

夏饮凉茶有讲究,随意乱喝风险大

这个夏天,被誉为“中国可乐”的凉茶似乎迎来了高光时刻。前有可口可乐推出新品“夏枯草”入局凉茶赛道,后有国内知名凉茶品牌相继推出各种新款凉茶饮料,受到了很多消费者的青睐。

时下正值高温酷暑天,为消暑降温,除了选用凉茶产品外,很多家庭还会在家煲凉茶喝。不过,在专家看来,凉茶虽好,仍须根据个人体质、脾胃功能等进行选用。(摘编自《北京青年报》《扬子晚报》、澎湃新闻)



有些人不适宜喝凉茶

近期,可口可乐的夏枯草凉茶多次登上热搜。据可口可乐线上旗舰店介绍,该款凉茶为草本配方的传统凉茶,配料为水、白砂糖、夏枯草、罗汉果、甘草、槐米。

安徽省第二人民医院药理学部主任蒋磊表示,夏枯草在我国药用历史悠久,有降血压、降血糖、抗菌消炎、免疫调节、抗病毒、抗肿瘤等多种药理活性,可作为凉茶饮料的原料使用。

那么是不是喝了这种“夏枯草”凉茶,就能有惊艳的疗效?南京市中西医结合医院主任中医师黄子慧表示,凉茶

饮品毕竟属于饮料,其中中草药成分含量有限,因此“功效”甚微。值得注意的是,夏枯草性寒,不适宜脾胃虚弱者以及气虚者服用,一般人也不适宜长期饮用。

蒋磊还提醒,目前市面上各品牌凉茶中所谓的“凉”,是指选用药性寒凉、能消解人体内热的中草药,煎水做饮料喝,以消除夏季人体内的暑气,或调理干燥引起的喉咙疼痛等疾患,以达到清热解暑的功效。因此,这些凉茶并不是人人都可以喝的。它是为那些内心火热、历经酷暑、终日辛勤户外劳作的人准备的夏日饮品。对于缺少运动、久居寒室、体质寒薄、脾胃虚弱的

人来说,是不宜饮用的。

夏饮凉茶有讲究

“凉茶的选用以及喝多长时间等,都是有讲究的。”上海中医药大学附属龙华医院心内科主任医师周端这样说。

周端表示,中药有“温热寒凉”四气,针对疾病,也有“热者寒之,寒者热之”的治疗原则。针对炎炎夏季的暑热湿气,凉茶宜多选用寒凉之品,如金银花清热解毒,夏枯草清肝明目、散结消肿,淡竹叶清心除烦、利尿,山楂开胃、降血脂等,大家可根据不同需要进行选择。

此外,还可根据个人病症来选择凉茶。具体来说,高血脂症或脂肪肝患者可选用降血脂、助消化的材料,如荷叶、夏枯草、桑叶、山楂等。高血压患者可选用含有菊花、淡竹叶、夏枯草、决明子、葛根等具有降血压作用的凉茶。糖尿病患者不应选用含有甘草、砂糖等糖类物质的凉茶,可选含有菊花、淡竹叶、白茅根等有助于控制血糖作用的凉茶。尿酸较高的人或痛风患者选用凉茶时应避免山楂、乌梅、五味子等酸性药物。有

乳腺增生、子宫肌瘤等妇科疾病的女性则不宜选用含有蜂蜜的饮品。

值得一提的是,无论是体质偏寒还是偏热,饮用凉茶的时间都不宜过长。夏季阳气隆盛,服用一两个月凉茶以消暑降温,对人体影响不大。但立秋之后,天气转凉,阳气开始潜藏,此时服用凉茶需谨慎。脾胃虚弱者和老年人饮用凉茶的时间应更短,频次也应相应减少。

凉茶不是茶,热饮更健康

很多人认为,炎炎夏日,食用火锅或烧烤时配上冰镇凉茶,会非常惬意。但黄子慧表示,真正的凉茶实际上并不是茶,是中草药熬出来的药汤,热着喝效果更好。

“凉茶性味偏寒凉,易损害人体的阳气和津液。夏季本身出汗较多,中医认为‘气随汗脱’,如果把凉茶放在冰箱里冰镇后饮用,不仅丧失了热饮的作用,还会损伤阳气及消化系统健康。”黄子慧表示,特别是大汗淋漓的时候,更不要贪饮冰镇的凉茶,以免寒上加寒,不利于健康。夏季暑湿当道,喝热茶更便于解暑、去热、利湿。

食疗药膳

玉米须排骨汤 补虚益气

给大家推荐一道时令汤品——玉米须排骨汤。

取椰子1个、玉米2根(留须)、鲜淮山100克、排骨350克、食盐适量。将玉米、鲜淮山洗净切块,玉米须洗净备用;排骨斩件,洗净焯水;椰子起肉切块,椰子水留起备用。锅内加水煮沸,放入玉米、玉米须、鲜淮山、排骨及椰肉,大火烧开后转小火煲1小时后,再加入椰子水煲5分钟,调味即可。

上述食材中,玉米须是极具药用价值的一味中药,民间素有“一根须,二两金”的说法。古人对玉米须的药用价值早有认识,500多年前的《滇南本草》中就有记载:玉米须能宽肠下气,治妇人乳结、乳汁不通、红肿疼痛、怕冷发热、头痛体困。现代药理研究发现,玉米须具有降血糖、降血脂、降尿酸、利尿排石等多种药理作用。搭配清润的椰子水以及利尿祛湿的玉米须,整个汤品口感清甜,尤其适合脾胃虚弱、食欲不佳的人群食用。(广东省中医院副院长 杨志敏)

骨头变脆,全身易感染

民间有“骨头不好难长寿”的说法,说明骨骼健康十分重要。据《生命时报》2022年7月15日报道,近期,香港大学李嘉诚医学院和香港理工大学在《柳叶刀》上发表的一项新研究表明,骨密度降低和骨质疏松不仅容易诱发骨折,还会增加感染和败血症的风险。

骨密度低是感染新危险因素 研究人员从1995年起开展调查研究,直到2020年底,筛选出5717名符合条件的参试者,研究了3个部位(腰椎、股骨颈和全髌关节)的骨密度与常见感染、败血症的关系。研究发现,与正常参试者相比,任何部位发生骨质疏松的参试者,肺炎风险增加39%,尿路感染风险增加38%,皮肤感染风险增加60%;股骨颈和全髌关节骨密度低者,发生常见感染和败血症的风险更高。这表明骨密度低是感染和败血症的新危险因素。

专家指出,该研究启示骨质疏松人群要积极防治,尽可能降低各类感染风险。

骨折叠加感染,难上加难 骨密度下降和骨代谢有关。骨代谢分为骨吸收和骨重建。骨吸收是破骨细胞清理破损的骨组织,这时骨上会形成空洞;骨重建需要成骨细胞与骨胶原共同工作在空洞处形成类骨质,钙、镁、磷等无机质才能附着在骨胶原形成的胶原纤维上,形成坚硬的新骨。当成骨细胞生成骨质的速度慢于破骨细胞的破坏速度,就会造成骨质疏松。年轻时,人体合成骨胶原的能力还很强,但随着年龄增长,合成能力大大下降,40岁后人体内的骨胶原含量会急剧下降,致使骨骼充满空洞,关节问题频频出现。因此,中老年人及时补充骨胶原至关重要。

骨质疏松性骨折后的感染风险会增加,特别是髌部骨折导致患者长期

卧床、活动能力丧失,更易患肺炎、泌尿系感染、压疮等。此外,髌部骨折患者一年内的致残致死率非常高。若骨折叠加感染,抗感染成了难题,很多辅助治疗手段也难以施展。例如,正常肺炎患者可通过机械刺激促进排痰,但骨质疏松患者很困难,因为他们稍一用力,就可能再度骨折。

增强骨密度,推荐和格牌骨胶原 大部分骨质疏松患者第一次骨折是腕关节、前臂的轻微骨折。此后,随着年龄增长,腰椎、髌关节的骨折风险升高,严重影响预期寿命。其中,髌部骨折被称为“人生的最后一次骨折”。

要想健康长寿,做好骨质疏松的防治,增强骨密度是关键。绝经后的女性、50岁以上男性,服用激素和抗凝药等影响骨代谢药物者应重视骨密度变化。40岁后身高减少超过3厘米以上,总觉疲乏、劳累、肌肉骨骼疼痛,特别是夜间翻身痛,要谨防骨质疏松和骨折,及时进行骨骼营养干预。专家指出,饮食及吃钙片等方法,并不能阻止骨质疏松的进程。留住钙,不让补进去的钙再流失,需要骨胶原的帮助。武汉和格生物技术有限公司生产的和格牌骨胶原拥有国家发明专利(ZL02120433.0),能增强骨密度。有骨质疏松、易骨折、腰背痛、驼背等问题的老年人推荐服用和格牌骨胶原,早用早受益,建议遵医嘱按疗程服用,贵在坚持。和格牌骨胶原服务老年朋友10多年,复购率高,回头客多,有些人自己吃了后觉得不错,会介绍亲友一起服用。

订购热线

400-6698-505

0731-84483088

国食健字G20070258 鄂食健广审(文)第220420-00045号 本品不能代替药物



百岁伉俪夫唱妇随

广西玉林百岁夫妻——102岁冯翰科和100岁梁以芬相守一生,像极了“爱情最美的样子”。

“你吃荔枝,很甜的,吃一两个不要紧。”夫妻俩并排坐在沙发上,时不时互动一下。看到老伴想吃荔枝又担心身体不耐受,冯翰科就把荔枝剥了壳送到老伴嘴边,还不断地“怂恿”她。“除了荔枝,我不大吃别的水果,特别是甘蔗和柑子,吃了晚上睡觉会感觉口苦。”冯翰科说,多年来,他对照自己的体质,总结了哪些食物适合自己。

夫妻俩一日三餐的食谱相当简单,不管是面条、粥饭还是蔬菜肉类,他们都喜欢加点核桃、枸杞和红枣,这个习惯坚持了很多年。有共识就有分歧。冯翰科一日三餐必饮酒,起初是一瓶一瓶买,后来是一箱一箱买。几

乎从不饮酒的梁以芬会帮老伴控制好每天2两的酒量,同时会在每天午睡后,提醒老伴喝上半杯高参水——这是他们夫妻唯一吃的保健品。

在老人家客厅的窗边,挂着一个书报摘录本。虽已102岁高龄,冯翰科仍能不戴眼镜看书读报。房间的墙面也成了他的“摘抄本”和“回忆录”,上面贴满了夫妻俩的合影、家族欢聚照片以及各种美文名句。沙发旁的小茶几上还摆着一些奇石、陶瓷十二生肖。“他就爱玩这些小孩的东西。我没什么特别爱好,他喜欢玩的,我就会陪着一起玩。这算不算‘夫唱妇随’?”梁以芬笑着说。(广西玉林 谭伟玲)

手足心常发烫,需滋阴补气

生活中有这么一类人,常年手足心发烫,夏天更甚。他们往往因此感到躁郁不安。

中医认为,手足心发热和冰凉都是机体阴阳失衡的表现。经常出现手足心发热的人群,大多属于阴虚体质。这类人往往形体比较消瘦,除了手足心发热之外,还常常伴有潮热盗汗、口干舌燥、大便干结等症状。一般来说,现代人生活压力大,加上长期熬夜、饮食不规律等不良习惯,容易耗伤人体阴液,导致阴气亏耗。除了外在因素影响,肺结核、甲状腺功能亢进等内分泌系统疾病、肝炎肝硬化疾病、血液系统疾病、结缔组织疾病等患者也会出现手足心发热的症状。

对于阴虚体质导致的手足心发

热,需要及时改变生活习惯,调节自身体质。在饮食方面,可以吃点百合、银耳、绿豆、冬瓜、鸭肉等性凉食物。平时应少吃牛羊肉、辣椒、瓜子等辛辣、易上火食物。

此外,睡前可按摩一些具有滋阴补气功效的穴位,如涌泉穴(脚心处)、照海穴(位于足内侧,内踝下方凹陷处)、太溪穴(位于足内侧,内踝后方与跟腱之间的凹陷处)等。一般来说,晚九点左右是人体一天中阴气最盛的时候,此时按摩穴位能“以阴养阴”,滋阴补气的效果会更好。(浙江省中医院住院中医师 张云展)

照海穴

太溪穴

