。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,具有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**双花茶:**金银花、白菊花各15克,沸水冲泡,代茶饮,有清热解暑、祛暑消炎之功效。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**藿香茶:**藿香、佩兰各10克切碎,茶叶6克,用沸水冲泡10分钟,代茶饮。

**二子茶:**枸杞子10克、五味子3克,沸水冲泡,代茶饮,具有生津止渴、益气补阴的作用,但是体质湿热者不宜饮用。

**消暑祛湿茶:**金银花、绿豆衣各10克,薄荷6克,水煎,代茶饮,具有消暑、利湿、生津之功效。

**清心祛暑茶:**取鲜竹叶心、莲子心、麦门冬、鲜佩兰各6克,水煎,代茶饮,有清心除烦、解暑、醒脾胃、助消化的功效。

**竹叶茶:**青竹叶50克~100克,将竹叶洗净,水煎即可,代茶饮,可清凉解暑、利尿除烦,是民间盛行的夏季清凉饮料。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,具有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**双花茶:**金银花、白菊花各15克,沸水冲泡,代茶饮,有清热解暑、祛暑消炎之功效。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**藿香茶:**藿香、佩兰各10克切碎,茶叶6克,用沸水冲泡10分钟,代茶饮。

**二子茶:**枸杞子10克、五味子3克,沸水冲泡,代茶饮,具有生津止渴、益气补阴的作用,但是体质湿热者不宜饮用。

**消暑祛湿茶:**金银花、绿豆衣各10克,薄荷6克,水煎,代茶饮,具有消暑、利湿、生津之功效。

**清心祛暑茶:**取鲜竹叶心、莲子心、麦门冬、鲜佩兰各6克,水煎,代茶饮,有清心除烦、解暑、醒脾胃、助消化的功效。

**竹叶茶:**青竹叶50克~100克,将竹叶洗净,水煎即可,代茶饮,可清凉解暑、利尿除烦,是民间盛行的夏季清凉饮料。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,具有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**双花茶:**金银花、白菊花各15克,沸水冲泡,代茶饮,有清热解暑、祛暑消炎之功效。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**藿香茶:**藿香、佩兰各10克切碎,茶叶6克,用沸水冲泡10分钟,代茶饮。

**二子茶:**枸杞子10克、五味子3克,沸水冲泡,代茶饮,具有生津止渴、益气补阴的作用,但是体质湿热者不宜饮用。

**消暑祛湿茶:**金银花、绿豆衣各10克,薄荷6克,水煎,代茶饮,具有消暑、利湿、生津之功效。

**清心祛暑茶:**取鲜竹叶心、莲子心、麦门冬、鲜佩兰各6克,水煎,代茶饮,有清心除烦、解暑、醒脾胃、助消化的功效。

**竹叶茶:**青竹叶50克~100克,将竹叶洗净,水煎即可,代茶饮,可清凉解暑、利尿除烦,是民间盛行的夏季清凉饮料。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,具有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**双花茶:**金银花、白菊花各15克,沸水冲泡,代茶饮,有清热解暑、祛暑消炎之功效。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**藿香茶:**藿香、佩兰各10克切碎,茶叶6克,用沸水冲泡10分钟,代茶饮。

**二子茶:**枸杞子10克、五味子3克,沸水冲泡,代茶饮,具有生津止渴、益气补阴的作用,但是体质湿热者不宜饮用。

**消暑祛湿茶:**金银花、绿豆衣各10克,薄荷6克,水煎,代茶饮,具有消暑、利湿、生津之功效。

**清心祛暑茶:**取鲜竹叶心、莲子心、麦门冬、鲜佩兰各6克,水煎,代茶饮,有清心除烦、解暑、醒脾胃、助消化的功效。

**竹叶茶:**青竹叶50克~100克,将竹叶洗净,水煎即可,代茶饮,可清凉解暑、利尿除烦,是民间盛行的夏季清凉饮料。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,具有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**双花茶:**金银花、白菊花各15克,沸水冲泡,代茶饮,有清热解暑、祛暑消炎之功效。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**藿香茶:**藿香、佩兰各10克切碎,茶叶6克,用沸水冲泡10分钟,代茶饮。

**二子茶:**枸杞子10克、五味子3克,沸水冲泡,代茶饮,具有生津止渴、益气补阴的作用,但是体质湿热者不宜饮用。

**消暑祛湿茶:**金银花、绿豆衣各10克,薄荷6克,水煎,代茶饮,具有消暑、利湿、生津之功效。

**清心祛暑茶:**取鲜竹叶心、莲子心、麦门冬、鲜佩兰各6克,水煎,代茶饮,有清心除烦、解暑、醒脾胃、助消化的功效。

**竹叶茶:**青竹叶50克~100克,将竹叶洗净,水煎即可,代茶饮,可清凉解暑、利尿除烦,是民间盛行的夏季清凉饮料。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,具有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**双花茶:**金银花、白菊花各15克,沸水冲泡,代茶饮,有清热解暑、祛暑消炎之功效。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**藿香茶:**藿香、佩兰各10克切碎,茶叶6克,用沸水冲泡10分钟,代茶饮。

**消暑祛湿茶:**金银花、绿豆衣各10克,薄荷6克,水煎,代茶饮,具有消暑、利湿、生津之功效。

**清心祛暑茶:**取鲜竹叶心、莲子心、麦门冬、鲜佩兰各6克,水煎,代茶饮,有清心除烦、解暑、醒脾胃、助消化的功效。

**竹叶茶:**青竹叶50克~100克,将竹叶洗净,水煎即可,代茶饮,可清凉解暑、利尿除烦,是民间盛行的夏季清凉饮料。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,具有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**双花茶:**金银花、白菊花各15克,沸水冲泡,代茶饮,有清热解暑、祛暑消炎之功效。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**藿香茶:**藿香、佩兰各10克切碎,茶叶6克,用沸水冲泡10分钟,代茶饮。

**二子茶:**枸杞子10克、五味子3克,沸水冲泡,代茶饮,具有生津止渴、益气补阴的作用,但是体质湿热者不宜饮用。

**消暑祛湿茶:**金银花、绿豆衣各10克,薄荷6克,水煎,代茶饮,具有消暑、利湿、生津之功效。

**清心祛暑茶:**取鲜竹叶心、莲子心、麦门冬、鲜佩兰各6克,水煎,代茶饮,有清心除烦、解暑、醒脾胃、助消化的功效。

**竹叶茶:**青竹叶50克~100克,将竹叶洗净,水煎即可,代茶饮,可清凉解暑、利尿除烦,是民间盛行的夏季清凉饮料。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,具有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**双花茶:**金银花、白菊花各15克,沸水冲泡,代茶饮,有清热解暑、祛暑消炎之功效。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**藿香茶:**藿香、佩兰各10克切碎,茶叶6克,用沸水冲泡10分钟,代茶饮。

**二子茶:**枸杞子10克、五味子3克,沸水冲泡,代茶饮,具有生津止渴、益气补阴的作用,但是体质湿热者不宜饮用。

**消暑祛湿茶:**金银花、绿豆衣各10克,薄荷6克,水煎,代茶饮,具有消暑、利湿、生津之功效。

**清心祛暑茶:**取鲜竹叶心、莲子心、麦门冬、鲜佩兰各6克,水煎,代茶饮,有清心除烦、解暑、醒脾胃、助消化的功效。

**竹叶茶:**青竹叶50克~100克,将竹叶洗净,水煎即可,代茶饮,可清凉解暑、利尿除烦,是民间盛行的夏季清凉饮料。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,具有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**双花茶:**金银花、白菊花各15克,沸水冲泡,代茶饮,有清热解暑、祛暑消炎之功效。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**藿香茶:**藿香、佩兰各10克切碎,茶叶6克,用沸水冲泡10分钟,代茶饮。

**二子茶:**枸杞子10克、五味子3克,沸水冲泡,代茶饮,具有生津止渴、益气补阴的作用,但是体质湿热者不宜饮用。

**消暑祛湿茶:**金银花、绿豆衣各10克,薄荷6克,水煎,代茶饮,具有消暑、利湿、生津之功效。

**清心祛暑茶:**取鲜竹叶心、莲子心、麦门冬、鲜佩兰各6克,水煎,代茶饮,有清心除烦、解暑、醒脾胃、助消化的功效。

**竹叶茶:**青竹叶50克~100克,将竹叶洗净,水煎即可,代茶饮,可清凉解暑、利尿除烦,是民间盛行的夏季清凉饮料。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,具有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**双花茶:**金银花、白菊花各15克,沸水冲泡,代茶饮,有清热解暑、祛暑消炎之功效。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**藿香茶:**藿香、佩兰各10克切碎,茶叶6克,用沸水冲泡10分钟,代茶饮。

**二子茶:**枸杞子10克、五味子3克,沸水冲泡,代茶饮,具有生津止渴、益气补阴的作用,但是体质湿热者不宜饮用。

**消暑祛湿茶:**金银花、绿豆衣各10克,薄荷6克,水煎,代茶饮,具有消暑、利湿、生津之功效。

**清心祛暑茶:**取鲜竹叶心、莲子心、麦门冬、鲜佩兰各6克,水煎,代茶饮,有清心除烦、解暑、醒脾胃、助消化的功效。

**竹叶茶:**青竹叶50克~100克,将竹叶洗净,水煎即可,代茶饮,可清凉解暑、利尿除烦,是民间盛行的夏季清凉饮料。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,具有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**双花茶:**金银花、白菊花各15克,沸水冲泡,代茶饮,有清热解暑、祛暑消炎之功效。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**藿香茶:**藿香、佩兰各10克切碎,茶叶6克,用沸水冲泡10分钟,代茶饮。

**二子茶:**枸杞子10克、五味子3克,沸水冲泡,代茶饮,具有生津止渴、益气补阴的作用,但是体质湿热者不宜饮用。

**消暑祛湿茶:**金银花、绿豆衣各10克,薄荷6克,水煎,代茶饮,具有消暑、利湿、生津之功效。

**清心祛暑茶:**取鲜竹叶心、莲子心、麦门冬、鲜佩兰各6克,水煎,代茶饮,有清心除烦、解暑、醒脾胃、助消化的功效。

**竹叶茶:**青竹叶50克~100克,将竹叶洗净,水煎即可,代茶饮,可清凉解暑、利尿除烦,是民间盛行的夏季清凉饮料。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,具有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**双花茶:**金银花、白菊花各15克,沸水冲泡,代茶饮,有清热解暑、祛暑消炎之功效。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**藿香茶:**藿香、佩兰各10克切碎,茶叶6克,用沸水冲泡10分钟,代茶饮。

**二子茶:**枸杞子10克、五味子3克,沸水冲泡,代茶饮,具有生津止渴、益气补阴的作用,但是体质湿热者不宜饮用。

**消暑祛湿茶:**金银花、绿豆衣各10克,薄荷6克,水煎,代茶饮,具有消暑、利湿、生津之功效。

**清心祛暑茶:**取鲜竹叶心、莲子心、麦门冬、鲜佩兰各6克,水煎,代茶饮,有清心除烦、解暑、醒脾胃、助消化的功效。

**竹叶茶:**青竹叶50克~100克,将竹叶洗净,水煎即可,代茶饮,可清凉解暑、利尿除烦,是民间盛行的夏季清凉饮料。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,具有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**双花茶:**金银花、白菊花各15克,沸水冲泡,代茶饮,有清热解暑、祛暑消炎之功效。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**藿香茶:**藿香、佩兰各10克切碎,茶叶6克,用沸水冲泡10分钟,代茶饮。

**二子茶:**枸杞子10克、五味子3克,沸水冲泡,代茶饮,具有生津止渴、益气补阴的作用,但是体质湿热者不宜饮用。

**消暑祛湿茶:**金银花、绿豆衣各10克,薄荷6克,水煎,代茶饮,具有消暑、利湿、生津之功效。

**清心祛暑茶:**取鲜竹叶心、莲子心、麦门冬、鲜佩兰各6克,水煎,代茶饮,有清心除烦、解暑、醒脾胃、助消化的功效。

**竹叶茶:**青竹叶50克~100克,将竹叶洗净,水煎即可,代茶饮,可清凉解暑、利尿除烦,是民间盛行的夏季清凉饮料。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,具有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**双花茶:**金银花、白菊花各15克,沸水冲泡,代茶饮,有清热解暑、祛暑消炎之功效。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**藿香茶:**藿香、佩兰各10克切碎,茶叶6克,用沸水冲泡10分钟,代茶饮。

**消暑祛湿茶:**金银花、绿豆衣各10克,薄荷6克,水煎,代茶饮,具有消暑、利湿、生津之功效。

**清心祛暑茶:**取鲜竹叶心、莲子心、麦门冬、鲜佩兰各6克,水煎,代茶饮,有清心除烦、解暑、醒脾胃、助消化的功效。

**竹叶茶:**青竹叶50克~100克,将竹叶洗净,水煎即可,代茶饮,可清凉解暑、利尿除烦,是民间盛行的夏季清凉饮料。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,具有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**双花茶:**金银花、白菊花各15克,沸水冲泡,代茶饮,有清热解暑、祛暑消炎之功效。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**藿香茶:**藿香、佩兰各10克切碎,茶叶6克,用沸水冲泡10分钟,代茶饮。

**二子茶:**枸杞子10克、五味子3克,沸水冲泡,代茶饮,具有生津止渴、益气补阴的作用,但是体质湿热者不宜饮用。

**消暑祛湿茶:**金银花、绿豆衣各10克,薄荷6克,水煎,代茶饮,具有消暑、利湿、生津之功效。

**清心祛暑茶:**取鲜竹叶心、莲子心、麦门冬、鲜佩兰各6克,水煎,代茶饮,有清心除烦、解暑、醒脾胃、助消化的功效。

**竹叶茶:**青竹叶50克~100克,将竹叶洗净,水煎即可,代茶饮,可清凉解暑、利尿除烦,是民间盛行的夏季清凉饮料。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,具有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**双花茶:**金银花、白菊花各15克,沸水冲泡,代茶饮,有清热解暑、祛暑消炎之功效。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**藿香茶:**藿香、佩兰各10克切碎,茶叶6克,用沸水冲泡10分钟,代茶饮。

**二子茶:**枸杞子10克、五味子3克,沸水冲泡,代茶饮,具有生津止渴、益气补阴的作用,但是体质湿热者不宜饮用。

**消暑祛湿茶:**金银花、绿豆衣各10克,薄荷6克,水煎,代茶饮,具有消暑、利湿、生津之功效。

**清心祛暑茶:**取鲜竹叶心、莲子心、麦门冬、鲜佩兰各6克,水煎,代茶饮,有清心除烦、解暑、醒脾胃、助消化的功效。

**竹叶茶:**青竹叶50克~100克,将竹叶洗净,水煎即可,代茶饮,可清凉解暑、利尿除烦,是民间盛行的夏季清凉饮料。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,具有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**双花茶:**金银花、白菊花各15克,沸水冲泡,代茶饮,有清热解暑、祛暑消炎之功效。

**菊决槐花茶:**取白菊花、决明子、槐花各10克,水煎,代茶饮,有清热解暑、降压、明目、提神之功。

**藿香茶:**藿香、佩兰各10克切碎,茶叶6克,用沸水冲泡10分钟,代茶饮。

**二子茶:**枸杞子10克、五味子3克,沸水冲泡,代茶饮,具有生津止渴、益气补阴的作用,但是体质湿热者不宜饮用。

**消暑祛湿茶:**金银花、绿豆衣各10克,薄荷6克,水煎,代茶饮,具有消暑、利湿、生津之功效。

**清心祛暑茶:**取鲜竹叶心、莲子心、麦门冬、鲜佩兰各6克,水煎,代茶饮,有清心除烦、解暑、醒脾胃、助消化的功效。

**竹叶茶:**青竹叶50克~100克,将竹叶洗净,水煎即可,代茶饮,可