

涓 杓漢兼姪邐 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 桷 鏃 朵 簏 - 鎚 儿 棉 錦 冬 汉 绀 惧 施 浜 ゆ 侯 饮啤酒可以清热?

健康

浣滑

鎏 賤 龔 浜 庸 緇 2009/07/13 17:11

天气热辣辣，走在路上都好似在烤箱里面一样！暗疮、口腔溃疡、喉咙痛……哗，样样都趁热杀到近身边！老友在电话里大叫：喂，热得受不了啦，晚上出来饮啤酒清热啦！不过，啤酒真是可以清热吗？

传统凉茶譬如二十四味、夏枯草、金银花、五花茶等等，的确适合热气患者饮用，可以清除过剩的热气。二十四味除清热外，更有降火的作用。针对虚热者，就可以饮用花旗参、清补凉等等，有生津养阴功效。啤酒虽然有利尿功效，而且多数雪藏饮用，对清热有轻微帮助，但中医方面来说，则仍旧不鼓励人人都饮酒清热。始终，多喝酒会导致脾虚肠胃湿，也有机会引发热气。西医则认为，冰冻饮料会给受热的食道带来凉快的感觉，也会为口腔溃疡之痛楚带来短暂麻痹，给人降火的错觉。

其实想清热，关键还在于平时要多留意饮食和休息。中医认为热气的成因很多，饮食方面甜食过多（譬如巧克力）、烟酒频繁都容易引起热气。另外，睡眠不足，精神压力大、甚至天气变化（夏天干热又忽然下雨）都会有热气。西医则认为，吃煎炸食物时，容易引起口腔组织受损，进而出现生“飞滋”（口腔溃疡）及喉咙痛症状，另外休息不足令到抵抗力下降也容易出现相同情况。文/梁旭华