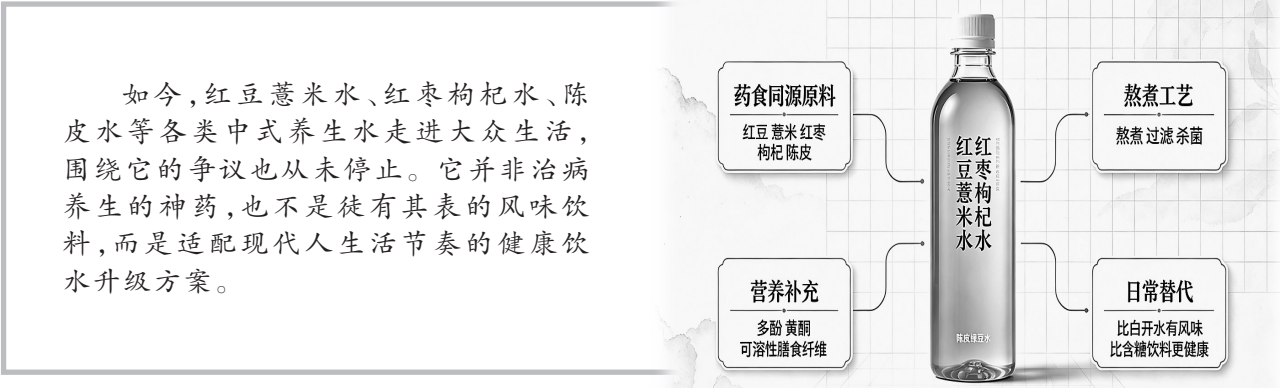


“养生水”在解决什么需求?



养生水是优质“饮水替代品”

很多人对养生水的期待两极分化,要么过度神化,认为喝了就能祛湿补气、改善亚健康;要么全盘否定,觉得只是商家炒作的智商税。

事实上,养生水的本质是植物饮料,核心定位是介于白开水和含糖饮料之间的“健康水替”,这是它走红市场的核心原因。

日常生活中,很多人觉得白开水口感寡淡、难以下咽,长期饮水不足;而奶茶、汽水、果汁等饮料口感丰富,却高糖高热量,长期饮用容易发胖、代谢紊乱,损害身体健康。

养生水恰好补齐了两者的短板,既拥有食材自带的自然风味,解决了白开水无味的问题,又做到低糖零负担、无咖啡因,适配绝大多数饮用场景。

不管是白天办公、饭后解腻,还是睡前补水、老少饮用,都不会产生刺激,普适性极强。养生水的养生价值并非空穴来风,红豆、薏米、红枣、枸杞、陈皮等核心原料,均被收录

在国家药食同源食材目录中,是经过认可的安全养生食材。红豆富含膳食纤维,薏米健脾祛湿,红枣补中益气,枸杞滋养肝肾,陈皮理气健脾。

和普通饮料依靠香精、糖浆调味不同,养生水通过专业熬煮工艺,萃取食材中的黄酮、多酚、可溶性营养成分,用天然食材本味替代人工添加剂,让日常补水多了一层温和的调理价值。

我们必须理性区分,养生水熬煮萃取的可溶性营养,和中药汤剂的高浓度药效完全不同。

它没有立竿见影的治疗效果,无法治病,却能在日常补水的过程中,温和调节身体状态。重油饮食后喝绿豆水、陈皮水可以解腻清浊;熬夜疲惫后喝红枣枸杞水,温和滋养,不影响睡眠,这种轻量化、常态化的养护,正是现代人最需要的养生方式。除此之外,瓶装养生水的便捷性,完美适配现代人的快节奏生活,省去自家采购、清洗、熬煮的繁琐,实现随时随地轻松养生。

应重视品质与安全

比起纠结“单瓶养生水能不能治病祛湿”,关注产品的安全标准、原料品质,才是更务实的选择,这也是判断养生水优劣的关键。

目前市面上正规养生水,普遍执行国家《植物饮料》通用标准,而头部优质品牌会在此基础上,采用更严苛的企业标准生产,从工艺、配比、卫生等多方面提升产品品质,管控力度远超行业基础要求。

对于养生水而言,原料安全是重中之重,尤其是红豆、薏米等谷物食材,极易滋生黄曲霉毒素这类一级致癌物,食材的品相、储存、筛选至关重要。为保障原料品质,不少正规品牌搭建专属种植基地,宁夏枸杞、黑龙江红豆等专属产区食材,水土适宜、品质优良,全程参照中药材标准管控,做到无硫磺熏制、无超标农残、无重金属污染、无真菌毒素,种植、加工、运输、仓储全流程可追溯。品牌还会针对国标未覆盖的细节,增设多重管控工序。

对症把控 养生水

养生水以药食同源食材制成,温和调理身体,却并不适合所有人,特殊人群饮用需对症把控。

老年人脏腑代谢减弱、脾胃偏虚、阳气不足,饮用养生水要清淡少量,不可长期大量喝绿豆、薏米等寒凉汤水,容易腹胀腹泻。日常可选陈皮、红枣枸杞等温性饮品,少量多次饮用,不能完全替代白开水,防止饮水过多,加重脏器负担。

儿童脾胃娇嫩,无需靠养生水调理,白开水是最佳补水选择。各类草本养生水会增加孩子脾胃代谢负担,寒凉、滋补款尽量不喝,避免打乱正常消化吸收。

孕产妇体质特殊,饮用需严格避忌。孕期忌红花、当归等活血寒凉养生水,血糖偏高者少喝甜款红枣枸杞水;产后气血亏虚,可少量饮用红枣桂圆水补气,切勿长期过量饮用寒凉祛湿饮品。

高血压、糖尿病、脾胃病等慢病患者更要谨慎。糖尿病患者避开含糖养生水;高血压人群不喝含甘草的汤水;脾胃虚寒者远离寒凉祛湿饮品。养生水仅作日常辅助,不能替代药物治疗。

老祖宗的喝水养生智慧

先民与医者深谙“水为万物之源”,擅长以清水融草木、借活水调脏腑,创造出诸多药食同源的养生水方。

相传东汉郦县甘谷山谷中,遍地野生甘菊,每逢花期,花瓣飘落溪水之中,常年浸润滋养谷水。当地百姓世代饮用菊水,无人短寿夭折,百姓普遍长寿,老者可达百岁有余。名臣胡广常年饮用此水,体弱多病的体质逐渐调养康健,顽疾自愈、身健体轻。古人由此总结,甘菊清润平肝、疏风明目,融入活水之中,温和滋养、无燥

烈药性。日常饮水浸润,慢慢调和体质。

宋代不重浓补,偏爱清润温和的饮水调养,各类草本熟水风靡朝野。宋仁宗曾品鉴天下饮品,将紫苏熟水列为第一养生饮品,朝堂君臣皆以此水日常调理,舒缓燥热、健脾理气。

才女李清照常年饮用豆蔻熟水,夏日饮用可清暑祛湿、温润养颜,舒缓伏案思虑过重带来的身心疲惫。古人将陈皮、红枣等药食同源食材熬煮入清水,去除生水寒凉,萃取草本温

和养分,日常替代白水饮用,不刻意进补,却能持续调理脾胃、舒缓身心。这种“食材煮水、日常轻养”的方式,正是当代养生水的古法源头。

苏轼一生豁达长寿,深谙活水养生之道,偏爱收集雨水、雪水煮茶熬水。他曾记载,洁净雨水甘润清透,用来煮药、泡茶、熬制草本水,滋养效果远胜寻常井水。苏轼常年坚持根据时节调配养生饮水,春日饮薄荷清水疏肝理气,秋日饮菊水润燥养阴,冬日饮红枣温水温补气血。他始终秉持“食补不

如水补、重养不如轻调”的理念,不靠名贵补品续命,仅凭一杯顺应时节的养生活水,调和阴阳、滋养脏腑,在坎坷仕途之中保全身心健康。

明代李时珍在《本草纲目》中,将煮沸熟水命名为“太和汤”,奠定了养生水的医学正统地位。古人早已点透饮水养生的关键:生水寒凉伤脾,熟水温润养人,各类草本养生水,皆需以熟水为基底熬煮。李时珍极力推崇太和汤养生,认为常饮温熟活水,可调和脾胃、疏通气机、化解湿浊。 本报记者 李由

吃阿司匹林 先要控血压

阿司匹林是预防心梗、脑梗的重要药物,但该药会增加出血风险,如脑出血与胃肠道出血。

正常情况下,如果人体某处微小血管发生破裂、出血,血小板会被迅速激活,凝聚在血管破口处,并堵塞破裂的血管壁,避免大量出血。但服用阿司匹林会抑制血小板的聚集能力,削弱人体自身的止血功能,从而增加出血风险。

在众多导致出血风险增高的因素中,高血压是常见因素。血压太高会使血管承受很大张力,易引发出血破裂;如果此时服用阿司匹林,出血风险会显著升高。再加上多数老人都有不同程度的动脉硬化,血管弹性变差,更容易发生脑出血。

因此,服用阿司匹林前要控制血压。对于有明确指征、必须长期服用阿司匹林预防血栓的人群,要严格管控血压,特别是收缩压(高压)至少要降到150毫米汞柱以下,最好降到130/80毫米汞柱以下,这时用药才安全。对于没有心脑血管病的人,一般不那么急于吃阿司匹林,但也应先

把血压控制在140/90毫米汞柱以下,降低出血风险,再考虑开始服用。

阿司匹林是预防血栓的药物,不是有病治病、无病强身的“神药”。是否需要吃阿司匹林,要由医生全面评估后决定,不能擅自用药。

存在以下情况时,禁用阿司匹林:有活动性出血、对阿司匹林或非甾体抗炎药过敏、有严重肝肾功能不全、活动性消化性溃疡等情况的人群,以及孕妇(尤其是孕晚期)、哺乳期女性。 郭艺芳