

中药代茶饮不能随便买来就喝

应请医生辨识自己体质,对症喝才有效果

□记者 孙美星 实习生 吕玉敏 通讯员 刘扬

炎热夏日,为了保健养生,不少市民喜欢在茶杯里泡上各种药材,像金银花、西洋参、枸杞等都是茶杯里的“常客”。不过医生提醒,各种中药代茶饮虽好,但不能随便喝,应该请医生辨识自己的体质以后,对症喝才有效果。

去火解暑的代茶饮网上网下卖得挺火

十几颗枸杞子、几片西洋参、一两个大枣……随着养生保健理念的深入人心,很多人都爱上了用中药材泡水喝来帮助调理身体的方法。用中药泡茶也叫“中药代茶饮”,因为免去了煎熬中药的麻烦,服用方便,如今这种中药代茶饮在都市白领中越来越流行。

在宁波的药店里,常有小包装的中药代茶饮销售,像八

宝茶、金银花茶、凉茶等,都是夏天受欢迎的品种。在淘宝网上搜索中药代茶饮,有更多五花八门的品种可选择。

正值盛夏季节,网上销量排名靠前的多是各种凉茶。有一种月销量超几百件的温和去火茶,配料包括仙草、菊花、布湿叶、金银花、夏枯草、甘草,号称可以清热去

火,消暑解渴。此外,广式五花茶(金银花、菊花、槐花、木棉花、鸡蛋花)也很受欢迎,这种茶号称可以清热祛湿、泻火排毒,月销量达到500多单。有买家反馈味道不错,还有通便效果。

不过,网上销售的中药代茶饮大多是自助选择,客服只负责简单的价格、功效等介绍,买家只能对照着产品的介绍自己挑。

不能代替药物,喝错了还可能伤身

中药代茶饮虽然有作用,但多位中医都再三强调,一是不能自己随便喝,二是不能替代药物治疗。

“不建议大家去随便买来中药代茶饮喝,因为中医中药讲究辨证施治,选择药物时要根据患者的个人体质而异的,不可能千人一方。”宁波市中医院主任中医师卓立甫告诉记者,之前医院曾考虑过夏季和冬季在门诊大厅放一些适合时令的代茶饮,让所有患者自行倒来喝,但经过反复研究之后,还是觉得不合适。因为每位病人体质和病情不同,如果不适合的人喝了反而会起反作用。

“中药代茶饮在水中浸泡时间较短,释放药效甚微,短期服用效果并不明显,长期服用可以起到一些保健作用。但若用法和用量不正确,长期服用也会对人体造成副作用。”周建扬医师说,比如有阳虚体质的人,服用的代茶饮方剂含有治疗阴虚症状的药物成分,用药方向错了,不仅症状没有改变,药量累积到一定程度还会使症状加重。

此外,像宁波人比较喜欢的铁皮石斛,如果是阴虚质的人,适合泡水喝,如果是阳虚、痰湿的人则要谨慎用。像常见的菊花茶,很多人都知道可以清热明目。实际上如果是杭菊、白菊稍微好一些,禁忌不多,但如果是小黄菊,需要胃肠道功能好的人才能喝。

花草草最适合,根茎类效果不好

喝中药代茶饮,选择合适的中药品种也很重要。宁波市中医院治未病中心周建扬主任中医师介绍,由于中药品种多,来源广,加上质地、口味等不同,有些中药可以泡茶,有些则不适合。

“我们日常推荐的代茶饮品种有几十种,包括常见的西洋参、红枣、黄芪、灵芝、杜仲、龙眼肉、枸杞子、陈皮、玫瑰花、决明子等等,大多是体轻质松、味甘淡的叶、花、果、籽类药居多。”周医师说,代茶饮一般是用开水冲泡,但有的中药靠简单的冲泡并不能很好地释放药效,如肉苁蓉、黄精这两种药,最好是水煎。因此代茶饮推荐的药材中根茎类

的并不多,不过黄芪和参是例外,因为这种药材的切片比较薄。

既然是日常代茶喝的中药材,口感也很重要。“有些质硬、味苦、有毒、有刺激性之类的中药,如龟板、黄连、附子、辛夷等就不能泡茶。泡茶最好选择经规范炮制后的饮片,一些果实类中药,像罗汉果、青果等要打碎了泡茶。”周医师建议,代茶饮的中药种类不超过三种,一方面种类太多难冲泡,此外代茶饮的作用不是治病,而是保健,并不要求所有药材都用上。

中药代茶饮的冲泡,最好能选择适宜的器具,砂质、陶瓷、玻璃的茶壶最好,带盖的保温杯也可以。

中医专家说不同的体质,喝不同的茶

中药代茶饮究竟该怎么选,怎么喝?昨天上午,记者在宁波市中医院的治未病中心看到,这里医生也会给患者推荐各种中药代茶饮,不过过程比较复杂。其中一项是要做一个体质测试问答,回答针对自己身体状况的70多道问题,如大便次数,睡眠状况,冬天是不是怕冷等等。

“中药代茶饮也叫药代茶,不少中药古籍中都有记载。我们给就诊者推荐之前,首先会给他做一个体质辨识,除了望闻问切和做一些必要的辅助检

查外,还要填写一份问答题,由此来综合判断他是属于哪一种体质。”宁波市中医院医生陈璐佳介绍,中医将人的体质分为平和质、阴虚质、阳虚质、气虚质、湿热质等九种体质,在喝中药茶前最好要知道自己的体质情况,每一种体质都有适合的茶饮。同一类体质的人,喝的茶饮也不尽相同。

眼下正是冬病夏治的时候,在炎热的夏天,也有独特的中药代茶饮品种可以调理身体。宁波市中医院治未病

中心周建扬主任中医师介绍,像一些气虚质的人夏天很容易中暑,夏天医生会推荐喝一些黄芪、藿香或佩兰、荷叶组成的代茶饮,可以解暑,减少中暑的概率。

对于如今市场上流行的各种中药凉茶,医生则建议不要随便喝。周医师说,像老年人身体处于阳气渐弱的阶段,清热太过,不利健康。孩子的脾胃功能还处于建立和完善的阶段,过于寒凉的药物或者食物影响脾胃,影响消化吸收。

Carrefour 家乐福

活动时间: 2016年7月8日-7月19日

大清仓 服饰 纺织

女式POLO印花POLO 39元/件

男士防风单层夹克 79元/件

电脑手机配件 限时秒杀

1元 50 10 5

2016年7月14日至7月24日, 共22名会员

幸福的甜味 网络投票开始啦!

1张 10张 100张

劲爆单品

7月15日-17日 仅限3天

7月18日-19日 仅限2天

7月20日-21日 仅限2天

蓝莓 6.8元

ASD 爱仕达 煲汤锅 149元

富士苹果 3.98元

原装进口 Import 牛油果 6.9元

臻选高倍珍珠米 39.7元

KONKA 康佳 液晶电视机 2699元

福临门葵花籽原香食用调和油 36.9元

乐事无限组合包 15.9元

心相印特柔三层卷筒纸 10-2促销装 18.6元

Joyoung 九阳 九阳电饭煲 JYF-DF50A 179元

圣牧全程有机纯奶 200毫升x12 31.9元

SUPOR 苏泊尔 苏泊尔电水壶 ZAF12D01A 89元

家乐福宁波2家门店参加以上活动,详情请见店内活动信息板。本活动所有分类折扣不包含促销单品、会员单品及本期和上期海报单品,大宗团购不参加。本广告所列商品的价格,仅适用于广告所列对应的商品,商品颜色款式以商场实物为准,广告商品售完即止,赠品送完即止。