



银川市中医医院中药房药师正在按方抓药。

随着气温不断升高,传统中药饮品乌梅汤受到不少年轻人的追捧,更有医院因抢购热潮致医院服务器瘫痪,登上热搜。

其实,银川的各大中医院也推出了10余种“乌梅饮”,将传统养生药材融入茶饮,主打一个“健康养生”:熬夜加班来杯陈皮薄荷茶,胃口不好喝杯乌梅饮,想曲线美来杯瘦身饮……当然,选一杯茶饮的讲究也很多。在此友情提示:盲目跟风不可取,茶饮喝对才有效!

银川版本草茶饮已上线 传统中药饮品受追捧

本报记者 安小霞文 韩胜利图



银川市中医医院现场熬制中药茶饮,供大家免费饮用。

医院的大茶桶前排起长队

6月7日,端午节前夕,银川市中医医院金凤院区举行免费义诊活动。比资深中医专家还受宠的,是不远处的大茶桶,市民排起长长的队伍,等待着唇齿间的那口慰藉。

赤红色的液体在茶桶里翻滚,乌梅、陈皮、薄荷、红枣等中药饮片在沸水里跳动,汤汁颜色越来越深,越来越浓,清香的味道扑鼻而来。半个小时后,乌梅饮、百合安神茶、陈皮薄荷茶上线。

“乌梅饮喝第一杯略微酸,第二杯有甘甜味,好喝。”

“百合安神清香宜人,不刺激,很容易入口,带有丝丝甜美。”

“陈皮薄荷清凉入喉,口感不错。”

端着纸杯,人群中传出赞叹声。

“去年推出乌梅饮,反响不错。特别是夏天很热的时候熬上一碗热乎乎的乌梅汤,以热制热,会有明显的清热解暑生津止渴的感觉。”银川市中医医院药学部副主任白云凤介绍,乌梅饮主要适用于出汗多、口干、食欲不振人群,“今年在乌梅饮组方的时候,加入了大枣、玫瑰花,熬煮的时候最后放玫瑰花,整体有淡淡的花香味。”

那么,今年的乌梅饮喝起来又是什么滋味呢?端一杯刚煮好的乌梅饮,细细品味:淡雅的玫瑰香,酸甜的口感,淡淡的药味,酸梅汤表示甘拜下风。

百合安神茶的组方包括:百合、枸杞、龙眼肉、莲子、桑葚。经过熬煮,干瘪的桑葚变得肉乎乎的,嚼起来甜而微酸。“百合安神茶对应心烦意燥、失眠多梦、心悸气短的人群。”白云凤说。

说到夏日消暑的好物,薄荷自有一席之地。在当天品尝的过程中,年龄大的人更喜欢陈皮薄荷茶,此茶可疏肝解郁、理气畅中。老人邱卫国品尝后啧啧赞叹,“薄荷的纯净香气与清凉味道,让人精神一振。”

今年5月31日起,该院推出这3款中药茶饮,仅当天就卖出近千份。



市民排队品尝中药茶饮。



中药师为患者抓药。



药师配药。

这家医院上线「浓缩版」本草茶饮

每年三伏天,宁夏中医医院暨中医研究院都会在院内免费提供清暑益气饮,内含党参、麦冬、乌梅、佩兰、荷叶、薄荷、菊花、甘草、焦山楂、大枣、蜂蜜、木糖醇,起到解暑、养胃生津的作用,广受患者和就医人群喜爱。

3年前,为推广中药文化,该院陆续推出11款本草茶饮系列,其中,温脾暖胃饮、清暑益气饮、益气活血饮、丝苈降酸饮、枣仁安神饮、瘦身饮,是该院的明星产品。与银川市中医医院不同的是,该院的茶饮系列均为100毫升的浓缩汁,只需兑400毫升开水即可饮用。

“枣仁安神饮,疏肝解郁、养血安神,对于心血不足导致的失眠以及更年期妇女失眠有很好的改善作用。”对于枣仁安神饮的功效,该院制剂中心主任王艳平深有感触。“睡眠不好有很多因素,有一部分人是身体虚弱失眠,经过与院里脑病科专家沟通,根据临床经验,用枣仁安神饮配以人参、麦冬、五味子等制成的生脉饮,内有大补元气、镇静安神的药物,对改进失眠症状非常好。”

炎炎夏日,瘦身饮备受女同胞青睐。“我们推出的瘦身饮,成分有荷叶、山楂、薏苡仁、陈皮,有祛湿、理气、消食的作用。但这几味药整体偏寒,建议服用10天后暂停,下个月可以再继续。”王艳平说。

成天对着电子产品,眼睛难免干涩,养肝明目饮中的枸杞子、酒女贞子对缓解眼睛干涩有很好的改善作用。

“现在胃寒的人挺多,吃的不注意,会被一些凉性的食物伤到胃,可以用温脾暖胃饮缓解。”王艳平介绍,温脾暖胃饮内含佛手、生姜、大枣、麸炒白术等12味药,具有温中和胃、平气消食的作用,适用于脾胃虚寒、食积消化不良、胃部受寒的人群。

临床上,尿酸高导致痛风的患者不在少数,“经过专业科室中药汤剂治疗一段时间后,我们会给患者安排丝苈降酸饮辅助调理。”王艳平表示,这款含有丝瓜络、薏苡仁、木瓜、玉米须、桑叶的茶饮有很好的降酸排酸效果。

中药茶饮在医师指导下服用才有效

“市面上有很多版本的乌梅饮,组方我们不得而知,但从医院的角度来说,我们是根据一定的临床经验用药,再进行药味的组方,适合大众,而不是为了口感好随意拿出几个药味合在一起。”白云凤表示,该院推出的3款代茶饮配方是征求临床科室反馈比较好的汤剂方,经治未病中心、心病科、妇科等科室的专家一起论证,再结合经典方里对应的药味组合,由药学人员进行方解、审议,最后由药学部整体来实施,“不管是剂量、熬制的配比,都有严格的把控,最后还有口感测评,整体把控合适了才能推出。”

“虽然中药茶饮选择的药材以‘药食两用’为主,但成分里一些根茎类的药材必须熬煮后才能发挥功效,单纯的冲泡无济于事。”王艳平强调,“中药茶饮要辨证选用,不建议大家随便买着喝,需要在医师指导下结合个人体质(寒热虚实)辨证服用,才能达到预期效果。”

现代人养生,经常自制茶饮,但有些茶如果喝法不对的话,就不是养生,而是伤身了。王艳平介绍了几款常见的茶饮误区。

● 玫瑰花茶

玫瑰花茶具有活血、美容养颜的功效,对心脑血管疾病、高血压患者来说都是不错的选择。但是玫瑰花茶也分两种:一种是用玫瑰花直接泡的茶,一种是经过一些工艺制成的。

需要注意的是,新鲜玫瑰花可能含有激素,一般不建议直接饮用。玫瑰花茶属于温热性的,对于身体比较虚的人是不适合喝的,而且阴虚火旺者也不能喝玫瑰花茶,否则容易导致阴火加重。

● 生姜红茶

生姜红茶能够利尿、除水肿,而且对驱寒的效果很好。特别是在感冒初期,如果喝上一杯生姜红茶,那么就不再流鼻涕、咳嗽了,能够在感冒初期就将感冒病毒赶走。

但对于体质本身就比较热的人来说是不适合喝的,姜茶温热,如果长期喝很可能造成情绪不稳定,而且加重身体的燥热。

● 桂圆红枣茶

这是很多人都喜欢喝的一款养生茶,补血养气的效果很好,特别适合一些气血不足的人饮用。经常喝桂圆红枣茶,对治疗失眠、脾胃虚弱的人都有不错的养生效果。

但是桂圆吃多了容易上火,而且红枣的糖分又很高,如果胃酸过多或者有糖尿病,则不适合喝这类茶。

● 蒲公英茶

蒲公英也被称为天然下火草,用它泡茶有很好的下火效果,对嗓子疼、扁桃体发炎等症状都有很好的缓解效果。

但是如果有肠胃炎、阴寒证、低血压,是不适合的,否则可能会加重病情,产生不良反应。

