



近年来，健康茶饮日渐为人们所看重，养生茶饮在调理五脏机能、改善体质、滋补养生、延年益寿等方面有着显著的作用和功效。因此，养生茶饮正日渐成为人们的时尚保健追求。那么，秋季适宜喝哪些养生茶饮呢？



## 自制茶饮疗秋燥

□刘凯

秋季，很多人易患“秋燥症”：口干舌燥、唇角干裂、肝火旺盛。因此，秋季较适宜喝些乌龙茶、铁观音、君山银针、霍山黄芽等作为主茶的养生茶饮，不仅有助于消除“秋燥症”，还可起到杀菌、通便、去毒、消火等功效。

### 秋菊参芪茶

杭白菊、西洋参各2克，黄芪1克，绿茶少许。先将绿茶冲泡好，然后将西洋参、黄芪、杭白菊放入热茶中，闷泡10分钟后，即成。秋季多喝这种茶，可有效去除秋燥、滋阴补肾、益气养肝。

### 菊楂决明茶

决明子、菊花、山楂各20克。将决明子、山楂洗净，菊花用凉水泡发。把800毫升清水煮沸后，加入决明子、菊花和山楂，然后再煎煮10分钟，即成。秋季喝这种茶，可有效预防和治疗一些人尤其是老年人

因气温下降而引起的血脂、血压增高、不稳，同时还可以促进腹内积食消化，利于“贴秋膘”。

### 菊楂陈皮茶

山楂10克，白菊花、陈皮各5克。将山楂、白菊花、陈皮洗净，放入杯中，然后冲入沸水，闷泡5分钟即可饮用。此茶有健脾燥湿、清热去火、健胃消食、理气宽心之功效。

### 橘皮姜茶

取橘皮5克，红糖适量。将500毫升水煮沸，放入橘皮、生姜。用小火煮5分钟，然后加入红糖调匀，即成。此茶有除菌化痰功效，可有效预防和治疗秋季寒气温入、气候干燥引起的感冒和咳嗽。

### 秋菊清心茶

秋天是菊花的黄金季。取杭菊、麦冬、百合各5克，红茶、冰糖适量。将杭菊、麦冬、百合、红茶一并放入壶

中，沸水冲泡10分钟后，调入冰糖即可饮用。此茶制作简单，却有清肝泻火、滋阴润燥、宁神养心等功效。

### 龙井白菊茶

秋季是心血管病的高发期，尤其是“撒冷”的深秋。此时多喝些龙井白菊茶可有效预防心血管疾病，并能够镇静神经。其做法是：取龙井茶3克，杭白菊10克。将菊、茶放入茶壶中，注入沸水，闷泡2分钟，清洗茶材后倒出茶汤，加入450毫升沸水，静泡2分钟后，即可饮用。也可重复冲至茶味渐淡。

### 秋菊枣果茶

白菊花3—5朵，苹果1个，蜜枣5—8颗，蜂蜜适量。将苹果去皮、核后切成小块；水沸后放入苹果块、蜜枣，然后用大火煮沸，再转小火慢煮10分钟，调入蜂蜜，即成。此茶有养阴生津、消渴解毒之功效，对“秋燥”带来的种种不适有预防和治疗作用。

## 生活小窍门

### 家庭慎用樟脑球

□侯家斌

天气闷热，空气潮湿时，蚊虫较多，人们习惯把一些樟脑球放在床上、沙发上、衣柜里及被褥里，用以驱虫防蛀。其实，这种做法对人体非常有害。

樟脑球俗称“臭珠”或“臭球”，学名为樟脑球。有天然樟脑球与合成樟脑球两种。其主要成分是对二氯苯、茶及化学樟脑。含有对氯二苯、茶的樟脑球大多呈白色，气味刺鼻，且沉于水中。天然樟脑球则是光滑的呈无色或白色的晶体，气味清香，会浮于水中，对于防虫、防蛀、防霉等有很好的保护作用，是一种散发芳香味道的有机化合物，对人体的危害不大。

但是，由于人们对天然樟脑的需用量越来越大，天然樟脑的价格变得非常昂贵，品质上乘的天然樟脑已经很难买到。现在市面上出售的樟脑球都是人工合成的。这种樟

脑球的天然樟脑含量极低，主要成分就是对二氯苯和茶，它具有强烈的挥发性，又具有一定的毒性，对人体健康具有一定的危害性。对二氯苯还是一种潜伏期和挥发期较长的剧毒品，一般潜伏期和明显的发病状要在10年以上。

对二氯苯挥发出的气味随着服装侵入人们的机体，对人体造成的是慢性危害。人们长期接触樟脑球，会引起人体中毒症状，如倦怠、头晕、头痛、恶心、呕吐、腹泻等，对人的肝、肾、甲状腺、呼吸道、大脑神经系统、眼睛都有严重的辐射和污染。

孕妇和婴幼儿因为体质和抵抗力较差，不能嗅到对二氯苯的气味，更不适合使用樟脑球。孕妇和婴幼儿如果长期接触用樟脑球熏过的衣服或有对二氯苯气体的侵入，除容易出现上述的症状外，还会使



婴幼儿患溶血性黄疸病，导致白血病；孕妇妊娠期会导致呕吐、贫血，甚至导致胎儿的多种生理缺陷和畸形，影响正常的生长和发育；体质较差的成年人或老年人，长期接触对二氯苯也会造成皮肤干燥、发痒、脱发，甚至会出现过敏性湿疹、颗粒型白细胞消失。此类症状，女性较男性更为敏感。

为了家人的健康和平安，提醒人们最好别在家中把樟脑球当做服装防蛀、驱赶蚊虫的生活必需品了。

## 心理咨询

### 儿子失去母亲无法释怀 如何帮他渡过难关？

□本报记者 闵丹

【职工问题】我今年45岁，有一子10岁，目前上四年级。我的妻子去年因为癌症去世，本来一个温馨完整的家庭，逐渐变得破败不堪。我十分爱我的妻子，她温柔贤惠，因为我工作忙，家里的各种事全是一手操劳，一点都不用我操心。这件事不仅对我自己，对我的儿子也是个很大的打击，从小他妈妈就对他关怀备至，爱护有加，他也很争气，一直学习优秀，是班里的三好学生。但出事以后，儿子好像变了一个人一样，变得不遵守课堂纪律，油嘴滑舌，成绩更是直线下降。我找他谈过几次话，但似乎他根本不把我的话放在心上，我也是怕说多了，他心里留下阴影。我知道他是因为怀念妈妈所以有这样的行为，我应该怎么办才能缓解他这样的状态呢？

北京市职工服务中心心理咨询师：听到您的不幸，我深为您和家人，尤其是孩子感到惋惜，您丧失了爱妻，儿子丧失了母亲，失去了他成长所需的母爱，这是无法弥补的损失，无法替代的缺失。

丧失在心理学上有一种哀伤辅导，就是专门针对丧失比较严重的人做的一系列辅导。它的核心是要经历五个阶段，否认阶段、愤怒阶段、讨价还价阶段、抑郁阶段和接受阶段。毕竟是人生重大事项，需要一个时间的过程。

中国古语人生四大悲伤包括早年丧母和中年丧妻，您和儿子正在经历着人生中的重大丧失，我感受到您和孩子的伤心，面对这么重大的丧失您们的感受和表现都是正常的。

【专家建议】首先是陪伴，您和您的儿子都需要陪伴。尽量不要独处，可以找家中的其他亲人，也可以找朋友帮忙，陪伴对您和儿子都会是一种很好的慰藉。第二是倾诉，您和儿子可以互相倾诉这份丧失的悲伤，也可以分别找别人进行倾诉，倾听者对您们心灵的深切关注也会有帮助。其次，面对这种人生重大的丧失，我建议您可以找心理咨询师谈谈，寻求专业的帮助，可能效果会更好。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgxj.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804

本版E-mail: ldzmys@126.com