

# 花茶喝得太杂容易伤身体

有人喝菊花茶喝出胃病

江苏南京玄武区的张女士最近喜欢上了喝菊花茶,因为她在网上了解到菊花茶能够清火明目。但是,喝了一段时间后,她的肠胃出现了一些不适感,本来胃不好的她最近胃更不舒服。后来,她到南京市中西医结合医院脾胃病科就诊时才明白,原来是经常喝菊花茶导致的。南京市中西医结合医院脾胃病科主任孙刚介绍说,菊花尤其是野菊花是偏凉性的,脾胃虚寒(表现为胃痛隐隐、神疲乏力、手足不温、大便溏泄等)的人不宜多喝。一般情况下,菊花茶最适合目赤肿痛、嗓子疼、肝火旺以及血压高的人群喝,而血压偏低和正常的老年人群不可过多饮用菊花茶。

南京市名中医夏公旭补充说,热性体质(表现为

春暖花开,很多养生人士泡起了一杯杯倒映着春光的靓丽花茶。中医专家提醒,花茶喝对了有助于防病保健,如果喝得太“花”,反而可能会对健康造成损害。  
(摘编自《南京晨报》《北京青年报》)

形体消瘦、易于激动、大便干燥、喜食冷饮等)的人可适量饮用性味偏寒凉的花茶,而虚寒体质(表现为面色偏白、食量较小、畏寒喜热、喜静少动、容易疲劳等)的人宜喝性偏温的花茶,性味平和的花茶则大多数人可选用。具体来说,性寒的花茶主要有金银花、菊花、槐花等,性温的花茶主要有梅花、茉莉花、玫瑰花、月季花等,性平的花茶主要有合欢花等。

花茶有药性,不能乱喝

夏公旭提醒,花茶也

是中药,几乎都有药物作用,不能随便乱喝,更不能喝得太杂太“花”,“一来防止效用抵消,二来防止效用太过损伤身体健康,三来如果不对症饮用反而会适得其反”。

“日常生活中,有的人喜欢在一杯茶里放上五六种花茶,这一做法是非常不科学的。”夏公旭介绍说,花茶搭配得越多其功效就越多,同时对身体可能造成的不良影响也就越多。一杯花茶中,尽量不要超过4种花草。另外,还要提醒的是,花茶宜现泡现饮,不宜喝隔夜花茶。

推荐经典花茶配方

“每一种花草都有它独特的药性和功效,应根据自己的身体状况来选用。”湖北省中医院主任药师张跃军表示,尤其是身有疾患的人更应该慎重,千万不要把花草茶当成药品,甚至取代治疗药品。

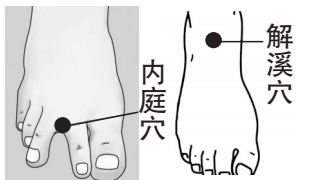
在张跃军看来,花茶也有一些经典配方,搭配好了能帮助消除疲劳、安定情绪等。比如,玫瑰花+枸杞子+杭白菊+乌梅,可以调节内分泌,消除疲劳;玫瑰花+茉莉花,有养颜美容、缓和紧张情绪的功效;洋甘菊+薄荷,能增加肠胃蠕动、改善胃胀气,调理便秘;菩提子花+薰衣草,可以帮助安定情绪、平静心情,在睡前饮用,可以让身心得到放松,起到一定的助眠效果。

■穴位按摩

按对穴位缓解口苦

有些人早晨起来经常觉得口苦,却不知道问题出在哪。《黄帝内经》明确指出,苦和心火相关。苦为心之味,也就是说,当人心神抑郁、焦虑烦躁时,容易出现口苦,并常伴有面红耳赤、头痛失眠、小便发黄等表现。这时,可坚持按揉劳宫穴(手心位置)协助清心火,每次按揉3—5分钟,每天按揉两次即可。

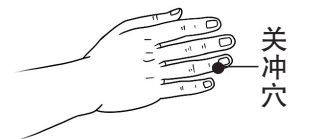
当然,口苦并不能简单地完全对应心火。中医认为,胃火旺盛的人,也容易出现口苦的情况,这类人还往往伴有胃部灼热甚至疼痛、牙龈肿痛、便秘、舌红苔黄等。应对这种情况,可选择按摩内庭穴(足背第2、3跖骨结合部前方凹陷处)、解溪穴(小腿与足背交界处的横纹中央凹陷处)。每个穴位按揉3—5分钟,每天按摩两次即可。(北京中医药大学东方医院老年病科副主任医师 杨婕)



身上自带解酒穴

日常生活中,如果偶尔因饮酒过量而出现醉酒不适时,不妨试试按摩身上的解酒穴——关冲穴(位于手指,在第4指端末节尺侧),来帮助恢复意识和体力。

该穴位具有清心开窍、解表泄热的功效。当因醉酒不适引发头痛、眩晕、疲劳、恶心、呕吐、昏睡等情况时,可用指甲掐按此穴,每次按压十秒,每间隔两秒按压一次,左右双侧交替重复按压,每侧按压五至十次即可。按揉此穴可行气利水,缓解酒后不适,起到快速醒酒的作用。(广东省针灸学会针法专委会委员 方雅靖)



## “卡尔爷爷”坚持学英文



四川渠县有“民间文化艺术之乡”的美誉,今年103岁的宋昌瑞是当地有名的老寿星。

初见宋昌瑞,我们一行人都觉得他神似动画片《飞屋环游记》里的卡尔爷爷。刚寒暄完,宋昌瑞就带着我们在屋子周围散起步来。一路上,他和我们聊起山川草木,农林时节,给我们上了一节有趣的“农业科学课”。原来,宋昌瑞年轻时是农业高级农技师,至今还保留着曾经编撰的教材和授课讲稿。

虽已年过百岁,但宋昌瑞却闲不住。每天早上五点,他便起床下地干活,吃完早饭后会坚持外出散步锻炼,“每天早上走一个小时左右,运动量必须达标”。除了爱运动,宋昌瑞还爱学习。“看报、摘抄都是我的爱好,学习知识的同时,还能锻炼手和眼。”宋昌瑞介绍,自己摘抄的内容非常丰富,从国内到国外,不论大事小事,只要感兴趣,他都会记录下来。从2020年至今,他已经写满了四大本厚厚的笔



宋昌瑞和卡尔爷爷的对比图

记本。除了中文,宋昌瑞对英文也有涉猎,至今仍坚持学英语,睡的床头都写着“Good Night”等英文。“Good Night就是晚安的意思,祝自己晚上睡得香一点咯。”宋昌瑞笑着说。(广西南宁 陈炜)

## 爱长结节或因体质惹祸

肺结节、甲状腺结节、乳腺结节……如今长结节的人越来越多。中医认为,爱长结节的人往往有一个共同的体质特点——痰湿。

痰湿从何而来 中医认为,湿气分为外湿(气候、环境潮湿)和内湿,导致人生病的主要是内湿。内湿主要是因为脾虚,导致体内湿气排不出去,当体内湿气聚而不化,就容易形成痰。痰湿如果长期瘀堵在身体某个部位,会形成“痰

块”,也就是我们常说的结节、肌瘤、囊肿等。

痰湿体质的人具有一些比较明显的特征,包括体型偏胖,腹部肥满;头发、皮肤油腻,爱长痘;嘴里总有黏腻感;胸闷,痰多;易困倦,身重不爽;喜食肥甘醇酒;白带多,气味重;小便不多或略微浑浊;大便不成形或三不净(拉不干净、擦不干净、冲不干净);舌体胖大、有齿痕,舌苔白腻。如果拥有两条以

上的明显特征,基本可以判定为痰湿体质。

喝陈皮茯苓茶祛湿化痰 想要改善痰湿体质,日常应注重健脾、祛湿。除了合理饮食、积极锻炼,还可以借助喝中药茶饮——陈皮茯苓茶来调理。具体做法是:取陈皮6克,茯苓、党参各10克,川贝母3克(研粉),加适量清水煮20—30分钟,代茶饮即可。(广东省中医院脾胃病科主任医师 黄穗平)



### 部分假奶不补钙还会增加肥胖风险

问:我喝不惯牛奶和羊奶,请问能喝点杏仁奶、核桃奶来补钙吗?(安徽合肥 汤女士)

答:很多饮品名字和牛奶差不多,但不能当成奶来喝。

杏仁奶、巴旦木奶、核桃奶也叫杏仁露、巴旦木露、核桃露,它们都属于植物蛋白饮料。拿补钙来说,100毫升杏仁奶的钙含量只有3.7毫克,靠喝它来补钙基本不可能。如果选了添加糖的产品,还会增加肥胖和龋齿风险。

此外,豆奶也不是奶,它也属于植物蛋白饮料。市面上最常见的是调制豆奶,有的添加了糖,有的添加了盐。原浆豆奶是比较推荐的一种健康饮料,当中除了水和豆,没有添加任何辅料和添加剂。但是,原浆豆奶不等于豆浆加牛奶,仍不能指望靠喝它来补钙。(中国首批注册营养师 谷传玲)