



这几天暖阳高照，气温升至20℃

冬季肝火旺  
怎么养肝？天气很爽  
皮肤很痒 咋破冬季皮肤干  
怎么护肤？

现代人的肝脏总有这样那样的问题，对身体的伤害是非常大的，我们日常要注意养肝，可以多吃一些护理肝脏的食物。养肝茶就不错，这些养肝茶的做法简单方便，你不妨试试吧。

冬季气候干燥，稍不注意调理，皮肤极易老化起皱，出现干燥、细纹、红血丝等皮肤问题。皮肤科专家建议大家这样养肤护肤。

## 养肝茶有哪些？

## 红枣枸杞

制法：枸杞子一小把，红枣6颗，把材料放到一起，煮沸后，焖5分钟。或者将红枣撕开，用沸水冲泡，盖上盖子焖十几分钟。

功效：红枣和枸杞子都是可以养肝的食物，而且又能帮助女性朋友补水，制作又简单。此茶补中益气，养血安神，养肝明目，滋肾健体。

## 菊花蜜饮

制法：取干菊花50克、麦冬15克，加入清水煮沸，滤去菊花及麦冬，晾凉后加入蜂蜜适量，搅拌均匀后即成。

功效：蜂蜜是一种天然保健食品，有健脑润便和消除疲劳等功效，菊花具有养肝明目、清心、补肾、健脾和胃、润喉、生津等功效。菊花蜜饮具有养肝明目、生津止渴、健脑润便和消除疲劳之功。

## 金银花茶

制法：将金银花10克，泡水饮用。如果想改善味觉，还可以放10克的生甘草。但本身好吃寒凉食物的人，不能再饮用，否则寒上加寒。

功效：金银花具有清肝明目、清热解毒、平肝凉血、补血养血、抗病毒、加强防御机能等作用，经常适量饮用此茶具有很好的保健功效。所以养肝护肝时节，金银花茶也是不错的饮品之选。

## 桑叶枸杞茶

制法：桑叶6克、枸杞12克、绿茶3克。将上述三味原料放入杯中，用沸水冲泡，闷泡五分钟后即可饮用。

功效：桑叶枸杞茶是滋阴润肺且养肝明目的保健茶。桑叶，有疏散风热、清肺润燥、平抑肝阳、清肝明目的功效；枸杞，有扶阴固本、补精益气的功效。

## 日常生活中怎么养肝？

## 以酸入肝

以酸入肝是指食用酸味食物或药物可以养肝。在日常饮食中，可以适当食一些酸味食品，如山楂、橘子、葡萄等；酸味食物并不是一年四季都适宜吃，比如肝气旺盛时，就不可以吃太多酸味食品，否则会造成肝气过盛，影响人体健康。

## 保持良好的情绪

由于肝喜疏恶郁，故生气发怒易导致肝气淤滞不畅而成疾。要想肝脏强健，首先要学会制怒，即使生气也不要超过5分钟，要尽力做到心平气和、乐观开朗、无忧无虑，从而使肝火熄灭，肝气正常生发、顺调。如果违反这一自然规律，就会伤及肝气，久之，易导致肝破。

## 保证充足的睡眠

以中医观点而言，晚上11点至凌晨3点，血液流经肝、胆，此时应让身体得到完全的休息，否则肝的修复功能受到影响，体力无法恢复，连带思考能力也会变得迟缓。

睡眠品质不佳，也会造成肝火上升。因此晚上不适宜从事太过耗损脑力的工作，容易影响睡眠品质。据人民日报健康客户端

重庆这几天天气不错，昨日最高温升至20℃，周末一家人出去晒太阳，其乐融融。但有些人也开始烦恼，随着气温的回升，身上皮肤越来越干燥，甚至出现瘙痒难忍的情况。为什么会发生皮肤干燥瘙痒的问题呢？怎么处理？

## A 为什么冬季皮肤问题多多？

1. 季节变化。冬季比较干燥，皮肤病的发病率显著升高，比如季节性皮炎、特异性湿疹、脱皮、瘙痒等。
2. 皮肤油脂分泌减少。天气冷洗热水澡，当水温高于40℃以上，洗澡后如果没有涂一些保湿润肤液，就会导致皮肤干燥。
3. 冬天饮水量减少、新鲜的蔬菜水果摄入不足。

## B 哪些人群需要特别留意皮肤问题？

## 患有糖尿病人群：

秋冬季出现皮肤瘙痒、过敏的几率高于正常人群，尤其当血糖波动时。这类人群应积极控制原发性疾病，将血糖控制在正常水平，做好皮肤补水保湿。

## 肝肾功能受损人群：

尤其是肾功能衰竭的患者，容易出现顽固性的皮肤瘙痒、毛囊炎以及各种皮肤问题。这类人群的免疫功能低下，在气候变换时容易出现带状疱疹或单纯疱疹复发。

## C 如何应对皮肤干燥瘙痒？

保湿补水：使用保湿修复作用的护肤品或药膏，临床上通常使用维生素e软膏、尿素软膏、鱼甘油软膏。

止痒药物：当瘙痒严重时，建议口服一些抗组胺类药物，氯雷他定、伊巴斯汀等；外用激素类药膏：如糠酸莫米松软膏；钙调磷酸酶抑制剂：吡美莫司软膏。

控制原发疾病：定期抽血查肝肾功能，积极地治疗原发疾病。

控制洗澡水温：近于正常体温37.3℃左右，控制洗热水澡时间。多喝水、多吃新鲜和富含维生素C的蔬菜水果，如橘子、橙子、苹果等。

减少熬夜：建议11点前上床睡觉，晚上11点到凌晨2点，是皮肤新陈代谢最快的时间段，充分休息有助于皮肤修复。

## D 湿疹反反复复怎么破？

湿疹是秋冬季节皮肤常见问题之一，与皮肤干燥密切相关。湿疹主要分三种，一种是大量渗液为主，常发于夏天；另一种是乏脂性湿疹（又称冬季瘙痒症），好发于冬季；第三种是特发性皮炎，高发于幼儿群体。

专家提醒：湿疹容易反复发作，患者家中应常备抗过敏口服药物，如氯雷他定；治疗湿疹的外用软膏，如肢体湿疹可选用激素类软膏；面部湿疹选用氧化锌软膏、尿素软膏；对于反复抓挠导致皮肤变得粗糙的湿疹，需要使用中强效的激素软膏，如复方氟米松软膏。

## E 湿疹患者注意事项

1. 湿疹发作时避免进食高蛋白的食物、刺激性食物、牛羊肉，避免喝酒；
2. 通过抽血查找不耐受的食物，减轻过敏症状；
3. 每天饮水量达到2000毫升；
4. 避免熬夜，贴身衣物和床单被套尽量选择纯棉材质；
5. 每天进行15到20分钟的有氧运动。据人民日报健康客户端

## 干燥

皮肤干燥主要由角质层缺水引起。对付干燥，可服用一些可具有滋阴、润燥、养肺的中药，如西洋参、百合、玉竹、沙参、麦冬，也可以常饮用一点具有润燥作用的药茶。

生地桑枣茶：生地10克，桑叶5克，红枣2枚，开水冲泡。

鲜石斛茶：鲜石斛10克，搅拌机打碎后，开水冲泡。

在食疗的基础上涂抹维生素E乳膏、尿素膏、凡士林等医用润肤剂。

## 细纹

细纹在中医来说是由于肾中精气逐渐减少，无法滋养肌肤，加之燥邪侵袭，使得肌肤出现细小的纹路。推荐两道食疗汤品，可补五脏气血，兼滋润皮肤，减少细纹。

黄精排骨汤：黄精30克，当归20克，排骨500克，加1500毫升左右的水，煮汤食用。

养颜老鸭汤：人参、白术、熟地各15克，当归、麦冬各9克，鸭肉600克，加水炖煮后食用。

## 红血丝

红血丝就是毛细血管壁的弹性降低，脆性增强，血管持续不均匀地扩张甚至破裂，导致面部皮肤泛红，出现肉眼可见的红血丝。可用矿泉水、饮用水等蘸湿纱布，敷数面部10-15分钟，可起到舒缓肌肤、减轻红血丝的作用。据人民日报健康客户端

## 天气预报

## 暖阳高照 晴好继续

昨日重庆各地以多云到晴的天气为主，全市各地气温-1℃~20℃。

市气象台预计，今起三天重庆各地以晴到多云为主，全市最高气温将暖至近19℃。

## 中心城区天气预报

今天：多云间晴，气温6℃~16℃。

明天：多云，气温8℃~16℃。

后天：多云间阴天，气温10℃~16℃。

据华龙网

## 重庆晨报《康养堂》栏目征稿启事

2023年，《重庆晨报》全新改版，为您提供身体健康、心理健康、运动营养等生活内容，当好您的家庭医生。阅读《重庆晨报》，不但增加知识，还可以延年益寿。

予人玫瑰，手有余香。

如果您是医务从业者，就当下生活、健康、运动等有真实案例和用药提醒，请将文字稿件和照片发给我们。在投稿文章最后，请注明通讯地址、真实姓名、作者单位、联系电话、微信等。

《康养堂》投稿邮箱：cqcbkyyt@126.com

中国体育彩票排列3 中国体育彩票排列5  
第23008期开奖公告 第23008期开奖公告  
本期开奖号码：9 7 2 本期开奖号码：9 7 2 2 7

中国体育彩票7星彩第23004期开奖公告  
本期开奖号码：1 2 5 7 7 9 7  
重庆市体育彩票管理中心2022年1月8日