

夏季养生这样喝茶

这几款
养生茶饮方
请收藏

记者 刘威

5月5日迎来立夏节气。立夏后气温升高明显，人体容易出汗、耗气，进而出现体虚乏力、食欲下降、心烦气躁等症状。此时节的养生注重清热解暑、养心健脾、生津祛湿，适当喝点养生茶是一种不错的选择。本期，银川市第一人民医院中医科主任、主任医师王晓丽为大家推荐了几款适合立夏后的养生茶饮方。



清心解暑茶

材料及做法：菊花3克、金银花3克、薄荷叶2克、甘草2片、冰糖适量。将所有材料用沸水冲泡，加盖焖5分钟，代茶饮。

功效：清热降火、疏散风热，可缓解夏季口干舌燥、目赤心烦。适合易上火、咽喉肿痛、暑热烦躁者。

养心安神茶

材料及做法：莲子心2克、麦冬5克、酸枣仁3克、百合5克。将材料洗净后加水煮沸，再转小火煮10分钟，滤渣饮用。

功效：清心除烦、滋阴安神，可改善夏季失眠、多梦、焦虑。适合心火旺、睡眠浅、情绪易波动者。

健脾祛湿茶

材料及做法：陈皮3克、茯苓5克、炒薏米10克、荷叶3克。将薏米和茯苓提前浸泡30分钟，加陈皮、荷叶煮15分钟，代茶饮。

功效：健脾利湿、消暑化滞，可缓解夏季食欲不振、肢体困重。适合夏天湿气重、舌苔厚腻、腹胀者。

生津酸梅汤

材料及做法：乌梅15克、山楂干10克、甘草3克、桂花1克、冰糖适量。将材料(除桂花)加水煮30分钟，关火前加桂花焖5分钟，冷藏后饮用更佳。

功效：生津止渴、开胃消食，可预防夏季汗多伤阴。适合口干舌燥、食欲不佳、易出汗者。

益气养阴茶

材料及做法：黄芪5克、西洋参3克、枸杞5克、红枣2颗(去核)。将材料用沸水冲泡或小火煮15分钟后饮用，可反复冲泡。

功效：益气养阴、增强体质，可缓解夏季乏力、气短。适合体虚多汗、易疲劳、气阴两虚者。

白茅根冰糖茶

材料及做法：取白茅根一扎，冰糖适量，泡水代茶饮。

功效：清心除烦，利尿养阴。适合夏季心烦口渴、尿赤尿少者。

立夏养生，除了利用好养生茶饮外，王晓丽主任还给出以下几点养生建议。

保持心情舒畅

一年四季中，夏天属火，火气通于心，故夏季与心气相通，人们易感到烦躁不安，易出现失眠、口腔溃疡等上火症状。立夏养生，首先要养心，要顺应节气变化，保养心脏。要尽量做到戒躁戒怒，切忌大喜大悲，要保持精神安静，心志安闲，心情舒畅。

饮食需适量增酸

立夏时节，饮食上宜清淡，多补水，多吃易消化、富含维生素的食物。酸味食物有助于增强脾胃的消化功能，具有健脾的功效。夏季出汗过多容易损耗津液，常吃一些番茄、山楂、猕猴桃等略带酸味的水果，能够敛汗祛湿，有助于生津解渴、健脾消食。

要慢节奏地做有氧运动

立夏以后，气温渐升，人体易出汗，汗为心之液，若此时再剧烈运动，容易造成机体缺水，故应选择散步、慢跑、打太极拳等慢节奏的有氧运动，并在运动后适当饮温水，补充体液。活动强度以不感到疲惫为宜，时间不宜超过1小时，以减少心脏负荷，防止心肌缺血发作。

适当增加午休时间

立夏后，天亮得越来越早，人们起得早，而晚上相对睡得晚，易造成睡眠不足，所以要适当增加午休时间。午睡时间要因人而异，一般以半小时到1小时为宜，时间过长让人感觉没有精神。对中午不能午休的上班族来说，午间时分可以听听音乐或闭目养神30分钟。

立夏养生还要注意这4个要点



小贴士

喝养生茶注意事项

- 体质偏寒者(怕冷、容易腹泻)慎用菊花、金银花等寒凉药材
- 孕妇及特殊人群饮用代茶饮前建议先咨询中医师
- 养生茶饮宜温热或常温饮用避免冰镇后饮用，以免伤脾胃

本版制图：蔡廷