



资料图片

这两年,中药代茶饮不断爆火“出圈”,因其价格低廉、健康、养生又便捷,俘获不少年轻人的芳心,成为众多年轻人的饮品选择。那么不同体质的人应该怎么选择适合自己的代茶饮?代茶饮能不能长期喝?能不能代替药物治疗?能不能和膏方等其他中医药养生产品同时服用?银川市中医医院药学部副主任、副主任中药师白云凤为市民朋友作了解读。

# 中药代茶饮可别盲目喝

## 专家提醒:辨明体质对症饮用才有效

记者 沈亚婷

### 01 中药代茶饮,能代替药物治疗?

白云凤介绍,中药代茶饮,即以药代茶,通过煎煮或沸水冲泡中草药制成饮品,而后徐徐饮之,源于中医“药食同源”的思想。相较于传统的中药汤剂,中药代茶饮口感好、使用方便、易于接受,适合长期服用,从而达到调理身体、预防疾病的养生保健目的。同时不用长时间煎煮,也更适应现代人快节奏的生活方式。

中药代茶饮属于中医疗法的一种,并不可代替药物治疗,养生的重点仍然离不开良好的生活习惯,不能一味依赖中药代茶饮。也可以在使用代茶饮时,咨询中医专家根据自身体质及症状辨证配方。

### 02 选购中药代茶饮之前,如何判断自己的体质?

白云凤提醒大家,中药代茶饮,既是茶、也是药,喝错了也会有副作用。比如,乌梅汤适合汗多、口干、胃口不好的人,但胃溃疡、胃酸较多的患者就不能服用。所以泡制中药代茶饮和使用中药汤剂一样,使用前需要先详细了解使用者的体质、病症,再结合中药性味和当时的气候、时令进行综合考虑,详细辨证之后才能使用。

中医学里把人的体质划分为平和体质、湿热体质、痰湿体质、阳虚体质、阴虚体质、气虚体质、血瘀体质、气郁体质、过敏体质九大类,每种体质都有自己的特点。生活中,只要能够对自己的身体状况和一些体质特征有一定的了解,便能大致判断自己的体质。

### 03 中药代茶饮可以长期服用吗?

中药代茶饮从功效上可以分为治疗类和保健类,如果是治疗类,讲究的是中病即止,达到治疗目的了,需要及时去调整原来的药方。保健类可以长期服用,但是也要根据自身的情况去调节。比如,枸杞,其药性平和,但过量泡服用会造成上火、出现眼屎增多等症状。不少人上火时,也会选择喝菊花茶,但长时间饮

用后发现胃部不适,这是因为菊花的微寒伤到了人体的脾胃。建议使用者在喝中药代茶饮前,先咨询医生,根据自身体质和病情选择合适的中药,并严格按照医嘱进行饮用。在饮用中药代茶饮期间,应注意饮食合理性,不可摄入生冷、辛辣、油腻等刺激性食物,比如辣椒、冰淇淋、肥肉等,以免影响药物的治疗效果。

### 04 中药代茶饮可以和膏方一起服用吗?

膏方一般具有补气、养血、疏肝、理气、调理脏腑、阴阳平衡等作用,尤其冬季适合服用一些膏方来调理慢性疾病或身体不适。白云凤表示,代茶饮能否和膏方一起服用,主要看中药代茶饮和膏方之间的药物成分是否冲突,如果中药代茶饮和膏方的药物成分没有冲突,可以一起服用,如同为滋补的药物,包括党参、茯苓、白术,均可以补气,此类情况下中药代茶饮和膏方通常能一

起服用。但如果中药代茶饮和膏方的药物成分有冲突,就不可以一起服用。如某些中药代茶饮可能含有具有破气作用的药材,而膏方则可能含有补气作用的药材,这两类药物一起服用可能会使药力被化解,从而影响治疗效果。建议在服用中药代茶饮和膏方之前,先咨询专业医生或药师,以确保药物之间的搭配合理,避免产生不良反应或影响治疗效果。

### 05 辨认自己体质的方法

◆**体型特征:**通过观察自己的身高体重比例,以及骨骼结构、皮肤肤色等外观特征,可以初步判断自己的体质类型。一般来说,矮小且偏瘦的人可能属于阳虚体质;高大且肥胖的人可能属于阴虚体质;短瘦且肌肉发达的人可能属于气虚体质;身材匀称且皮肤颜色健康的人可能属于平和体质。

◆**饮食偏好:**从饮食偏好来判断体质也是一种常见的方法。例如,喜好辛辣刺激食物、易口渴和多喝水的人可能属于阳虚体质;喜好清淡食物、口干舌燥且爱吃甜食的人可能属于阴虚体质;喜好油腻食物、易饥饿和容易消化的人可能属于气虚体质;喜好五味均衡食物、食欲正常且消化吸收良好的人可能属于平和体质。

◆**身体反应:**通过观察身体反应可以进一步判断自己的体质类

型。例如,容易感到寒冷、手脚发凉、容易出汗的人可能属于阳虚体质;容易出现口干舌燥、潮热、多汗等症状的人可能属于阴虚体质;容易感到疲劳乏力、精神不振的人可能属于气虚体质;精力充沛、抵抗力强、容易入睡并且睡眠质量好的人可能属于平和体质。

◆**健康状况:**体质与健康状况密切相关。体质较差的人往往容易生病,而体质较好的人则有较强的抵抗力和免疫力。但需要注意,判断自己的体质还需要结合多方面的因素进行综合分析。体质并非一成不变的,是可以随着年龄、环境、生活方式等因素的变化而发生改变。因此要根据自己的具体情况不断调整生活方式和饮食习惯,保持良好的身体状态和健康体质。同时,如有需要,也可以咨询专业人士进行进一步的体质判断和指导。

延伸

### 适合冬季养生 市中医医院版“宝藏茶饮”上线

近年来,“老祖宗严选”的中医药养生越来越受到人们的认可和欢迎。银川市中医医院充分发挥中医药特色优势,紧跟中药养生潮流,新推出3款适合冬天饮用的“宝藏茶饮”新配方,满足不同体质人群的调理需求。

#### “宝藏茶饮”配方



#### 驱寒健脾茶

处方:紫苏叶、陈皮、大枣。

功效:驱寒暖身,理气消食。

适用人群:适合在寒冷天气或脾胃不适时饮用,以达到散寒健脾的效果。

用法用量:将诸药加水1500ml,煎煮15分钟,加入适量蜂蜜或冰糖调味,代茶饮。



#### 杞枣苁蓉茶

处方:枸杞、大枣、肉苁蓉等。

功效:滋肾填精,养血安神。

适用人群:需要增强免疫力、改善肝肾功能、抗衰老等亚健康人群。体质偏热的人慎饮。

用法用量:将诸药加水1500ml,煎煮20分钟,代茶饮。



#### 解酒茶

原料:葛花、枳椇子、豆蔻等。

功效:分消酒湿,温中健脾。

适用人群:用于饮酒易湿伤脾胃人群。

用法用量:将诸药加水1500ml,煎煮20分钟,加入蜂蜜或冰糖调味,代茶饮。

记者 沈亚婷 文/图