



现代人最常见也最方便的养生方式 喝对代茶饮, 调治很多病

对于养生来说, 现代人最常见也最方便的方式无非就是泡上一杯花草茶, 看起来既赏心悦目, 喝起来味道也不错。更重要的是, 从中医角度看, 花草茶对慢性疾病的控制有一定疗效, 还能改善亚健康状态。但是, 花草茶虽说是茶, 喝不对也会适得其反。那么, 花草茶怎么喝才安全有效? 一起来看本期健康周刊带来的专家解答。

蔡富根/整理

代茶饮能调治很多病

茶在我国博大精深的传统文化中占有一席之地, 其中, 药茶更是中医药宝库中一个重要组成部分。药茶是将茶叶和(或)中草药(单味或复方)经过冲泡、煎煮, 然后像日常喝茶一样饮用, 用以防病治病。

“中药代茶饮作为慢性疾病的辅助或替代治疗手段, 被越来越多应用于现代临床。”全国名中医、江西中医药大学教授龚千锋表示, 与传统中药煎煮后的汤液相比, 中药代茶饮可直接冲泡, 药味较少, 口感好, 随时随地饮用, 能够让患者依从性更高, 更适合慢性疾病的长期治疗。研究也发现, 中药代茶饮在高血压、糖尿病、失眠等疾病中具有有良好的疗效, 其在日常调治咳嗽、呃逆、泄泻、眩晕、外科疮疡、妇科疾病等方面也有不俗表现。

服用规避以下误区

不过, 人们长期对中药使用存在许多错误观点, 认为中药是“纯天然制剂, 无任何毒副作用”“中药比西药安全”等。龚千锋提醒, 花草茶本质是药, 所以饮用时一定要规避以下误区。

误区一: 不分体质喝茶。花草茶种类繁多, 各类花草茶都有不同的适宜人群。不分体质喝茶有可能带来一些不适表现。比如, 寒性体质适合热性的花茶, 热性体质适合寒性的花茶, 温性的花茶适合一般人饮用。气虚体质推荐补气茶, 可选用人参花、玫瑰花、金盏花、黄芪等。如果不分体质胡乱搭配, 可能会使花茶失去本身效果, 严重的甚至对身体有害。

误区二: 四季喝同一种茶。如果想以花草茶养生, 那就不应全年只喝一种茶, 而要根据季节选择茶叶。一般来说, 春季适合喝茉莉花茶、玫瑰花茶等; 夏季可喝莲子心茶、薄荷茶等; 秋季天气干燥, 可以喝金银花茶、腊梅花茶等; 冬季容易出现血液循环不畅、手脚冰凉的情况, 可以喝芍药茶、红枣枸杞茶、姜苏茶等。

误区三: 喝茶不宜太“花”。花茶也是中药, 几乎都有药物作用, 不宜喝得太“花”。花茶种类不宜太多, 一来防止效用抵消, 二来防止效用太过损伤身体健康, 三来如果不对症服用反而会适得其反。

误区四: 一杯茶泡一天。很多人会把花草茶放进一个大茶杯里, 一喝就是一天。一方面, 茶冲得次数多了就品尝不到香味了; 另一方面, 长时间浸泡在温度较高的水中, 会使茶中的维生素、茶多酚等营养成分氧化降解, 保健功效大大降低。

误区五: 空腹喝花茶。早上起床时, 忌空腹喝花茶。这时喝花茶很容易冲淡胃液, 降低胃酸功能, 妨碍消化, 并影响对蛋白的吸收, 易引起胃黏膜炎症。喝茶, 一定要吃完早餐之后再行。

选择搭配有讲究

“花草茶的选择和搭配都是有讲究的。”在龚千锋看来, 花草茶的搭配原则是根据花草的药性及归经决定的, 以此对应不同人群。

《黄帝内经》对于不同体质的调养也有详尽介绍, 主要原则是“寒者温之, 热者寒之, 虚者补之, 实者泻之, 燥者润之, 湿者利之”。

结合以上三个方面, 龚千锋教授向读者推荐了三款具有普适性的茶饮, 可满足多数人的保健需求。

1. 菊花茶。取金银花、菊花各10克, 山楂片12~24克, 将金银花、菊花、山楂片一起开水冲泡。此方能解暑、抑燥、降温、解口渴, 可治疗冠心病、胸闷、动脉硬化、高血脂等。

2. 丹参枸杞玫瑰茶。取丹参3克, 枸杞子6粒、葡萄干6粒、玫瑰花2朵, 混合后用沸水冲泡10分钟即可。此方可益气活血、养阴安神, 适用于心肌缺血、失眠健忘、脸色无光华者。长期服用, 效果显著。需要提醒的是, 此茶孕妇及便秘患者不宜饮用。

3. 茉莉花茶。取薰衣草3克、茉莉花5朵、迷迭香2克、柠檬汁适量, 薰衣草、茉莉花和迷迭香一起放入杯中, 冲入开水浸泡5分钟后, 加入柠檬汁调匀, 静待1分钟即可。需要提醒的是, 此茶孕妇和体质过敏者不宜饮用。

向您推荐茶疗十方

饮茶是中国人的传统习惯。饮茶不仅可以消暑止渴, 补充人体水分, 还能治疗疾病, 有益于身体健康。龚千锋教授向读者推荐了十种茶疗方法, 不妨一试。

1. 糖茶。按1:5的比例, 将茶叶和红糖用开水冲泡片刻后饮用。可补中益气、和胃消食, 对大便不通、小便不畅、痛经等有一定疗效。

2. 菊茶。将茶叶和干菊用开水冲泡数分钟后饮用, 有清肝明目、清热解毒等功效, 对干咳、咽痛、眼疾等有一定疗效。

3. 盐茶。在茶叶中放入少许食盐, 冲泡10分钟后饮用。此方可明目消炎、化痰降火, 对牙龈发炎有明显功效。

4. 醋茶。取陈醋1~2滴, 滴入茶水中, 充分混合后饮用。可养胃止痛、活血化瘀, 对牙齿疼痛、胆道蛔虫等症也有效。

5. 参茶。将参片放入茶水中冲泡, 长期饮用能强肾健脾, 治疗身体虚弱、神经衰弱。

6. 蜜茶。取茶叶3克, 用开水冲泡数分钟后, 放入适量蜂蜜, 搅匀后饮用。此方可润肺益肾, 治疗便秘等症。

7. 枣茶。取茶叶5克, 用开水冲泡数分钟后, 放入10枚红枣捣烂后服用。此方可健脾补虚开胃, 能治疗厌食、倦怠等症。

8. 奶茶。先将牛奶煮沸加白糖, 然后按1勺牛奶2勺茶汁饮用。此方能明目提神、健脾开胃, 可治疗消化不良。

9. 桔茶。将晒干的桔皮和茶叶一起用开水冲泡饮用, 可清热解毒, 治疗咽喉肿痛等症。

10. 花茶。将金银花与茶叶一起用开水冲泡数分钟后饮用, 对中暑、肠炎等症有较好疗效。

来源:《生命时报》等

指导专家: 全国名中医、江西中医药大学教授龚千锋

