



食药同源与健康



夏季节气与茶饮养生,您了解多少?

作者:邓丽蓉 陈熳妮 李泽文

在中医理论中,夏季养生应遵循自然规律,注重清热解暑、养心安神。而茶饮作为一种健康的饮品,不仅可以解暑降温,还具有多种养生功效。本文将详细介绍夏季节气的特点、茶饮养生的原理,以及几种适合夏季饮用的茶饮种类、功效和制作方法,帮助大家度过一个健康舒适的夏天。

夏季节气的特点及原则

(一)特点

夏季是一年中阳气最旺盛的季节,气温高、湿度大,人体的新陈代谢也会相应加快。在这个阶段,人体的阳气外发,伏阴在内,容易出现烦躁、口渴、乏力、汗多等不适症状。此外,夏季还容易出现湿气过重的情况,湿气会阻碍人体的气血运行,导致各种疾病的发生。因此,夏季养生应注意清热解暑、养心安神,同时也要注意祛湿排毒。

(二)养生原则

顺应自然:夏季养生应顺应自然规律,遵循“春夏养阳”的原则,以保护体内的阳气。

清热解暑:夏季应多食用具有清热解暑作用的食物和饮品,如绿豆、冬瓜、苦瓜等。

养心安神:夏季气温高,容易导致心烦意乱、失眠多梦等症状。因此,夏季养生应注重养心安神,保持心情愉悦、睡眠充足。

祛湿排毒:夏季湿气较重,应多食用具有祛湿排毒作用的食物和饮品,如薏米、赤小豆、茯苓等,以保持身体的清爽。

茶饮养生的原理

茶饮养生是夏季养生的重要方式之一。茶叶中含有丰富的茶多酚、咖啡碱、氨基酸等有益物

质,具有清热解暑、生津止渴、提神醒脑等功效。此外,茶叶中的茶多酚还具有很强的抗氧化性,能够清除人体内的自由基,延缓衰老。不同的茶叶还可以与不同的中草药搭配,针对不同的夏季不适症状,起到更好的养生效果。例如,绿茶具有清热解暑的作用,金银花龙井茶能解暑热之气,荷叶山楂茶能消食化积等。

茶饮种类、功效与制作方法

1. 绿茶

(1)绿茶是夏季饮用的首选。它富含茶多酚、氨基酸等营养物质,具有清热解暑、生津止渴、提神醒脑等功效。绿茶中的茶多酚能够清除人体内的自由基,延缓衰老;而氨基酸则能够调节人体内的酸碱平衡,提高身体的免疫力。绿茶不仅口感清爽,还有助于降低血脂、减肥美容。

(2)制作方法:取适量绿茶茶叶(根据个人口味和茶叶品质而定),用80℃左右的热开水冲泡。先倒入少量热水润湿茶叶,然后再次注入热水,等待茶叶舒展开后即可饮用。

2. 金银花龙井茶

(1)金银花具有清热解毒、凉散风热的作用,与龙井茶搭配能够更好地解暑清热。这种茶饮对于夏季的皮肤瘙痒、红疹等有一定的改善作用。

(2)制作方法:取金银花3克、龙井茶3克(可根据个人口味调整),用沸水冲泡。先将金银花和龙井茶放入茶壶或茶杯中,然后倒入沸水,等待茶叶和金银花舒展开后即可饮用。如果喜欢甜味,可以适量加入冰糖或蜂蜜调味。

3. 荷叶山楂茶

(1)荷叶具有清心火、平肝火、泻脾火、降肺火及消暑热的功效;山楂能消食化积。两者搭配能解暑清热,帮助消化。这种茶饮对于夏季食欲不振、消化不良的人群有很好的改善作用。

(2)制作方法:取荷叶1克、山楂10克(可根据

个人口味调整),用沸水冲泡。先将荷叶和山楂放入茶壶或茶杯中,然后倒入沸水,焖泡10分钟后即可饮用。如果喜欢酸味,可以适量加入柠檬汁或醋调味。

4. 姜枣茶

(1)姜枣茶能扶阳补血,温补脾胃。这种茶饮适合夏季内里虚寒、腹胀腹泻的人群饮用。生姜能发汗解表、温中止呕;红枣能补中益气、养血安神。两者搭配能够温中散寒,健脾养胃。

(2)制作方法:取生姜4片、红枣6颗(去核),冷水下锅,水开后转小火煮20分钟。然后加入适量红糖或冰糖调味(根据个人口味而定),再煮5分钟即可饮用。如果喜欢辣味,可以适量增加生姜的用量。

5. 陈皮茶

(1)陈皮具有开胃理气、燥湿化痰的功效。这种茶饮适合夏季食欲不振、消化不良的人群饮用。陈皮能够健脾开胃,促进食欲;同时能够燥湿化痰,改善夏季湿气过重的情况。

(2)制作方法:取陈皮10克(可根据个人口味调整),用开水浸泡10分钟后即可饮用。如果喜欢甜味,可以适量加入冰糖或蜂蜜调味。如果喜欢酸味,可以适量加入柠檬汁或醋调味。

陈熳妮

广东省中医院儿科、皮肤科科长,副主任医师,广东省科普作家协会食药同源健康专业委员会委员,广东省护理学会皮肤病护理专业委员会副主任委员。

邓丽蓉

广东省中医院肾病科主管护师、临床护理组长及教学组长;广东省科普作家协会食药同源健康专业委员会委员。

李泽文

广东省中医院肾病科护士长,主管护师,广东省中医院健康科普达人。

变应性鼻炎的食药同源

作者:张益忠 李成辉

变应性鼻炎是一种由基因和环境因素共同导致的多因素性疾病,当身体的免疫系统对环境中的致敏原,如花粉、尘螨等过度反应,导致黏膜慢性炎症,症状主要为鼻痒、阵发性喷嚏、清水样鼻涕和鼻塞,还可能还会出现眼痒、流泪、眼睛红肿和灼热感等眼部症状,以及喉痒、胸闷、咳嗽、哮喘发作等呼吸道症状。小儿轻度的变应性鼻炎可并无明显的鼻塞流涕等表现,因其言语表达不清晰,往往容易受到家长的忽略,但常有咽痒有痰感、清嗓、顿咳等表现,这便是鼻后滴流综合征。鼻后滴流是指鼻炎、鼻窦炎病人鼻腔炎性分泌物倒流,经后鼻孔流入鼻咽部、口咽部、下咽部,对咽部黏膜造成刺激,引发咽部不适,也是引起慢性咳嗽的重要原因之一。

在传统中医里,过敏性鼻炎的病名是鼻鼽,主要的机制是脏腑虚损、卫表不固所致,病因是肺气虚寒、脾气虚弱、肾阳不足、肺经有热,常用

薄荷、辛夷花、苍耳子、白芷、川芎、细辛、菊花等芳香通窍类的药物,亦有温肺止流丹、苍耳子散、玉屏风散、辛夷清肺饮等常用方剂应对,效果颇为显著。

而乌梅是一味常见的食药同源中药材,味酸、涩,性平,具有敛肺、涩肠、生津、安蛔的功效。夏季时期,乌梅汤可以生津止渴消暑,亦是民间百姓常见的饮品。其酸涩收敛的特性,在变应性鼻炎的治疗中,也占有一席之地。

下面推荐一些常见的中医食疗方,可供鼻炎人群使用:

一、黄芪乌梅粥:黄芪10克、乌梅10克、陈皮5克、淮山15克、白术10克、大枣10克。将食材洗净,浸泡30分钟,武火煮沸后改文火煮30分钟,滤渣取汁;然后将粳米放入药汁中,加姜片煮至米烂,即可服用。功效:补益肺脾,敛肺固表。适合于过敏性鼻炎稳定期的人群。儿童用量可酌减。

二、辛夷白芷煮鸡蛋:辛夷花15克、白芷10克、防风10克、川芎5克。将其放入到砂锅中,再加入两碗的清水,同时取两个鸡蛋,煮熟去壳后刺多个小孔。将鸡蛋放入到煮沸的药汁中,煮熟以后就可以饮汤吃蛋。适合于过敏性鼻炎发作期的人群,症见鼻塞喷嚏、流清涕。儿童用量可酌减。

三、薄荷青榄茶:薄荷5克、青橄榄50克、白

芷5克。煎水取汁,倒入绿茶所泡的茶水中,随取饮用。适合于鼻后滴漏人群,症见鼻塞、黄涕、咽痒有痰、咳嗽。儿童用量可酌减。

中医药治疗变应性鼻炎的手段多样,也有学者开发了穴位贴敷、针灸、按摩、局部鼻疗等方法,疗效均可。但该病治愈难度大,且容易复发,严重影响儿童及青少年群体的身心健康,中西医结合亦有显著优势。脱敏疗法仍然是青少年变应性鼻炎的首选方案,但需注意咨询专科医师实行。此外,环境因素是诱发本病发生发展的重要因素,改善空气质量和家庭环境均有助于降低过敏性鼻炎发生率。

张益忠 广东省东莞市寮步医院儿科副主任医师。广东省科普作家协会食药同源健康专委会常委。

李成辉 广东省中医院内科副主任医师。广东省科普作家协会食药同源健康专委会副秘书长。

