

# “中式养生水”流行,你喝对了吗?



薏米水、陈皮水、枸杞红枣水……主打健康概念的“中式养生水”,正成为炎炎夏日里许多人的饮品新宠。市售瓶装中式养生饮料养生效果如何?它们与中药代茶饮有何区别?如何科学选择中式养生饮品?记者就此采访了专家。

一些中医专家认为,市售瓶装中式养生饮料含有一些药食同源的物质,若严格遵循生产标准,合理搭配原料,有一定养生价值;同时也应注意,这些物质含量通常较低,无法代替食疗和药物治疗。

以薏米水为例,中国中医科学院西苑医院综合内科主任医师曾文颖说,传统中医应用中,薏米常需与其他药物配伍且用量较大,而市售瓶装薏米水为兼顾口感等因素,其一瓶中的薏苡仁含量通常低于中国药典规定的用量;而受原料质量、加工工艺影响,此类饮品的有效成分含量也因产品而异,总体含量有限。

“这类饮料也并非适用于所有人,需要根据体质判断。”曾文颖举例说,红豆薏米水适合湿气较重人群,但薏苡仁性凉,脾胃虚寒、孕妇及经期女性应慎用;枸杞红枣水适合气血不足、肝肾阴虚者,而湿热内盛、痰湿较重、舌苔厚腻者不宜多喝,否则易加重痰湿。

为了追求养生作用而大量饮用此类饮料也不可取。北京协和医院中医科副主任医师孙青说,过量饮

用此类饮料可能会增加心脏和肾脏的负担,心肾功能不全人群更需谨慎;若饮料中还添加了糖、食品添加剂等成分,长期大量饮用还可能导致血糖升高、肥胖等健康问题。

除了市售瓶装中式养生饮料之外,时下,一些中医医院根据时令节气特点推出各具特色的中药代茶饮,同样备受大众青睐。据浙江省中医院微信公众号消息,该医院近日推出中药代茶饮乌梅汤2.0 Plus,在互联网医院上线五分钟即配出1万帖。

专家强调,中药代茶饮的原料通常以中药材为主,或依据医院协定方制作、或由医生为患者“一人一方”调配。与市售瓶装中式养生饮料成分固定、只适用于特定体质人群不同,中药代茶饮能更精准匹配个人体质和症状,且有效成分含量符合药典规定,但一般也不宜长期饮用,应根据身体状况适时调整配方或停饮。

不同体质人群如何选择代茶饮?曾文颖举例说,阳虚体质者宜选用温阳散寒的中药,不宜饮用金银花茶等偏寒凉的代茶饮;阴虚体质者宜选用滋阴润燥的中药,不宜饮用肉桂茶等偏温热的代茶饮;针对有特殊病史、复杂病情或特殊体质的人群需仔细研判,例如,同样是失眠,心脾两虚者适合用桂圆红枣茶,而肝郁化火者可选用玫瑰薄荷茶。

首都医科大学附属北京中医医院药学部副主任

药师刘洋介绍,医院的中药代茶饮通常会明确其适用人群,并经医院药学部门严格审核、通过了临床观察和不良反应监测,相对比较安全。

“在掌握足够中医知识的前提下,一些常见代茶饮可以自行调配,可从以药食同源物质为原料的代茶饮开始尝试。”刘洋说,如不具备相应知识,则应请医生根据自己的体质和症状开具代茶饮处方。

无论是选择市售瓶装中式养生饮料还是中药代茶饮,都应秉持科学理性的态度。

专家认为,部分市售中式养生饮料产品存在夸大宣传等问题,需理性看待;某些饮品将根茎类药材泡在瓶中,如药材因生长、加工等环节污染而重金属富集,长期饮用或导致重金属在体内蓄积,引发肝肾功能损害、神经系统及免疫系统损伤等问题,选购时应认准正规企业生产的产品。

刘洋特别提醒,由于中药存在配伍禁忌,正在服用药物或保健品的人群,特别是患有肝肾疾病的人群以及老年人、儿童、孕妇等特殊人群,应慎重选择中式养生饮料,防止对健康造成损害。

“仅靠喝‘中式养生水’就想达到健康目的可谓舍本逐末,与之相比,更重要的是合理膳食、适量运动、充足睡眠和良好心态。”孙青说。

据新华社

## “专业施治+家人关怀” 助复杂骨折患者康复

### 菏泽市三院八一路院区综合内科获赠致谢锦旗

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 陈淑娅) 近日,菏泽市第三人民医院八一路院区综合内科洋溢着温馨与感动,患者吕大爷的家属刘女士怀着无比感激之情,将一面写满赞誉的锦旗亲手送到综合内科医护团队手中,锦旗上熠熠生辉的字句,诉说着一段医患情深的动人故事。

原来,吕大爷因胸闷、憋喘且伴有耻骨骨折入院,病情复杂棘手,行动极为不便。留置的胃管、尿管,再加上骨折带来的伤痛,让翻身这样的基础护理都变得困难重重,每一个细节都考验着医护人员的专业素养与耐心。

面对如此艰难的情况,综合内科医护团队在主任王玲和护士长王肖的带领下,迅速制定出科学严谨的治疗方案,同时给予患者无微不至的关怀。他们凭借精湛的医术,精准施治,为吕大爷的康复之路奠定坚实的基础;在护理过程中,更将每一位患者视如家人,每一个动作都饱含着深情与关怀。

特别值得一提的是护士孟子森,他不怕脏、不怕累,总是以最饱满的热情和最认真的态度投入到工作中。无论是日常的护理操作,还是对吕大爷生活上的悉心照料,他都细致入微。在吕大爷

情绪低落时,他耐心安慰;在遇到护理难题时,他积极与团队成员沟通解决。他的付出,吕大爷和家属都看在眼里,暖在心里。

在全体医护人员的共同努力下,吕大爷的病情逐渐好转,身体状况日益改善,最终顺利出院。出院时,吕大爷脸上洋溢着康复的喜悦,家属刘女士更是激动不已,对医护团队的感激之情溢于言表。

“在王玲主任和王肖护士长的带领下,你们把病人当家人一样照顾,护理得那么精心、那么细心……尤其是小伙子孟子森,不怕脏、不怕累,对病人付出了很多。”刘女士回忆起住院期间的点点滴滴,热泪盈眶。她表示,在吕大爷住院的这段时间里,深刻感受到了医护人员的敬业与爱心,这面锦旗不仅是对他们工作的肯定,更是一份沉甸甸的情谊。

综合内科的医护人员们接过锦旗,心中满是感动与自豪。他们纷纷表示:“看到患者康复出院,看到家属信任的眼神,就是我们最有成就感的时刻。这面锦旗承载的不仅是感谢,更是对我们工作的认可与激励。我们将以此为动力,不断提升医疗技术和服务水平,为更多患者带来健康和希望。”

## 深入一线“把脉”,守好群众“救命钱”

本报讯(记者 武霏) 6月17日,市医保局局长赵晓丹带队到巨野县、成武县调研指导医保基金管理突出问题专项整治、居民长期护理保险试点和医共体打包付费等工作。

调研组先后到巨野县大元医院、成武县海吉亚医院实地查看交叉检查工作开展情况,听取检查组工作汇报,并与医疗机构座谈。

在巨野县,调研组听取了专项整治工作进展和居民长护险试点推进情况;在成武县,调研组听取了专项整治工作进展和医共体

打包付费工作开展情况。赵晓丹指出,开展医保基金管理突出问题专项整治是党中央在医保领域的一项重要决策部署,全市医保部门要把专项整治工作作为医保领域的首要政治任务,发挥牵头作用,凝聚部门合力,着力构建医保基金全链条监管体系,坚持严查严管与健全制度机制并重,确保专项整治工作走深走实,切实维护医保基金安全。

巨野县、成武县政府有关负责同志,市医保局党组成员、副局长尹呈新,市医保中心主任成利,有关科室负责同志参加活动。