6款中医药膳茶饮 帮你缓解呼吸道疾病症状

咳嗽 · 白萝卜蜂蜜水

适用于：发热、恶寒、咳嗽。

配方：净大白萝卜1个、蜂蜜20克（适量）、白胡椒5粒、生姜10克。

制法：净白萝卜切片，入锅，加入白胡椒、生姜，加水煮沸后续煮15分钟，加入蜂蜜，关火。

服用方法：温饮。

功能：发汗散寒、止咳化痰。

提示：煎煮忌用铁锅。

发热 · 红糖姜枣茶

适用于：风寒感冒所致发热。

配方：红糖15至20克、生姜15克、大枣3至4个、清茶3克。

制法：将生姜切成细丝，加入清茶、红糖、大枣后，用沸水冲泡或共煮10分钟。

服用方法：热饮。

功能：散寒解表。

声嘶 · 无花罗汉双果水

适用于：声音嘶哑、咳嗽、口干、便秘。

配方：干无花果30克、罗汉果1/2个。

制法：所有材料加水共煮20至30分钟。

服用方法：温饮，连服2至3天。

功能：利咽开音、清热润肺、润肠通便。

痰多 · 玉米须橘皮水

适用于：风寒咳嗽、痰多。

配方：干玉米须3克或5根鲜玉米的须、干橘皮10克或鲜橘皮25克。

制法：所有材料加水共煮15分钟。

服用方法：温饮，日服2次。

功能：止咳化痰。

口干 · 柠檬淡盐水

适用于：发热、口干。

配方：柠檬1/3个、盐1克、水500毫升。

制法：将柠檬带皮切片，用温水浸泡，加入盐。

服用方法：代茶饮。

功能：清热生津。

提示：高烧时可适量增加盐量。

感冒 · 川贝炖雪梨

适用于：风热感冒、肺热咳嗽。

配方：川贝5至10克、雪梨1个、冰糖适量。

制法：雪梨去皮去核并切块。将川贝、雪梨、冰糖放入锅内加水炖煮30分钟。

服用方法：温饮。

功能：清热润肺、止咳化痰。

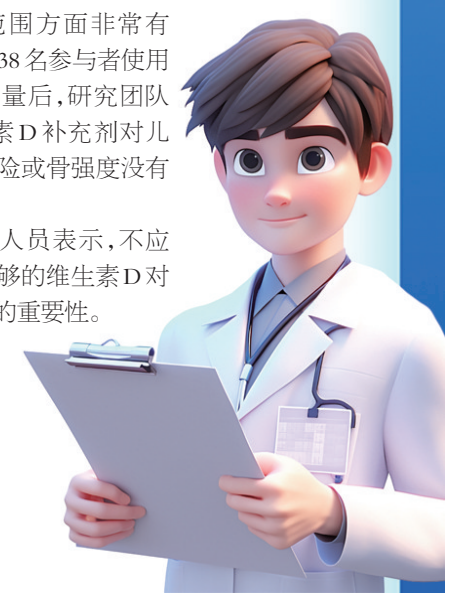
来源：人民网

维D补充剂不能预防儿童骨折

《科技日报》北京12月4日电（记者　刘霞）一个国际团队联合在儿童中开展了迄今最大的维生素D补充剂随机对照试验。研究结果显示，维生素D补充剂并不能增加维生素D缺乏症儿童的骨骼强度或预防骨折。这一最新发现挑战了人们此前普遍认为的维生素D有助骨骼健康的看法，相关论文发表于最新一期《柳叶刀·糖尿病与内分泌学》杂志。

大约1/3的儿童18岁前至少会骨折一次，这是一个重大的全球健康问题，儿童骨折可能导致终身残疾和生活质量低下。近年来，人们对维生素D在促进骨矿化中的作用、维生素D补充剂提高骨强度的潜力越来越感兴趣，但旨在测试维生素D补充剂能否预防儿童骨折的临床试验此前尚未开展。

来自伦敦玛丽女王大学、哈佛大学以及蒙古国的科学家合作开展了一项临床试验，以确定补充维生素D是否会降低学童骨折风险或增加骨骼强度。

在3年时间内，居住在蒙古国的8851名6—13岁的学童每周口服一定剂量的维生素D补充剂。95.5%的参与者实验之初存在维生素D缺乏症。研究结果显示，补充剂在将这些儿童的维生素D水平提高到正常范围方面非常有效。但对1438名参与者使用定量超声测量后，研究团队发现，维生素D补充剂对儿童的骨折风险或骨强度没有影响。

但研究人员表示，不应忽视摄入足够的维生素D对预防软骨病的重要性。