

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。

“中式养生水”流行 你喝对了吗？



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。

中药代茶饮须匹配个人体质

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。

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用代茶饮？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。

正在服药人群谨慎选择

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。 (新华)

·广告·

丰台区市场监管局

开展冷饮专项检查 守护“清凉一夏”

为守护市民群众“舌尖上的清凉”，丰台区市场监管局近期对超市、奶茶店、便利店等开展专项检查，让居民“清凉一夏”更安心。

执法人员来到冷饮食品经营商户，严格核查经营资质、从业人员健康证明。同时，严控冷饮进货来源，仔细检查产品的进货台账，并随机抽查部分产品的进货票据，严防“三无”、过期食品流入市场，从源头保障消费者在合规店铺选购冷饮，守好食品安全第一道防线。

执法人员对冷饮价格进行全面检查，指导商户做好价格公示“三统一”，即统一价签位置、统一价签内容、统一价签形式。检查过程中，执法人员积极倡导商户诚信经营，严禁虚构原价、捆

绑销售或利用“盲盒”营销变相抬价等行为，让消费者买得清楚、买得放心。

执法人员深入奶茶店后厨和操作间，对冷饮制售全流程开展检查。通过对冰柜、冷藏柜进行实时检测，明确冰淇淋类产品储存温度须严格控制在-18℃以下，酸奶、果茶等饮品冷藏温度须达标。在现制奶茶店，执法人员仔细核查操作台卫生、容器消毒记录，查验预包装冷饮是否标注生产日期、保质期、生产厂家等信息，阻止虚假标注生产日期产品流入市场。针对夏季易发的“反复冻融”隐患，执法人员提醒商户定期除霜、规范填装货品，避免温度波动导致细菌滋生，保障市民群众放心畅享清凉饮品。 (陈柯戈)

【健康红绿灯】

绿灯

选择冰淇淋注意以下几点



市面上的冰淇淋主要以水、乳制品、糖等为原料制成，脂肪和能量不容忽视，可能增加长胖风险。挑选时要注意以下几点：看热量，选600千焦/100克以下的；看蛋白质含量，最好大于等于3.0克/100克；看标签或配料，认准“全乳脂”类型，或者配料为生牛乳、稀奶油的产品。

失眠人士建议睡前30分钟放下手机



调查显示，睡前玩手机每增加1小时，失眠的可能性就提升59%，睡眠持续时间减少24分钟。且这种效应和内容没有关系，不论是消遣或工作学习，只要看手机屏幕，就会难入睡。建议容易失眠、休息不够的人，睡前30-60分钟放下手机开启戒断模式，可以听听助眠音乐或看看书。

红灯

两个时间不要洗澡



剧烈运动或大量出汗后：此时毛孔张开，立即洗澡容易使寒湿入侵，加重心血管负担，建议休息30分钟或等汗干后再洗。饭后1小时内：饭后气血聚于脾胃，此时洗浴会使体表血液循环加快，影响消化功能，可能导致腹胀、消化不良等问题。

荔枝摄入过量会导致低血糖



未成熟荔枝中含有较高浓度的次甘氨酸A毒素，进入人体后可与另一种甘氨酸产生协同作用，抑制“糖异生”过程，会导致血糖水平下降，有可能引发急性低血糖，出现头晕、心慌、出汗等症状。