

2011年公卫辅导：合适的中药泡茶可调整情志 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/652/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_652432.htm

肝郁气滞型的人常多愁善感，无故伤心流泪生闷气，妇女往往会出现乳房胀痛，月经失调等症状。建议选用佛手玫瑰茶：薄荷5克，佛手10克，玫瑰花5克，用沸水冲泡代茶饮。人生活于社会之中，每天都要与许多人事打交道，常会遇到惹人生气的事情。中医认为“百病皆生于气”，保持乐观情绪对健康非常重要。浙江中医药大学基础医学院刘玉良副教授说，选择合适的中药泡茶可调整情志，减少对身体的伤害。中药茶每日1剂即可，可放入适量冰糖或蜂蜜调味。肝郁气滞型的人常多愁善感，无故伤心流泪生闷气，妇女往往会出现乳房胀痛，月经失调等症状。建议选用佛手玫瑰茶：薄荷5克，佛手10克，玫瑰花5克，用沸水冲泡代茶饮。肝火旺盛型的人脾气大，情绪容易激动，常口干舌燥、睡眠不稳定、身体闷热、排便不畅或大便黏腻等。建议选用夏枯草菊花茶：夏枯草8克、金银花10克、菊花10克，用开水泡。肝阳上亢型的人急躁易怒，常常面红目赤，头部胀痛，腰膝酸软，多见于高血压患者。建议选用决明子槐花茶：决明子20克，枸杞子10克，菊花、槐花、绿茶各5克。肝郁脾虚型的人情志抑郁，爱生闷气，同时伴有腹胀肠鸣没有食欲，大便偏稀等症状。建议饮用茯苓薄荷茶：佛手10克，茯苓10克，陈皮10克，薄荷5克。特别推荐：

#0000ff>2010年执业医师笔试考试成绩查询及合格分数线

#0000ff>2010年执业医师笔试考试成绩查询汇总 相关推荐：

#0000ff>2011年公卫辅导：中风的10个先兆信号 #0000ff>2011

年公卫辅导：慢性肾衰早期预防效果好 更多信息请访问
：#0000ff>公卫执业医师网校 #0000ff>医师互动交流 #0000ff>
百考试题在线题库 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接
下载。详细请访问 www.100test.com