

# 蒲公英泡水喝,到底是用根好还是用叶好? 这两者有区别?

蒲公英是一种非常常见的草本植物,所含有的各类维生素、蒲公英醇以及其他营养成分非常的多,对人体健康有着较好的保健作用。

由于蒲公英的根部以及叶子都可以用来泡水,所以有很多人想知道,到底是用根部泡水好还是用叶子泡水好呢?

用蒲公英叶子泡水好还是用蒲公英根部泡水好?

不管是蒲公英叶子还是蒲公英的根部,都可以用来泡水饮用,都能够起到清热解毒以及抗菌消炎等一系列功效。

但是,蒲公英叶子和蒲公英根部所含有的营养成分有些许不同,所以对人体功效也有所不同。至于哪一种更好,要根据自身的实际情况而决定。

蒲公英叶子和蒲公英根部之间的区别有哪些?

## 一、营养成分不同

蒲公英的全草当中还有非常多的果胶、蒲公英甾醇以及胆碱等成分,但是,根部当中所含有的蒲公英醇,以及蒲公英甾醇、有机酸、胆碱、蔗糖、果糖、葡萄糖苷、橡胶、树脂等成分非常的丰富。

而在蒲公英的叶子当中的,含有较多的维生素C、维生素D以及叶黄素等成分。

## 二、功效不同

对于肝火旺盛以及患有一些肝脏疾病的人群来讲,应该选择蒲公英根。

蒲公英根能够起到帮助肝脏解毒,以及提高肝细胞功能,达到养肝护肝的作用。对于出现缺铁性贫血的人群来讲,应该选择蒲公英根。蒲公英根中的铁元素非常丰富,能够起到预防缺铁性贫血的作用。

此外,对于因为感染真菌引起的一些皮肤问题人群来讲,也可以选择蒲公英根。蒲公英根中的蒲公英醇等成分非常多,能够起到较好的抗病毒、杀菌功效。

而对于火气较为旺盛的人群来讲,应当用蒲公英的叶子泡水饮用。

因为蒲公英叶子当中含有的各种维生素非常的多,这些成分能够起到降火气的作用,对于胃火旺盛、口腔溃疡、牙龈肿痛、乳腺疾病,以及反复口腔溃疡都有着较好的改善和治疗效果。

对于患有高血压以及高血脂症的人群来讲,也应该选择蒲公英的叶子。

## 三、冲泡方式不同

蒲公英的叶子不应该使用沸水冲泡,否则,会导致含有的一些维生素成分大量流失,用80度左右的水温冲泡即可。

而用蒲公英根部的时候可以用沸水冲泡,而且在冲泡之后不宜立即饮用,需盖盖子焖3~5分钟,蒲公英根部当中的一些成



分才能够溶解到水中。

总而言之,蒲公英全草有着清热解毒、抗菌消炎、利尿消肿等一系列作用。但值得注意的是,蒲公英的叶子和蒲公英的根部有着以上三种较为明显的不同,所以应根据自

己的体质进行选择。

另外,不管是蒲公英叶子还是蒲公英根部,性质比较寒凉,对于容易腹泻以及脾胃虚弱人群来讲,尽量不要饮用,否则会导致不适症状加重,对健康反而无益。

# 吃的都是母乳,瓶喂和亲喂区别大吗?

婴幼儿喂养是促进孩子健康成长和发育的关键,其中,母乳的喂养问题一直是很多家庭所关心的,不少宝妈疑惑到底是瓶喂好还是亲喂好?奶瓶还能用吗?接下来就带您来揭示真相。

## 母乳喂养的“绝对优势”

宝宝依偎在妈妈怀里吃奶,感受着妈妈的温度和心跳,可以同时满足孩子的四个需求,即营养需求、免疫需求、安抚需求和情感需求。同时付慧医生指出,亲喂的“绝对优势”主要有以下三点。

### 1. 摄入有益菌群

妈妈亲喂宝宝的时候,宝宝不仅吃到乳汁,还摄入了妈妈乳房表面以及乳腺管、乳汁中正常存在的细菌。这些细菌奠定了宝宝肠道内微生物的基础,保证了宝宝的肠道发挥其“人体最大的免疫器官”的作用。肠道微生物对一个人一生的健康和免疫都有影响,母乳喂养宝宝的肠道菌群与不母乳喂养的孩子是不一样的。据学者 Rubaltelli 介绍,母乳宝宝肠道含有47%的双歧杆菌,因此母乳宝宝出现肠道疾病的风险要低很多,这样的保护作用会一直持续到成年以后。同时,也

提醒妈妈们在每次喂奶前不必过度清洁乳房,如需清洁,用清水轻轻擦拭皮肤表面即可。

### 2. 有助于口腔发育

宝宝吮吸妈妈的乳头时,独特的深入含接大部分乳晕并依赖颊脂垫,形成密闭空间的吮吸方式,使其面部和口腔的相关肌肉、骨骼及神经都得到锻炼,对咬牙合,如最常见地包天等有很大的防护作用。而宝宝使用奶嘴,是浅浅地吮吸并依靠重力与负压获得乳汁,而这是导致错牙合最大的风险因素之一。

### 3. 促进母婴情感建立

母乳喂养的精髓在于母婴之间的紧密连接,将乳汁吸出来瓶喂却人为地阻断了这样的连接。小月龄的宝宝通常需在妈妈乳房上吃20~40分钟,甚至1个小时。母乳喂养前期,宝宝有明显的连续吞咽行为即“营养性吮吸”,主要满足宝宝的生理需求。后期宝宝吮吸力下降,甚至会闭上眼睛进入浅睡眠,这是人类幼崽与生俱来的“特异功能”,不仅是为了获得食物,还是为了获得安抚,这称之为“非营养性吮吸”或“安抚性吸

吮”,对孩子早期的亲密关系和晚期的分离独立以及儿童的早期智力发育都有着不可比拟的优势。此外,妈妈在亲喂自己的宝宝大约30分钟时,妈妈体内的泌乳素水平就达到了峰值,能起到自我催眠的作用,可以让妈妈安睡。

## 瓶喂存在的“相对风险”

### 1. 营养成分丢失

瓶喂相比亲喂会损失一些营养和免疫成分。有研究证明,乳汁吸出保存后,巨噬细胞和中性粒细胞会黏附到盛放的容器壁上,还会发生细胞溶解,因此乳汁中的白细胞是降低的,同时,母乳经保存后pH值也会明显下降。而母乳中最主要的免疫活性蛋白,即分泌性免疫球蛋白(sIgA)在4℃较为稳定,在-20℃冷冻之后,活性有所降低。此外,母乳保存时维生素C的降解也非常快。所以当妈妈和孩子在一起的时候,建议不必人为将母乳当中的营养和免疫成分降低。

### 2. 过度喂养及过度泌乳

亲喂和奶瓶喂养的乳汁流速并不相同。亲喂时,宝宝可以根据自己的需要,调整吞咽和呼吸。而奶瓶喂养的整个过程几

乎是匀速的,宝宝会非主观意愿地一直大口吞咽,这时候可能会导致过度喂养。因为使用瓶喂,人为“灌”喂,不正确的喂养姿势使地心引力也发挥作用让乳汁加快流出奶瓶,这样一来,同样的奶量,孩子在妈妈乳房上吃完可能要20分钟,但用奶瓶就只需5分钟。这还会让很多人认为宝宝没吃饱,便继续给宝宝加奶,由于吮吸和吞咽反射,宝宝依然会继续吃,长此以往,不利于宝宝的健康。如果妈妈每天吸出的奶量超过宝宝的需要,乳房得到错误的产奶信息,人为地增加产奶量,也增加了乳房的“工作”负担,并可能使妈妈乳汁淤积甚至乳腺炎的风险增高。

### 3. 中断母乳喂养

有些妈妈发现,吸出来瓶喂的母乳量达不到孩子的“需求”,加上使用的吸奶器可能效果不佳,这让妈妈们错误地认为自己奶量“不足”。于是,她们开始添加配方奶,挤奶或吸奶也渐渐减少,导致妈妈真实的奶量减少。而孩子也会越来越倾向于省力的奶瓶,而拒绝乳房,这会让宝宝和妈妈之间的距离渐行渐远,最终被迫停止母乳喂养。

## 麦克莱恩“整疗”中医药针灸

连锁诊所

网址(中英文): [www.HolisticAcupuncture.com](http://www.HolisticAcupuncture.com) 电话: [Info.Mc@HolisticAcupuncture.com](mailto:Info.Mc@HolisticAcupuncture.com)

**针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐**

中医门诊 中医养生

接收各种保险  
自费更加优惠

● 跨越4州7个诊所,十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航;

● 遵循最新的临床科研实验证据,多方面整体预防治疗,做到专病专治;

● 胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗;

● 许医生尤为擅长不孕、绝经期综合症、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。



DMV健康养生微信群

电话: **571-248-7773** 传真: **571-248-7773**

地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101

## 首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care



**陈智松 博士**

预约电话:  
**301-820-2528**

● 美国国家针灸学和中药学资格证书(NCCAOM)  
● 马里兰州执照针灸师  
● 二十多年行医经验  
● 北京中医药大学本科  
● 中国科学院中西医结合硕士  
● 新加坡国立大学医学院博士  
● 美国国立卫生研究院肿瘤研究所博士后  
● 20余篇著作  
● 生命科学和国际免疫药理学杂志特邀审稿专家

资深教育,传承中医精华,主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症,对各种痛症、过敏症(不孕不育、肿瘤化疗毒副作用等)治疗有独到的见解。

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

www.chenmac.com

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854  
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879  
位于 I-270, 355 大道边上,大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间,交通停车方便。

3-094

## 中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

**中医内科:** 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

**针灸推拿科:** 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

**中医美容:** 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

**中药:** 针对每一位病人的病情定制配方。

**中医养生保健**

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 [www.AmericaTCM.com](http://www.AmericaTCM.com) 3-100

诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

3-096

## 北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求



**余璠 牙医博士**

Fan Yu DMD, MS

● 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业  
● 原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员  
● 原武汉大学口腔医学院住院医师

**免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务**

**接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价**

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033  
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

[www.fairfaxdmd.com](http://www.fairfaxdmd.com)

\* 成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊

\* 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙

\* 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复

\* 人工植牙

\* Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)

\* Zoom! 冷光美白

\* 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)

\* 全新严格牙科消毒设备