



Tips and precautions for easily replacing ceiling lamps

杜仲茶有什麼功效？

「杜仲」這項藥材,對於腎虛型的高血壓,動脈硬化,陽痿,頻尿,腰痠腰痛,腰膝軟弱,胎動不安,妊娠漏血是有益處,也適合坐月子或是產後腰痠,乏力的媽媽. 不只是孕,產婦,「杜仲茶」也適用於平時體虛乏力,腰膝酸軟,腰背下肢怕冷者,免疫力低下或是有慢性疾病(如:高血壓,高血脂,心腦血管疾病,血糖異常者)當平常進補茶飲.

支氣管炎可以喝什麼飲料？

抗發炎消痰的茶飲

薑茶:薑裡的薑辣素是一種天然的抗發炎物質,飲用薑茶不僅能暖身還可以促進痰液的排出.

甘草茶:甘草具有良好的抗發炎功能,能潤肺止咳,亦能消除喉部的腫脹感.

五味子茶:五味子特有的有機酸成分,能止咳去痰,減輕支氣管的發炎,幫助咳嗽症狀的緩解.

身體燥熱吃什麼中藥？

讓我們一起來學習如何用這些神奇的中藥飲品擊敗燥熱體質,讓夏天更加舒爽宜人.

清熱解暑的超級英雄- 薄荷薑茶

平衡陰陽的消暑寶藏- 竹葉菊花茶

滋陰養顏的夏季神藥- 紅棗銀耳湯

排毒解熱的消暑聖品- 菊花薄荷湯

滋陰潤燥的夏季甘露- 綠豆薏仁湯

結論

過熟的水果可以吃嗎？

結語》水果腐壞和可食度,難以制定一定標準,消費者要自行判斷水果狀況,稍過熟,輕微壓傷劃傷或凍傷都還是可以食用. 若水果是嚴重受損,嚴重過熟,甚至外表有明顯霉斑就要丟棄,因為即便切除發霉處,其菌絲早已深入果肉中而污染水果.

咳嗽有痰可以喝什麼？

抗發炎消痰的茶飲

薑茶:薑裡的薑辣素是一種天然的抗發炎物質,飲用薑茶不僅能暖身還可以促進痰液的排出.

甘草茶:甘草具有良好的抗發炎功能,能潤肺止咳,亦能消除喉部的腫脹感.

五味子茶:五味子特有的有機酸成分,能止咳去痰,減輕支氣管的發炎,幫助咳嗽症狀的緩解.

一直咳嗽怎麼辦?

感冒引起的咳嗽,通常是因為氣道受到病毒或發炎刺激,但如果一直咳嗽不見好轉,可以試試以下方法來緩解:

1. 多喝溫熱的水 ...
2. 使用蒸氣吸入 ...
3. 保持室內濕潤 ...
4. 試試止咳食療 ...
5. 避免刺激性環境 ...
6. 使用止咳藥物 ...
7. 注意充分休息 ...
8. 就醫檢查

女生濕氣重怎麼辦?

增加健脾利濕的食物,如薏仁,皇帝豆,天然澱粉例如南瓜,馬鈴薯,地瓜等. 多喝白開水,許多女性害怕身體水腫而減少飲水量,其實我們的身體許多新陳代謝需要水分當作推動力,水分攝取不足反而容易讓濕氣滯留在身體裡面. 如果害怕身體水腫,只需要注意不要在睡前兩小時飲用過多的水分,還有盡量以溫熱飲為主.

如何快速把痰咳出來?

一,採半坐臥式或坐姿,上半身微向前傾並放鬆肩膀. 二,用枕頭或手支托胸腹部. 三,先做幾次深呼吸,再慢慢吸氣吸到飽後閉氣3 秒鐘, 嘴巴張開同時腹部用力將痰咳出,避免只用喉嚨發出 聲音. 四,用腹部肌肉收縮的力量連續咳2 下(第一次使痰鬆動第 二次將痰咳出).[香港特產手信](#)

高血壓藥不能吃什麼水果?

服用降血壓藥「不能」一起食用的水果

類型 水果

影響藥物代謝 葡萄柚,柚子,柑橘,檸檬,柳丁

易提升鉀含量 釋迦,香蕉,奇異果

影響藥物吸收 蘋果

尚有 1 列•[陳皮檸檬](#)

如何把痰清出來?

一,痰液液化劑(expectorants): 可幫助呼吸道分泌液增加,痰跟水結合後,可以降低痰的黏性,讓痰的量和流動性增加,比較容易排出,間接達到止咳的效果. 代表藥物有Ambroxol(平痰息,安嗽錠...), Guaifenesin(咳酚糖漿,十全清痰錠...).