

薏米水、陈皮水、枸杞红枣水……

“中式养生水”你喝对了吗？

据新华社电 薏米水、陈皮水、枸杞红枣水……主打健康概念的“中式养生水”，正成为炎炎夏日里许多人的饮品新宠。市售瓶装中式养生饮料养生效果如何？它们与中药代茶饮有何区别？如何科学选择中式养生饮品？记者就此采访了专家。

养生饮料不宜大量饮用

一些中医专家认为，市售瓶装中式养生饮料含有一些药食同源的物质，若严格遵循生产标准，合理搭配原料，有一定养生价值；同时也应注意，这些物质含量通常较低，无法代替食疗和药物治疗。

以薏米水为例，中国中医科学院西苑医院综合内科主任医师曾文颖说，传统中医应用中，薏米常需与其他药物配伍且用量较大，而市售瓶装薏米水为兼顾口感等因素，其一瓶中的薏苡仁含量通常低于中国药典规定的用量；而受原料质量、加工工艺影响，此类饮品的有效成分含量也因产品而异，总体含量有限。

“这类饮料也并非适用于所有人，需要根据体质判断。”曾文颖举例说，红豆薏米水适合湿气较重人群，但薏苡仁性凉，脾胃虚寒、孕妇及经期女性应慎用；枸杞红枣水适合气血不足、肝肾阴虚者，而湿热内盛、痰湿较重、舌苔厚腻者不宜多喝，否则易加重痰湿。

为了追求养生作用而大量饮用此类饮料也不可取。北京协和医院中医科副主任医师孙青说，过量饮用此类饮料可能会增加心脏和肾脏的负担，心肾功能不全人群更需谨慎；若饮料中还添加了糖、食品添加剂等成分，长期大量饮用还可能导致血糖升高、肥胖等健康问题。

中药代茶饮应适时调整配方

除了市售瓶装中式养生饮料之外，时下，一些中医医院根据时



令节气特点推出各具特色的中药代茶饮，同样备受大众青睐。据浙江省中医院微信公众号消息，该医院近日推出中药代茶饮乌梅汤2.0Plus，在互联网医院上线五分钟即配出1万帖。

专家强调，中药代茶饮的原料通常以中药材为主，或依据医院协定方制作，或由医生为患者“一人一方”调配。与市售瓶装中式养生饮料成分固定、只适用于特定体质人群不同，中药代茶饮能更精准匹配个人体质和症状，且有效成分含量符合药典规定，但一般也不宜长期饮用，应根据身体状况适时调整配方或停饮。

不同体质人群如何选用代茶饮？曾文颖举例说，阳虚体质者宜选用温阳散寒的中药，不宜饮用金银花茶等偏寒凉的代茶饮；阴虚体质者宜选用滋阴润燥的中药，不宜饮用肉桂茶等偏温热的代茶饮；针对有特殊病史、复杂病情或特殊体质的人群需仔细研判，例如，同样是失眠，心脾两虚者适合用桂圆红枣茶，而肝郁化火者可选用玫瑰薄荷茶。

“仅靠喝‘中式养生水’就想达到健康目的可谓舍本逐末，与之相比，更重要的是合理膳食、适量运动、充足睡眠和良好心态。”孙青说。

一项新研究发现

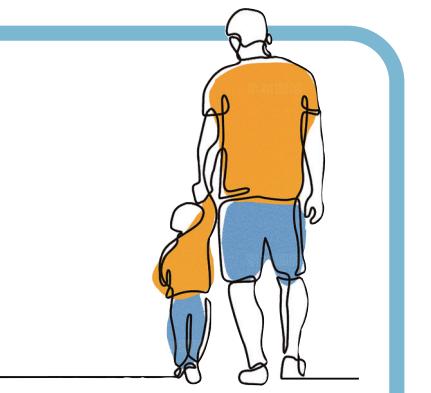
女性中年饮食选择与老年生活质量相关

据新华社电 美国一项新研究发现了中年时期的饮食选择与老年生活质量之间的关联：女性中年时期膳食纤维和优质碳水化合物的摄入有益于老年健康，而摄入较多精制碳水化合物和淀粉类蔬菜则不利于健康老龄化。

这项由塔夫茨大学和哈佛大学研究人员开展的新研究表明，中年时期膳食纤维、优质（未精制）碳水化合物和总碳水化合物的摄入与女

性的健康老龄化及其他正面的健康结果正相关。研究近期发表在《美国医学会杂志·网络开放》期刊上。

研究人员分析了1984年至2016年间每4年收集一次的健康问卷数据，针对4.7万多名在2016年时年龄在70岁至93岁之间的女性，研究其中年时期的饮食和后来的健康状况。研究人员将健康老龄化定义为未患11种主要的慢性疾病，没有认知和身体功能障碍性。



父亲的爱好

（组诗）
季川

爱劈柴的父亲

他喜欢劈柴，喜欢点燃
灶膛里的每一根火苗
很多干柴
都被他齐刷刷地堆放着
像出征的战士
很符合他当过兵的个性

爱钓鱼的父亲

他喜欢钓鱼
在好多老家附近的野生塘
都留下他扶杆站立的身影
没错
对于小鱼小虾，他也有耐心
就像对待我们小的时候一样

爱养花的父亲

与他的秉性一样
他养的花都是
不太艳丽的
也不太难伺候的
即使风吹雨淋过
那些花朵依然
张开笑脸
热情如火地迎接大家
就像我回家探亲
他张开的双臂一样

征稿启事

如果您有精彩的老年故事，可以提供线索或拍成视频；如果您有丰富的出游体验，或是您有满意的书画作品、诗词也可以投稿；本报设立《贺寿》栏目，家中老人寿辰，可以刊发照片及祝福文字，留作纪念哟！

如果您希望自己的身影、作品在生活报或者龙头新闻作品频道展示，那就快快参与吧！投稿邮箱：shxyx@163.com（注：本报《书画斋》栏目只接收电子版或复印件，投稿人请留下联系电话、身份证号、银行卡号、大行号）

舞台搭建完成 大型江上沉浸式演出

《遇见·哈尔滨》本月下旬上演

02

从北京回哈养殖梅花鹿带动乡亲致富
目标是打造“鹿”主题乐园

龙江青年才俊

“林区女儿”杨志丹

一“鹿”成长 一路梦想

03



有老味道也有传统手工艺
快来加入这场非遗盛宴

02

4种报料方式/

本报官微 本报官博
龙头新闻APP 生活报网

| | | | | |
|-----|---|--------|-----|---------|
| 15日 | 日 | 多云 | 27℃ | 偏东风2-3级 |
| | 夜 | 阴有中雨 | 19℃ | 东南风2-3级 |
| 16日 | 日 | 多云有雷阵雨 | 28℃ | 西南风2-3级 |
| | 夜 | 多云有雷阵雨 | 17℃ | 西北风2-3级 |
| 17日 | 日 | 阴有小雨 | 26℃ | 西北风3-4级 |
| | 夜 | 晴 | 12℃ | 西北风2-3级 |

更亲 更近 更懂你

