



有点上火了，很多人都会不自觉地想起泡一杯金银花……尽管像胖大海、枸杞子、金银花等这些人们熟识且常用的中药，药性较为平和，大多数人都是根据自己的经验去服用，但这些常用中药也有一些服用禁忌，切不可随意服用，要掌握好安全用量。

生活中不要忽视 常用中药的禁忌

□郭旭光

取肉类食物面泛红光的人不宜服用。正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃。最适合吃枸杞的是体质虚弱、抵抗力差的人。而且，一定要长期坚持，每天吃一点，才能见效。

【安全用量】每日用量为5~15克。

甘草

——润肺祛痰止咳

甘草味甘，性平，有补益心脾、润肺祛痰止咳，缓急止痛，清热解毒，调和诸药之功效，但长期服用能引起水肿和血压升高，还易引起低钾血症，导致心律失常、肌肉无力等。湿盛胀满者不宜服用。

【安全用量】每日用量为3~10克。

人参

——大补元气，提高免疫力

人参大补元气、生津安神、补脾益肺，能兴奋神经系统，提高免疫力，抗衰老。身强体壮者长期服用或过量服用用人参易口干舌燥，甚至鼻孔出血。实证、热证而正气不虚者忌服。

有些人认为人参是一种补品，吃了对身体总有好处，这是错误的想法。无论是红参还是生晒参，在服用过程中一定要循序渐进，不可操之过急、过量服食。另外，一定要注意季节变化。一般来说，秋冬季节天气凉爽，进食比

较好；而夏季天气炎热，则不宜食用。在服用人参后忌吃萝卜、忌饮茶。人参忌与葡萄同食，葡萄中含有鞣酸，极易与人参中的蛋白质结合生成沉淀，影响吸收而降低药效。

【安全用量】每日用量为5~10克。

菊花

——平肝明目，解毒

菊花味辛、甘、苦，性微寒，有疏风清热、平肝明目、解毒的作用。但阳虚体质者不适合服用；气虚胃寒、食少泄泻者应慎服；阴阳两虚型、痰湿型、血淤型高血压病患者也不宜服用菊花。服用菊花以苏杭一带所长的大白菊或小白菊最佳，每次用3克左右泡茶饮用，每日3次。

【安全用量】每日用量为6~10克。

金银花

——清热解毒

金银花味甘、性寒，既能清里热，又能散表热。因金银花药性偏寒，不适宜长期饮用，尤其是脾胃虚寒、阴证疮疡或气虚体弱的人以及月经女性不能服用。金银花的服用方法：一茶匙干燥的金银花茶，用一杯滚烫开水冲泡，闷约10分钟后即可饮用，可酌加冰糖或蜂蜜。

【安全用量】每日用量为9~30克。

■心理咨询

我想再生一个孩子 老公却不太支持

□本报记者 陈曦

职工问题：老师您好，我今年33岁，有一个7岁的孩子。我很想再生一个宝宝，可老公不太支持我，而我觉得老公的想法很大一部分是源自婆婆的反对。我来自农村，从小就生活在一个大家庭里，父母养育了三个孩子，我还有一个弟弟，一个妹妹，我们互相关爱，我很享受这种手足亲情。但是我老公是独生子女，他可能对此没有感受。而我婆婆则说，我们如果再多一个孩子，生活负担会更重，生活质量也会下降，也没有更多时间照顾和陪伴大孩子，不利于他的成长。而且婆婆也明确表示，不会帮我们带孩子。

其实，我觉得前面几个都是小问题。而大孩子的成长，如果真的生了二胎，也许在最初一年，照顾和陪伴他的时间确实会受影响。但是从长远来说，他还会多一个人陪伴，不是更好吗？我觉得关键还是，我父母在老家帮我弟弟妹妹照看孩子，不可能来北京。而我公公婆婆虽然已经退休，却不想再受累。我很苦恼，我该怎么办啊？

北京华益社会工作促进中心特约专家、北京市心理督导名师张慧萍：女士，你好！看到来信，我能感受到你很善良、很有爱，也能感受到你内心的纠结。你很爱孩子，也渴望给自己的孩子再生一个伴儿，但是并没有得到老公及婆婆的支持。

我要说的是，生孩子不是一个人的事情，是家庭的事情，需要夫妻双方共同决定。假如你老公不同意，就会影响你的心情，让你情绪不稳定。在这样的状态下要孩子，孩子可能也会有不稳定的情绪。假如你老公一直不想要，孩子生下来可能也会有无资格感、自卑感的，也可能有很多的恐惧情绪。因此，一定是夫妻两个都想要孩子，才会生出健康快乐的宝宝。我们要对一个生命负责，要给他创造安全和接纳的环境，这个问题解决了，其他都不是问题。

所以我的建议如下：

首先，夫妻双方加强沟通。你和老公的原生家庭不同，有些观念也不同，那么在做决定之前更需要充分沟通，将双方的想法充分表达、讨论。在家庭关系中，夫妻关系是核心，其他家庭成员的建议可做参考，做出决定的依然是夫妻双方。

其次，建议制定家庭规划。不管是一个孩子还是两个孩子，都需要制定家庭规划，最好是三至五年的规划，并根据情况制定后续计划。家庭规划需要家庭成员分配时间、精力和财力等，这需要夫妻双方共同制定，同时可参考老人和孩子的想法。

最后是给您个人的建议，是否生孩子的关键并不取决于老人能否帮您看孩子，而是在于您和老公是否真的愿意要孩子，并愿意为孩子付出更多的时间和精力。祝您生活愉快！你快乐了，您的孩子才会真正的快乐！

■生活小窍门

你知道最健康的坚果是啥吗？

□北京空港医院主治医师、营养科主任 周军

花生自古就有“长寿果”之称。一项最新研究指出，日常饮食中加入适量花生，有助于防止动脉硬化，有效降低心脏病和脑卒中的风险。其实，除了护心外，生活中随处可见的花生，还有很多不为人知的好处。

花生之所以受到全球人的喜爱，不仅因为它的美味，还有多种意想不到的健康益处。

降脂护心 研究发现，用餐后，血液中的甘油三酯会出现短暂增加，适量吃点花生，有助于抑制甘油三酯水平，减少动脉扩张，预防心脏病和脑中风。花生之所以护心，关键在于富含单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。

抗击癌症 花生富含叶酸和植物固醇，对预防肠癌、乳腺癌和前列腺癌等有显著效果。研究发现，每天适量吃点花生，有助于抗击癌症，降

低慢性病的发病率。

提高智力 花生所含的赖氨酸、谷氨酸和天门冬氨酸，利于促进脑细胞发育，增强记忆力。

美容养颜 吃花生易产生饱腹感，其植物性脂肪不但不易导致肥胖，反而具有一定健美功效，益于保持体形。加上它富含维生素E、卵磷脂等，有抗氧化效果，利于美容养颜、延缓衰老。

抑制出血 花生红衣富含纤维素、蛋白质和多酚类物质，能促进血小板再生，缓解血小板减少导致的出血症状。

降低死亡风险 研究发现，常吃花生的人，死亡风险分别降低21%和17%。

每天吃10~25克 花生油脂含量高达40%，食用过多易致肥胖，因此每天食用10~25克（不带壳，一小把）为宜。患有痛风、胆囊炎、糖尿病



病、慢性胃病的人，不宜摄入过多油脂，吃太多花生可能加重病情。对花生过敏的人应避免吃花生。

五香花生最健康 五香花生做法简单：水煮花生时，适量放些花椒、桂皮、八角，再加点盐即可。

油炸花生要少吃 多味花生、紫薯花生、油炸花生等，经过反复油炸或烘烤，花生蛋白脱水，吃的时候容易吸干喉咙里的水分，导致抵抗力下降，出现炎症。因此，建议大家尽量少吃油炸或烘焙花生，尤其是咽喉炎患者，偶尔吃过之后，要多喝水。和蔬菜混着吃，能避免咽喉过干问题；炖肉时加把花生，味道更鲜。

花生酱适合增重 花生磨成酱后，其营养价值和花生没有太大差异。需要增加体重的人可将花生酱涂抹在面包或馒头上，味道很好，也能有效增加食物热量。