

秋霾天养肺 试试自制“膏方”

快报讯(通讯员 钱文娟 李珊 记者 刘峻)秋季天气干燥,容易伤肺,再加上多雾霾的天气,更使得肺燥津亏,因此在秋霾天养肺非常关键。南京市中医院金陵名医馆主任中医师张钟爱建议,秋季养肺,可以试试DIY“膏方”。

空气不佳,一些“清肺”食谱纷纷在网上登场,从猪血鸭血到各种草药,五花八门。

南京市中医院金陵名医馆主任中医师

张钟爱建议,所谓“清肺”也就是清热、利湿、解毒,大量吃猪血、鸭血并没必要。可以喝点罗汉果茶,最好在吃完午饭饭后喝。雾天的饮食宜选择清淡易消化且富含维生素的食物,多喝水,多吃新鲜蔬菜和水果,不仅可补充各种维生素和无机盐,还能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用。此外,张钟爱还介绍了几款可以在家自制的补益肺肾、养阴润肺的“膏方”,市民可以在医生的指导下服用。



枇杷叶膏

材料:枇杷叶200克、瓜蒌皮80克、麦冬80克,白糖500克。
做法:用水把枇杷叶、瓜蒌皮、麦冬用水煎煮,取汁,加白糖和匀,文火浓缩收膏。服用及功效:每次1匙,一日3次,适用于咳嗽多痰、咽痛音哑等。

川贝雪梨膏

材料:川贝母、细百合、款冬花各15克,麦冬25克,雪梨1千克,蔗糖适量。
做法:将雪梨榨汁,梨渣与药材同煎煮2次,每次2小时,汁液合并,兑入梨汁,文火浓缩后放入蔗糖400克,煮沸即可。服用及功效:每次15克,一日2次,温开水冲服或者调入粥。可清肺润喉,生津利咽。

百合麦冬膏

材料:百合80克、麦冬80克、蜂蜜适量。
做法:将百合、麦冬用水煎取汁,共煎3次,把液体合并,文火浓缩,兑入等量蜂蜜,煮沸。服用及功效:每次20毫升、每日2次,温开水冲服。可润肺止咳,只用于肺燥干咳。

分类启事

遗失公告 寻人寻物

遗失

遗失 田红 就业证, 3201021011018705, 声明作废。
遗失 南京宁理网络服务部《互联网上网服务营业场所经营管理系统安装合格证》, 编号: NJ010760, 声明作废。
遗失 南京市江宁区禄口街道来凤路3号颐家名苑16幢108室房屋所有权证, 产权人: 魏辉, 宁房权证江转字第JN00269711号, 声明作废。
遗失 陈丽萍鼓楼区东宝花园8号102室宁鼓200612281号土地证, 声明作废。
遗失 房屋坐落鼓楼区东宝花园8号102室, 丘号083050-III-20, 所有权人: 陈丽萍, 房屋所有权证编号鼓变字第299798号 声明作废。
遗失 徐海洋 就业证, 3201071011010438, 声明作废。
遗失 南京慈源景汽车销售有限公司银行开户许可证: J3010034120901, 声明作废。
遗失 周行苏 AB5033钢瓶合格证证号: 12340079, 车购税完税证明, 证号: 10320939385, 声明作废。

遗失 李恩林就业证: 1882946737 声明作废。
遗失 苏ASJ238道运证号02319344 声明作废。
遗失 南京玉桥市场, 徐静服装经营部税务登记证正本, 税号: 340621198112210328, 声明作废。
遗失 李八安南京红太阳大世界G区502号2013年6月份租金收据, 声明作废。
遗失 印招成南京红太阳大世界G区915、929、930号2013年6月份租金收据, 声明作废。
遗失 何照庭南京红太阳大世界G区1119号2012年8月9号—2013年8月8号租金收据, 声明作废。
遗失 余谢章南京红太阳大世界G区1128号2013年6月份租金收据, 声明作废。
遗失 马其林 身份证 342130196401113411, 声明作废。
遗失 张维生 身份证, 号 320104195505230417, 声明作废。
遗失 南京稳达建筑工程有限公司南京银行江宁支行开户许可证, J3010028574301, 声明作废。
遗失 南京市江宁区石大姐快餐店核准通知书, 320100M849975, 声明作废。
遗失 南京市白下区张果服饰店营业执照副本, 注册号: 320103600259971, 声明作废。

遗失 彭爱华 身份证, 3201218001280728, 声明作废。
遗失 付长平 身份证, 320121195801230012, 声明作废。
遗失 庞桂香 就业证, 3201152012026533, 声明作废。
遗失 南京德辰涂料有限公司营业执照副本(2/2), 注册号: 320104000006896, 声明作废。
遗失 苏A38315 安诚保险发票, 01725732、01725733, 声明作废。
遗失 南京市江宁区皓天广告制作中心营业执照正本, 注册号: 320121600236408, 声明作废。
遗失 南京市江宁区宏如汽车维修中心税务登记证副本, 税号: 32012119770613454X, 声明作废。
遗失 南京市非乐农产品有限公司税务登记证, 320121062629816, 声明作废。
遗失 晟天电子产品经营部发票存根, 号码为12185176, 声明作废。
遗失 南京中医药大学崔家铭学生证, 20121521, 声明作废。
遗失 陈晓法律职业资格证书正、副本, 证号: A20033201000069, 声明作废。
遗失 出生证明帅霖钦编号 k320394601 声明作废

遗失 温凌 就业证, 3201031011020949, 声明作废。
遗失 保利罗兰香谷购房发票, 发票号码: 00014640, 发票金额20000, 开票方: 江苏保利宁祥房地产开发有限公司, 开票日期2013.3.3, 声明作废。
遗失 郑必颖栖霞区八卦洲街道临江村74号宁栖200801845号土地证, 声明作废。
遗失 南京六久科技有限公司税务登记证副本, 税号: 320102759456695, 声明作废。

公告

减资公告 南京新富城大酒店有限责任公司根据2013年10月10日股东(大)会决议, 南京新富城大酒店有限责任公司拟将注册资本从413万元减至280万元, 现予以公告。债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。南京新富城大酒店有限责任公司 2013年10月23日

注销公告 南京光复广告有限公司股东于2013年5月29日决议解散公司, 并于同日成立了清算组, 请公司债权人于本公告发布之日起45日内向本公司清算组申报债权。联系人: 金仲贤 电话: 18652075404 地址: 下关区东井村3号20幢707室 邮编: 210000 南京光复广告有限公司清算组 2013年10月24日

工商 财务咨询 热线: 84519772、13770590631	财务咨询 泰丰 代账、注册、会计实践培训。84540780 旭日 代账、注册、会计实践培训。83685959 东宝路8号 彼岸 代账、注册、会计实践培训。有地址, 成付。信用卡快现, 点低。(代办建筑资质及进出口许可证) 13813921185 快易 代账、注册、三天拿照。15365104759 奇迅 代账、注册、三天拿照。13327717985	益嘉 正规快办注册, 特价, 地址免费。68670292 润畅 公司注册、优惠代账。罗妹 15105192484 誉发 超低注册、大额增资。15851810682 裕丰 专业工商注册, 代账。84707378	南京沿江科创中心 企业上市奖励壹仟万元 025-57790888 (24小时)	政府经济园区招商 “一站式”服务 快办注册 政府基金扶持 市区 83531618、84516618、83356352 大厂 57056149、57064351、58380527 58380544、58380522 企业服务热线: 4008806919	香港·海外公司 专业注册咨询 提升企业形象, 拓展国际商机 (25) 8689 9889 深圳·广州·上海·杭州·北京·香港 骏业 www.sbincorp.com	房产、车辆抵押贷款咨询 1、最新信用卡提高额度, 1-5倍, 当场提现。卡快现。 2、工行代发工资借记卡贷款, 可贷1-60万, 当场放款。 3、个人无抵押信用贷款1-20万, 当场放款。 电话: 13776659947 大行官新世纪广场B座1605 磐坚 注册、增资。 83416561 言诺 全程代办医疗器械许可证, 速办工商。84512692	个人无押借款 来就借 信用业务, 快现, 垫还 咨询 13400066339 通百 快办大额增资、注册。 18705191952 建升 资质壹级、甲级升级。 85670108			
投资信息咨询 热线: 84519772、13770590631	南京泉龙投资公司 : 无抵押贷款, 来就借。咨询 15250990188 管家桥85号 (320125000094202) 南京德标投资公司 : 急用贷, 来就办, 当天到账(可刷卡)。13739198986 应天大街(320124000073315) 南京诚易得投资公司 : 个人无押贷款咨询, 来就借。13813872827 李, 电视台旁15F (32019200016118) 南京荣杰投资公司 : 专业房产一押、二押。咨询 18502532100 现代大厦(320104000145590) 南京云龙投资信息 : 刷卡、快现、垫还、借款。13357714663 虹悦城(320104600594351) 南京快现投资管理有限公司 : 垫还、快现、刷卡、贷款。15996317038 中山万豪25F (320103000176604) 南京盖伦投资公司 : 无抵押, 无担保, 当天放款。咨询: 83711520 万达(320105600306287) 南京吾邦投资公司 : 快现, 点低。13337703239 新街口(320103000271644)	南京来即办投资咨询 房、汽车抵押贷款, 无抵押信用贷款, 当场放款, 息低! 山西路中环国际49F 13851409728 注册号: 320113600306498	南京一人一本投资咨询 车抵押(车可开走), 无抵押(立即得款) 025-84205007(林小姐) 13813809603(24小时) 新街口三元巷安瑞大厦 注册号: 320103600371136	南京来得利贷款 个人来就借无抵押贷款, 房、车抵押贷款, 当日得款。 025-84200529 (息低) 新街口三元巷 注册号: 320103600396122	南京鑫利得投资咨询 ★个人无抵押贷款咨询; 房、车抵押贷款投资咨询, 车可开走, 息低。 13382406906、025-86889580 地址: 户部街33号 注册号: 320103600375679	天津嘉业公司南京分公司 房产抵押贷款, 汽车贷款(可开走) 手续简、速度快, 不看征信 非中介 300万 当天放款 咨询: 025-83516323、18652929364 地址: 中山路268号11F 注册号: 320102000252768	个人资金 寻求借款无抵押 83327840	个人资金 提供周转 83517311	个人资金 寻求借款无抵押 83327840	资金寻求 小额借款人 (5万元以内) 57713134
南京通富汇投资公司 个人、企业无抵押, 房、车抵押, 息低, 借款, 当日得款。 025-84208179 (24小时) 石鼓路33号 注册号: 320102000214655	南京鑫捷投资咨询 个人、企业无抵押贷款, 急用周转借款咨询, 快速专业 13814015657 新街口 注册号: 320106000175180	南京卡服投资公司 垫还、快现 13913907689 新街口 注册号: 320102000218800	南京新易贷投资咨询 1、个人、企业无抵押投资咨询。专办POS机。 2、车辆抵押贷款投资咨询(车辆可开走) 3、垫资、过桥、转贷投资、股票质押50%咨询。 咨询: 025-85545858、18118822220 地址: 新街口华厦银行楼上 注册号: 320103000201234	南京云龙投资公司 注册号: 320104600594351	南京鼎腾投资有限公司 个人无抵押 贷款咨询 房产车辆抵押 当时得款 当时得款 贷电, 新街口总店: 13952019555 集庆门: 13913859477 款话'大行官店: 13675120007 外地人可办理 节假日不休 注册号: 320103000196912					