

百姓常说，出门七件事，柴米油盐酱醋茶，饮茶是很多人日常生活的重要组成部分。中药入茶、以药为茶由来已久，俗称代茶饮。当前，代茶饮广受青睐，药茶寓养生于其中，口感良好，安全便捷。如何量身定制一份养护健康的代茶饮呢？北京协和医院中医科主治医师刘奕带您了解。

中药代茶饮 如何选择？

“代”药如茶 应用广泛

代，意在替代。代茶饮是将药性安全缓和的中草药（单味或复方）经冲泡或煎煮，替代茶一样饮用。中药茶饮对常见慢性病和亚健康状态等有改善的作用；能辅助抗病驱邪、缓解疲劳、帮助消化、调节情绪；可保健，亦可辅助治疗疾病。适应症包括体虚疲劳、咽炎咳嗽、肥胖/高脂血症、消化不良、便秘、失眠等。

代茶饮应用面广，居家、办公或外出时，均可饮用并携带。代茶饮并非药材“杂烩”茶，其组方和配制均需依据中医辨证理论进行药味搭配，可全选中药或

与茶叶结合；单一味药材即可冲泡，也可多味如3-5种药物同泡，一般不超10味。

药茶多样 功效不同

当今，适合代茶饮的药材种类多样，以花类、叶梗、根茎、果实为多。常见的花类茶有玫瑰花、菊花、茉莉花、金银花等，叶（梗）类有薄荷、紫苏梗、枇杷叶、蒲公英等，根（茎）类入茶的有参类、黄芪、虫草、葛根等，果茶有西青果、罗汉果、枸杞、麦冬、山楂等，种子类如莱菔子、决明子、冬瓜子、胖大海等。

药茶种类不同，功效有所差异。花、叶类质地轻，冲泡后有

效成分易于析出，大多有解表理气功效；花叶“轻浮”，每次用3-5g即可，冲泡1-2次后味道减淡，可重新冲泡。根茎类药茶，质地偏重，多有补益功效；每次用6-10g，适合多次冲泡，全天饮服，至晚间可以将泡软的药材嚼服，以助疗效。

制备简易 方便操作

制备一份代茶饮，方法以冲泡和煎煮两种为主。冲泡或煎煮前将药材过水，冲洗干净、去除杂质和尘土；轻薄量小的药茶直接用玻璃杯、搪瓷杯、紫砂杯或不锈钢茶杯开水冲泡，10-20分钟即可饮用，避免用塑料杯。质地偏重的药茶，可放入宽口保温杯，开水浸泡后加盖闷至2-3小时以上温服；也可用小砂锅、电子养生壶或不锈钢锅加水煎煮，武火煮沸后转小火15-20分钟即可，避免用铁锅和铝锅。

代茶饮温服为宜，饮用时间无严格要求，常规饮用量400-500ml/天，因体质和病情需要可酌情增加在1000ml以内。

灵活组合 辨证选材

不同选材组合的代茶饮疗效有异，既可补虚强身，也可以帮助身体“减负”。参类药茶善于补气，辅助改善乏力气短、心悸自汗、怕冷便溏等症状，适合慢

性疲劳综合征和慢性体虚人群。常用“参”茶包括：西洋参、生晒参、党参及太子参；补益功效较强的野山参以炖煮为宜。另一部分“参”茶偏于养阴，补气力弱，如南沙参、北沙参、玄参等，适于口咽干燥、干咳鼻干、大便干结难排、舌红少苔的阴虚者。饮用时每种取3-5片（约10-15g）。需注意的是，饮参茶补虚时，不宜吃萝卜。

当前流行的“保温杯里泡枸杞”，适合熬夜加班和脑力消耗多的体虚人群，辅助改善脱发、腰酸、耳鸣等。此外，也可取桑葚子、菟丝子、沙苑子等搭配，单味或多选均可。温馨提醒，舌苔黄厚腻、咯黄痰、咽痛甚至发热者暂缓泡服补益类代茶饮。

大腹便便、超重肥胖者，可饮用“刮脂清肠”的代茶饮，借助祛痰湿、助消化、降血脂功效的药茶改善异常代谢，为身体做减法。选生山楂、决明子、陈皮各约10g为基本方，下肢浮肿加冬瓜皮、淡竹叶或玉米须6g，腹胀或消化不良加炒麦芽10g，肥胖加荷叶6-10g，便秘加番泻叶2-3g。

花茶气味芬芳馥郁，有助纾解情志不畅；例如玫瑰花或白梅花茶能疏肝解郁，葛花茶辅助解酒醒神，合欢花配酸枣仁茶缓解心烦失眠；女性月经失调者，可在经前3-5天服用月季花或红花代茶饮，帮助理气活血、减轻痛经。（午综）

【健康红绿灯】

绿灯

健康饮茶注意3点



喝茶虽有益健康，但应注意3点：少量饮用，每天喝茶9-10克属于中等量，可早中晚分3次冲泡，根据个人需求适当提高饮用量；淡茶为主，浓茶中含有的茶碱会引起大脑兴奋、不安、失眠、心悸，长期饮茶过浓可能会伤害身体；上午饮用最佳。

常吃菠菜帮助清洁口腔



研究显示，口腔内的牙菌斑聚集可能引发龋齿和牙龈疾病。而绿叶蔬菜中富含的硝酸盐可被口腔内的硝酸盐还原菌转化为一氧化氮，进而起到降低口腔内酸度、抑制有害菌过度繁殖的作用。对普通人来说，每餐食用适量菠菜、羽衣甘蓝或甜菜根，就能给口腔健康带来益处。

红灯

鼻炎可能导致黑眼圈



黑眼圈是由于下眼睑部的静脉血液淤滞、血液流通不畅导致的，在皮肤显现出青色或者黑色。如果鼻腔长期处于慢性炎症状态，眼周的静脉扩张会导致眶下水肿和发黑，从而出现黑眼圈，临床上称为“过敏性鼻炎”。若过敏性鼻炎导致眼痒，经常抓揉眼周，也会使眼睛下方皮肤水肿和色素沉着，呈现黑眼圈。

站着吃饭增加罹患胃肠癌风险



习惯站着吃饭的人，可能产生胃酸反流等多种消化道功能障碍问题，并且罹患胃癌和肠癌的风险更大。站立进食会影响食道肌肉正常功能的发挥，食道肌肉功能受阻会导致食道癌风险增加。站着吃东西还会扰乱正常的消化过程，进一步加重肠道负担，增加罹患结肠癌的风险。

北京教育考试院提醒：

高招体检前三天要规律饮食

□本报记者 任洁

本市2024年高招体检时间为3月10日至4月10日。北京教育考试院提醒考生，体检前三天要规律饮食，在保证营养的前提下偏清淡，避免剧烈运动，保证充足睡眠。

体检当日尽量穿宽松衣服

考试院提醒考生，体检前一周尽量避免服用损肝药物及营养品，以免影响丙氨酸氨基转移酶结果。若病情需要则不必强行停药，体检时需向医生讲明。

考生体检当日尽量穿宽松的衣服，以便穿脱，不要携带贵重物品，以免丢失。上午体检的考生当日早晨要禁食，下午体检的考生可进少量清淡早餐，在9时后禁食，可饮用少量白开水。因体检项目中含裸眼视力检查，视力不好的考生体检时最好戴框架眼镜，避免因摘戴隐形眼镜带来不便。听力不好的考生如戴助听器，要提前向医生讲明。

考生应如实填写本人的既往病史。体检由各学校或报名单位集中组织，请考生听从学校安排按时参加。体检场地实行封闭管理，谢绝家长陪同。

考虑到春季是呼吸道传染病高发季节，在体检过程中建议考生佩戴口罩，有序排队体检。在体检现场考生如果对体检结果有异议，可通过带队老师向体检机构反映，由体检机构统一安排。

非指定医疗机构作出的体检结论无效

根据规定，各学校体检时间由报名单位通知考生，考生体检均在指定医疗机构进行，非指定的医疗机构为考生作出的体检结

论无效。

对体检中遇到的因疾病性质、功能判定、体检结论及选报专业较难确定的考生，本区高招体检指定机构可向北京市体检中心提出会诊申请，由北京市体检中心进行会诊鉴定。全市高招体检会诊时间为3月10日至4月10日期间每周三13:30-15:30，地点为北京市体检中心一层会诊接待室。会诊时，考生需携带高招体检医疗机构开具的会诊介绍信及本人身份证或学生证。北京市体检中心为本市的终检机构，负责对有异议的体检结果做出最终裁定。

5月20日至8月31日，考生可登录北京市体检中心网站或关注北京市体检中心微信公众号查询本人体检结果。

考生完成体检后，由各区高招体检指定医疗机构出具“北京市普通高等学校招生考生体格检查表”并送交报名单位。各报名单位收到体检表后，将体检结果告知考生，并将体检表放入考生纸质档案中。如对体检结果有异议，应在收到体检结果一周之内通过报名单位向高招体检医疗机构提出复检申请，由高招体检医疗机构根据情况安排复检。

未能在规定时间参加本区体检的考生，可于6月11日12:30-15:30到北京市体检中心马甸体检部补检。补检前，考生应关注北京市体检中心微信公众号提前预约，预约将提前两周开放。补检时需携带身份证、体检表（提前向报名单位领取）、体检费。补检结果查询时间为6月20日至8月31日。

丰台区市场监管局

开展价格领域专项监督检查

为确保市场环境公平公正，杜绝不正当竞争行为发生，保障消费者合法权益不受侵犯，丰台区市场监管局积极开展价格领域专项监督检查工作，营造价格清明的消费环境。

加强餐饮行业价格监管 执法人员来到东高地街道餐饮企业，查看菜单内套餐售价范围，并检查是否提供单独菜品点餐选择，严厉杜绝设置“最低消费”行为。同时向相关负责人发放规范经营提示，指导餐饮企业严格落实《价格法》等法律法规要求，为顾客提供良好餐饮消费环境。

加强住宿行业价格监管 执法人员对辖区内酒店宾馆价格开展随机检查。重点查看客房价格是否明码标价，价格变动是否及时调整，是否存在相互串通等操纵市场价格行为。

细致宣讲《明码标价和禁止价格欺诈规定》，要求各相关负责人依法行使自主定价权，做到明码标价、诚信经营。

加强零售行业价格监管 联合街道对商超及农贸市场进行现场检查，以节日采购量大的肉品、果蔬、粮油、酒类等作为检查重点，督促经营者严格落实价签价目齐全、标价内容真实明确、字迹清晰、货签对位等要求，严禁“时令价”、哄抬物价等行为发生，切实保障广大消费者安心放心的消费环境。

丰台区市场监管局将持续加大普法宣传力度，增强辖区经营主体明码标价、守法经营意识，强化多部门协作，让执法更有力度，及时防范和纠正市场主体价格不规范行为，切实保障消费者合法权益。

（路子祎）