

节后胃胀  
没胃口  
消化不良

这几款茶饮

帮你的肠胃「减减负」

记者 刘威

春节假期里,大鱼大肉轮番上阵,我们的肠胃也跟着“超负荷工作”。节后,很多人出现胃胀、不消化、油腻反胃、没胃口等不适,怎么办?银川市中医医院脾胃病科副主任医师徐娟在这里给大家分享了几款好喝的解腻消食茶,材料简单,做法方便,男女老少都能喝,帮你的肠胃好好“减减负”。

#### 小贴士

- 解腻茶饮方通常建议饭后半小时喝,不要空腹大量饮用。
- 肠胃敏感者,少喝浓茶、冷饮,以温热淡茶为主。
- 茶饮只作调理使用,若节后持续胃痛、腹胀严重,建议及时就医。

#### 提醒

#### 节后不宜大量摄入粗纤维

节后出现腹胀、便秘的时候,很多人的做法是多吃燕麦、玉米、芹菜、韭菜等粗纤维食品。但其实,节后大量进食粗纤维食物,可能进一步加重肠道负担,加重不适。

徐娟解释说:“燕麦等食物富含膳食纤维,并且含有相当数量的不可溶性粗纤维,如果大量进食,一方面会延缓胃排空,导致腹胀、早饱、食欲降低等症状,甚至还可能影响下一餐的进食。春节后饮食宜粗细搭配,薏米、山药、茯苓等都是脾胃不好人群的首选。同时尽量做到三餐规律,每餐吃六七成饱最好。”

#### 山楂陈皮消食茶

材料:干山楂5~8片、陈皮3克、炒麦芽5克

做法:将所有材料放入杯中,沸水冲泡,焖10分钟即可,可反复续水。

功效:专门化解肉食油腻,改善胃胀、打嗝、积食不消化,理气健脾,最适合吃火锅、烧烤、大餐后喝。但胃酸过多者、孕妇要少喝或不喝。

#### 炒大麦解腻茶

材料:炒大麦10克

做法:沸水冲泡或煮5分钟,味道更香浓。

功效:去油解腻助消化,温和不伤胃,老人、小孩、胃不好的人都能喝,刮油不寒凉,饭后喝最舒服。

#### 苹果山楂水

材料:苹果半个、干山楂5片

做法:将苹果切块,和山楂一起加水煮15分钟,放温饮用。

功效:酸甜开胃、消食解腻,还能润肠通便,可改善节后便秘,口感温和。

#### 柠檬薄荷清爽茶

材料:鲜柠檬1~2片、薄荷叶3~5片

做法:将两种材料用温水冲泡,避免用开水久泡发苦。

功效:清爽解腻、提神去口气,促进消化。适合过年吃太油、犯困没精神、嘴巴发腻时饮用。

#### 熟普洱暖胃茶

材料:普洱熟茶3~5克

做法:用沸水冲泡,快速洗茶后再正常饮用。

功效:去油解腻、助消化,温和暖胃,不刺激肠胃。适合吃大餐后、晚上想喝茶又怕失眠的人。

#### 麦芽茶

材料:麦芽5克、花茶3克。

做法:用250毫升水煎煮麦芽至水沸后,泡花茶饮用。

功效:消食和中,下气。可以缓解节后食积不消、脘腹胀满、食欲不振、呕吐泄泻。

#### 和胃调脾茶

材料:白术3克、茯苓3克、薏苡仁3克、神曲2克、菊花2克、花茶3克。

做法:用上述前五味药材的煎煮液400毫升,冲泡花茶饮用,冲饮至味淡。

功效:除湿导滞,调和脾胃。可调理节后脾胃失调导致的胃脘胀满、纳呆食滞。

#### 楂明茶

材料:山楂5克、决明子3克、花茶3克。

做法:将上述材料用250毫升开水冲泡后饮用,冲饮至味淡。

功效:清肝消积,化痰消脂。

#### 神曲茶

材料:神曲5克、花茶3克。

做法:用200毫升开水冲泡后饮用。

功效:健脾和胃,消食调中。

#### 楂曲茶

材料:山楂5克、神曲3克、苍术2克、花茶3克。

做法:用300毫升开水冲泡后饮用,冲饮至味淡。

功效:燥湿运脾,消导积滞。适用于饮食水湿积滞引起的腹胀腹泻、呕吐泛酸。



制图:蔡廷