

# 市中医医院推出多款中药代茶饮

## 解暑“酸梅汤”、百合安神茶、陈皮薄荷茶受欢迎 首日千人下单

记者 沈亚婷 文/图



医务人员正在整理茶饮包。

随着夏天的到来,能够清热解暑、行气开胃的传统中药饮品乌梅汤悄然走红网络,一跃成为养生界的顶流新星。作为“老祖宗严选”的保健茶,不少医院都推出了自己精心搭配的乌梅茶饮包,引发阵阵抢购热潮。银川市中医医院也不例外,5月31日,该院推出三款中药代茶饮,除了爆红网络的解暑“酸梅汤”(玫瑰乌梅饮),还有疏肝解郁的陈皮薄荷茶、养心安神的百合安神茶。三款中药代茶饮推出首日,线上下单量超过了1000单,之后每天的线上订单量都超过500单。6月3日起,到医院里线下购买的人也越来越多。

据悉,银川市中医医院推出的三款中药代茶饮是医院专家从几十个茶饮方里一个个熬煮品尝后,甄选出来口感最好的三款。其中,乌梅饮去年就在院内推广,主要是给病区或等候区的患者免费饮用。今年的乌梅饮优化了配方,在原有的药味基础上,根据患者的反馈和院内专家的服用效果评估做了药味

调整,口感更酸甜,还带有玫瑰的香味,大众接受度更高,适合家庭饮用。

陈皮薄荷饮来源于《本草新编》中的薄荷茶,原方描述:“余尝遇人感伤外邪,又带气郁者,不肯服药,劝服薄荷茶立效。方用薄荷一钱、茶一钱、橘皮一钱,滚茶冲一大碗服。”陈皮薄荷饮在银川市中医医院治未病中心、心病科用于肝郁气滞、情绪不畅的患者,口感清新浓郁,提神畅气。

百合安神茶来源于《金匱要略》—酸枣仁花草茶,原方包含百合、酸枣仁、茯苓、桂圆、枸杞、莲子、大枣、桑葚8种药食同源的材料。考虑酸枣仁提前打碎不宜保存易泛油,茯苓茶饮不宜煎透,故百合安神茶在原方基础上去除酸枣仁和茯苓,口感甘甜,不需单独加入冰糖。百合安神茶在银川市中医医院治未病中心用于心烦失眠患者。

但需注意的是,中药代茶饮虽好,但也不是人人都适合喝,市民朋友在购买前,一定要仔细阅读功效及适用人群、禁忌人群,根据需求购买。

### 解暑“酸梅汤”(玫瑰乌梅饮)

【处方】乌梅、山楂、陈皮等。

【功效及适用人群】清热解暑,行气开胃。适用于出汗多、口干、食欲不振人群。

【禁忌人群】湿气重、舌苔厚腻、排便不畅或胃酸过多人群不宜频繁饮用。孕产妇慎用。胃溃疡及慢性胃病患者禁用。糖尿病及其他慢病严重者禁用。

【制作及用法】将诸药加水1500ml,煎煮30分钟,出锅前加入玫瑰花和适量冰糖,温服。



### 养心安神 百合安神茶

【处方】百合、龙眼肉、枸杞子等。

【功效及适用人群】润燥养肺、养心安神、补肾益精。适用于神志不宁、心烦易躁、失眠多梦、心悸气短、多汗者。

【禁忌人群】食滞、胃寒便溏者以及糖尿病患者不宜饮用。

【制作及用法】将诸药加水600ml,煎煮20分钟,温服。

### 疏肝解郁 陈皮薄荷茶

【处方】薄荷、陈皮等。

【功效及适用人群】疏肝解郁,理气畅中。适用于肝郁郁结所致精神抑郁,情绪不宁,胸部满闷,胁肋胀痛,痛无定处,腕闷嗝气,不思饮食,大便不调人群。

【禁忌人群】气虚者慎用。

【制作及用法】将诸药加水600ml,煎煮10分钟,加适量冰糖,温服。

### 如何购买?

#### 到院开方

关注“银川市中医医院公众号”;选择就近的院区进行实名预约挂号或到院现场挂号(方便门诊),凭挂号信息在门诊开具处方;完成缴费后(通过微信公众号或挂号缴费窗口缴费),到医院中药房(医院门诊1楼)取药。

#### 线上开方

关注“银川市中医医院公众号”;点击公众号功能栏中的“线上门诊”;进入首页后,选择医生,点击“极速问诊”在线开方;提交处方,如果需要邮寄可填写通讯地址。

## 银川2024年“蒙牛·丰收杯”和美乡村篮球大赛总决赛7日启动 这个端午节将因篮球而与众不同

本报讯(记者 吴春霖)6月3日,记者从银川市体育局获悉,为充分发挥农民篮球比赛对乡村振兴的影响和推动作用,加速促进乡村经济、乡村旅游、乡村体育文化生活的全面融合发展,加速推进宜居宜业和美乡村建设,经历了乡村赛事、县区选拔赛事后,银川2024年“蒙牛·丰收杯”和美乡村篮球大赛总决赛将于6月7日在闽宁镇“贺兰红”酒庄启动。

据了解,总决赛环节将从6月7日持续到10日,共有兴庆区通贵乡、金凤区良田镇、西夏区兴泾镇、贺兰县洪广镇、灵武市郝家桥镇、永宁县闽宁镇、银川“农先锋”及宁夏农业农村厅共8支球队参加总决赛。

本次赛事“农味”十足。在队员球服颜色的选择上,各县(市)区均以当地优特农产品作为队服颜色,如代表奶产业的灵武“白”、代表葡

萄酒的西夏“紫”、代表绿色蔬菜的永宁“绿”、代表水产产业的贺兰“蓝”等。比赛奖品也将以滩羊、红酒、水产以及牛奶券等农产品来展现。比赛现场突出农体文旅商融合,设置了优质农产品展销区、非遗展示区、乡村美食区,集观赛、游玩、购物于一体,实现以赛促旅,促农增收。

记者了解到,当天总决赛启动仪式和揭幕战还将进行现场直播、网络直播和图片直播,无论场内场外,大家都能实时观看活动盛况。

本次活动由银川市农业农村局、银川市体育局、永宁县人民政府主办,银川市体育中心、银川市篮球协会、闽宁镇人民政府承办,内蒙古蒙牛公益基金会冠名赞助,中国平安财产保险股份有限公司宁夏分公司、宁夏贺兰红酒酒庄有限公司赞助支持。

## 园区仓库“蛇出没” 消防员化身捕蛇达人

本报讯(记者 钟晓敏 王昊辰 吴春霖)6月2日11时许,永宁县望远镇经纬创业园有群众报警称:有蛇盘踞在园区仓库的一个管道上,因担心蛇随时攻击人,便立即拨打电话求助。接到报警后,永宁县消防救援大队望远站立即出动。

到达现场后,消防救援人员发现园区工作人员正拿着蛇皮袋追蛇。园区相关负责人告诉消防救援人员,他是在厂里干活时突然看见一条蛇在“压马路”,速度特别快,随后蛇窜进空隙里,盘到了一根管道上。消防救援人员立即疏散群众,拿上准备好的捕蛇工具,在空隙的管道上寻找蛇的踪迹。

很快,消防救援人员在一根管道上发现了一条颈部呈红色,头部及躯干呈绿色纹路的蛇,长1米左右,约两指粗,因受到惊吓,盘踞在空

隙管道上。在做好防护措施后,消防救援人员相互配合,利用捕蛇夹将蛇从管道上取下,装进准备好的瓶子里,仅用5分钟,就将蛇带走并妥善安置,未造成人员受伤。

经现场确认,这条蛇是有微毒的红脖颈槽蛇,但毒性不明显。虽然这种蛇已经被国家列为无毒蛇,但是它毕竟是有毒的蛇类,被这种红脖颈槽蛇咬到,伤口会出现红肿现象。

在此提醒大家,夏季是蛇类的活跃期,到山上、河畔、树林、草地等蛇类出没之处游玩时,最好穿上高筒鞋子、长袖衣裤、戴上帽子,这样可起到一定的防护作用,手中最好拿一根木棍,可一边走一边敲击道路两侧,起到“打草惊蛇”的作用,同时,应注意观察道路周边动静,以防被蛇咬伤。