

中药茶饮成新宠 盲目跟风恐伤身

应注重因人因时因量制宜



近两年,全国各地掀起一阵喝中药茶饮的热潮。中药养生茶既可养身又能养心,但只有喝对茶才能起到理想的养生作用,喝错了反而会伤害身体。喝茶有讲究,辨证饮茶才是关键。

选中药茶饮需因人而异,要根据体质选取合适的养生茶。气虚质可选择健脾益气的养生茶,如党参红枣茶、茯苓人参茶;阴虚质宜

选滋阴的茶类,如麦冬石斛茶、枸杞茶;阳虚质选助阳的茶类,如牛蒡茶。有基础疾病的人群要谨慎喝养生茶。例如缺铁性贫血人群,最好别喝含有茶叶的中药茶,更不要茶叶和补铁剂一起喝,因为茶中的草酸能够与铁结合,影响铁吸收。糖尿病患者应尽量避免饮用桂圆红枣茶,因为桂圆和红枣的含糖量很高,饮用后很可能导致体内血糖升高,加重病情。

喝中药茶饮要因时制宜,根据季节选取合适的中药养生茶饮。春天宜饮花茶,可以帮助散发冬季积存在体内的寒邪,生发人体阳气,像玫瑰花茶、茉莉花茶等。夏天宜饮花草茶以除烦解渴、补益肠胃,如绿茶、薄荷茶、菊花茶等。秋天饮茶宜选果类,以清除体内余热、止咳化痰、养肺滋阴,如金橘茶、菠萝茶等。冬天饮茶宜选性质偏温性的茶以暖胃驱寒,如熟普、红茶等。

饮用中药茶饮宜因量而定。中医讲求“中病即止”,达到了治疗效

果就停用,中药养生茶也一样。喝中药养生茶要注意饮用的剂量和时间,过量则适得其反。像肥胖、便秘的人常会选择含有荷叶成分的养生茶,荷叶具有扩张血管、降血压、降脂减肥之功效,但长期服用会影响到人体对营养物质的吸收,出现营养不良的情况。另外,荷叶药性味偏于寒凉,长期服用会损伤人体阳气,出现腹痛、腹泻的症状。有些老年人常常选择人参茶、灵芝茶,气虚者食用可以补益元气,调理身体机能,一旦气虚症状得到改善即可停止饮用,若再继续饮用,则易出现口干舌燥、牙龈肿痛、鼻子流血等一些“上火”症状。

中药茶饮虽好,并非适合所有人,也不是什么灵丹妙药。一边熬夜一边“保温杯里泡枸杞”的养生之道是不可取的。想要追求身体健康,首先应养成良好的生活习惯,保持健康的生活方式,不要单纯依赖中药养生茶饮。

据《中国中医药报》

春捂何时结束 掌握临界温度

眼下,已进入春分节气。是否还需要继续春捂?专家表示,视情况而定。

春捂宜适当,不分温度一直捂,反而会造成身体不适。

至于什么时候需要春捂,大家可掌握一个温度——15℃。

一般而言,15℃是春捂的一个临界温度——当气温低于15℃时,要继续捂;当气温高于15℃时,可以考虑减一点衣服。

另外还有一个原则是:如果捂的时候不出现口干咽燥、冒汗等,即便气温达到或高于15℃,亦不必急于减衣物;如果感觉捂出了汗,即便气温未达到15℃,亦应考虑适当减衣物。

如果气温15℃以上的天气持续7天以上,就可考虑结束春捂。

据养生中国

春天用决明子 可收获三益处

春天里,来一杯决明子,神清气爽。决明子的主要效用有哪些?什么人要慎用?今天为大家一一解答。

明目,可以缓解眼疾。根据中医理论,目与肝的关系最为密切,所谓“肝开窍于目”,肝血、肝阴能滋养眼目。决明子可以清泻肝火、滋养肝阴以明目。程度轻者,单用泡茶饮用即可;或配伍桑叶、菊花、车前子等。

平肝,缓解头痛、眩晕。决明子有平肝阳的作用,所以可用于肝阳上亢的病证,如头痛、眩晕等。此外,对于高血压也有一定的作用。可配伍菊花、钩藤、罗布麻等。

通便,用于肠燥便秘。引起便秘的原因很多,但主要与大肠积热、肠液不足、肠道干枯等因素有关。决明子,苦寒能清泻火热而通便,用于热积便秘;甘寒又能养阴润滑大肠,用于肠燥便秘;咸寒还能软化燥屎,用于燥结便秘。决明子通便作用较为缓和,可单独开水冲泡食用。

单泡茶饮的常用量为10-15克,入汤剂煎服的常用量为6-12克。需要注意的是,大便稀溏者不宜使用。 据健康上海 12320

常吃胡萝卜有助防癌益寿

不同颜色不同吃法各有优势

提起胡萝卜,很多人会想到对眼睛有好处。但一项新研究显示,常吃胡萝卜可以预防癌症、延长寿命。胡萝卜还有哪些意想不到的好处?怎么吃才更营养呢?今天就为大家一一介绍。

对视力和心血管都有益

去年底,食品营养学领域国际期刊《食品科学与营养学评论》发表了一项重要研究。研究发现,每天吃点胡萝卜,可以有效降低癌症发病风险。与不吃胡萝卜的人相比,每周吃400克胡萝卜,可将癌症风险降低20%;就算每周仅吃60克,也能将癌症风险降低4%。

此外,常吃胡萝卜还有以下好处。

保护眼睛。胡萝卜富含β-胡萝卜素,这种成分可以在体内转化为维生素A,维生素A有补肝明目的作用,可以治疗夜盲症。

防治心血管疾病。β-胡萝卜素可以清除人体血液中的自由基,具有防治心血管疾病的作用。

预防便秘。胡萝卜膳食纤维

含量比较丰富,膳食纤维的摄入不仅有助于增强饱腹感,还能促进胃肠蠕动,辅助预防、缓解便秘。同时,膳食纤维也是肠道益生菌的“口粮”,对平衡肠道菌群、预防肠道疾病等都有一定的好处。

不同颜色各有所长

橘色胡萝卜富含β-胡萝卜素,β-胡萝卜素有助于防癌抗癌、保护眼睛、防治心血管疾病。

紫色胡萝卜富含花青素,花青素有助于抗氧化、抗衰老。

红色胡萝卜富含番茄红素,番茄红素有助于抗氧化、调节血脂、预防心血管疾病。

生吃熟吃皆可

胡萝卜营养丰富,其中有些营养素属于水溶性营养素,比如维生素C、B族维生素、花青素、槲皮素等,这些营养素不耐高温,所以生吃胡萝卜可以利用槲皮素来增加冠状动脉的血流量,对高血压、冠心病患者有好处。生吃胡萝卜还可以利用胡萝卜的膳食纤维来加



强吸水性,加强肠道的蠕动,既可以预防便秘,又可以通便。

胡萝卜中还有一些是油溶性的营养素,其中最主要的就是β-胡萝卜素。β-胡萝卜素能够耐高温,烹饪胡萝卜可以使90%的β-胡萝卜素得到利用。胡萝卜素如果溶于油,就能够被我们人体吸收。用压力锅炖胡萝卜,能够减少胡萝卜与空气的接触,还能够更好地提高胡萝卜素的利用率。

专家表示,每人每天应该均衡地摄入10毫克天然胡萝卜素,相当于1-2根胡萝卜。如果每天能吃1根胡萝卜,长期坚持对身体会有一些的好处。 据CCTV生活圈