●营养识堂

哪些中药可以代茶饮

以茶待客是中国人的一种习惯,饮茶风气在中国历史悠久,公元前28世纪的神农时代,当时茶叶被当做药用,随着中医养生被越来越多人推崇,中药代茶饮也受到了大众的喜爱。

●什么是中药代茶饮?

所谓的代茶饮又名以药代茶,是在中医辨证思维的指导下选用一味或多味中草药,用沸水浸泡或短时煎煮后饮用,起到防病治病、病后调理、养生保健的作用。

●中药代茶饮有什么特点?

中药治病包含我们所熟知的中药汤剂、中成药等等,代茶饮也是其中的一种中药剂型,适用的范围非常广泛,治疗特点也十分突出,有以下特点:

饮服方便,便于调理:中药代茶饮可根据病情的需要辨证组方,随证加减。并且能按药物的性能特点,选择恰当的食用方法,程序也十分简单,调配方便且针对性较强,既保持了中医辨证论治的特色,又克服了传统中药汤剂的繁琐缺点,与现代生活节奏加快的发展趋势相适应。

精细加工,药效得宜:泡饮的中药材有的经过粉碎形成粉末,有的切成小细丝小段,表面积的增加使药物的有效成分经过沸水的浸泡之后更加利于溶出,将中药以沸水冲泡,或者稍加煎煮后饮用,避免了汤剂因为加工久煎久煮造成某些药物(尤其是芳香类的药物)有效成分的损失;另一方面以沸水冲泡药物,可将其中的酶快速地降解灭活,避免了有效成分的分解和破坏,尤其是对于金银花等芳香类含有挥发油较多的药物,做药茶尤为适宜。

轻灵精巧,省药易携:从药物的组成而言,代茶饮的组方除了注重辩证以及配伍严谨之外,选药更为精当,较之汤剂的话代茶饮可以节省药源。此外现代人生活节奏加快,代茶饮更便于工作或出差时携带。

图片来自网络

●中药代茶饮有哪些分类?

1.补益类代茶饮:

①补气类:常用人参、黄芪。

②补血类:常用当归、白芍、生地。

③补阴类:常用玄参、沙参。

2.健脾益胃类代茶饮:常用茯苓、山药、白术、陈皮、半夏、砂仁等。

3.消导类代茶饮:常用鸡内金、山楂、麦芽、神曲、谷芽等。

4.解表类代茶饮:

①风寒:常用苏叶、防风、葛根、桔梗、荆芥等。

②风热:常用薄荷、牛蒡子、黄芩、连翘、芦根等。

5.清热类代茶饮:常用黄连、灯心草、金银花、蒲公英、连翘、桑白皮、菊花等。

6.除湿类代茶饮:常用白豆蔻、砂仁、藿香、陈皮、大腹皮、木香、木瓜等。

7.止咳类代茶饮:常用苏叶、甘草、桔梗、桑白皮、化橘红、浙贝母等。

8.安神类代茶饮:常用炒枣仁、茯神、柏子仁等。

9.通便类代茶饮:常用杏仁、松子仁、火麻仁、柏子仁等。

●中药代茶饮的服用方法?

泡服:泡前过水,去除杂质和灰尘;茶具最好选择带盖的大口杯,沸水冲泡,盖上杯盖焖10~30分钟;有效成分释放较快的药物,则盖上杯盖焖10~15分钟即可;代茶饮每日一剂,多次泡服至无味为止。

煎服:煎服前过水,去除杂质和灰尘;选取煎药器具,如养生壶、砂锅类,不要用铁锅、铝锅。加入水500毫升,烧开后再煎煮约10~15分钟后饮用。与泡服相比,水温高,煎煮时间长,适用于煎取非花、叶类,无明显挥发性的药物。 据光明网

■相关链接:

中药代茶饮的注意事项?

辨证用药:我们常说寒者热之热者寒之,意思就是寒症要用热的药,热症要用凉的药。比如同样是咽痛,有的人是属于实热证,有的人是属于虚热证。实热证的话可以选用一些寒凉类的药物来代茶饮,虚热证单纯应用寒凉的药物清热就会导致患者的脾胃受伤,这个时候我们会加入一些辅助保护脾胃的药物。

因人制宜:不是所有的人都适合同一个代茶饮的方子,医生需要根据患者症状开适宜的方子。

喝法有别:过大或者是坚硬的需要捣碎,如罗汉果、川贝母等,最好磨碎后装入布袋制成茶包服用。

及时调整用量:是药三分毒,代茶饮的中药也不例外,要适时咨询医生,随时调配。

●健康直通车

如何避免“人生最后一摔”

老年人摔倒之后,非常容易骨折,尤其是髋骨骨折,甚至被称为“人生的最后一次骨折”。那么该怎样判断老人是否存在跌倒风险、如何降低跌倒风险呢?

怎样判断老人是否存在跌倒风险?一般来说,康复治疗师会为长者进行一系列的跌倒风险评估,包括分析老人基础资料(病史,用药情况)、生命体征、能力指标(包括平衡能力、功能性下肢肌力、综合活动能力)等。

老人们也可以按照以下方法对跌倒风险进行自我评估:

第一,功能性前伸测试。老人站立时尽量向前伸展手臂,记录躯体保持平衡时手臂向前可伸达的最远距离。主要用来测试平衡能力,一般而言,前伸的距离越远,老年人跌倒的危险越低。前伸距离在25.4厘米以上时能较好预防跌倒。

第二,站立平衡测试。测试自己是否可以单脚站立和双脚前后站立。如果两者有一项做不到,则存在较高的跌倒风险。

第三,30秒坐起测试。老人坐在一张高约40厘米的凳子上,以尽快的速度站起来,再坐下,30秒内看能做多少次。主要用来测试反应功能性下肢力量,一般来说,男性老年人在19次以下,女性老年人在16次以下,则说明腿部肌肉力量开始出现衰减,需要做些下肢力量的训练。

对于存在较高跌倒风险的老人,康复治疗师建议在日常生活中要注意以下细节:外出需有专人陪同;鞋裤需舒适、合身;保持地面干燥和室内明亮;卫生间安装扶手,坐凳子洗浴;调整家中易绊脚的物品。

最重要的还是日常要坚持合理地锻炼身体,在床上可以练习直腿抬高、拱桥、双腿模拟踩单车等运动,也可以站起来利用凳子做侧方抬腿、跨越障碍物等练习,练好腰、腿部的力量,以及进行单脚站、走直线等活动来增强平衡功能。据羊城晚报

家里测血压 这个标准是正常值

家庭自测血压值一般低于在医院或诊所测的血压值,正常参考值为<135/85mmHg,对应于诊所血压<140/90mmHg,高血压病人治疗应该达到的家庭自测血压目标值也是<135/85mmHg。

我国的标准是:家庭血压的平均值≥135/85mmHg时,可以确诊高血压,或血压尚未控制。所以,当您自己在家量的血压超过135/85mmHg时就要到医院看看有没有高血压了。或者您吃着降压药的情况下,在家量的血压总超过135/85mmHg,也需要找医生看看需不需调整降压药了。

另外,血压要和自己比,比如年轻时血压是110/70mmHg,现在血压130/80mmHg,即便没有达到高血压的诊断标准,但患心脑血管疾病的风险已经显著升高了。所以,没有高血压者要保持健康的生活方式,尽量保持更低水平的血压。

另外需要注意的一点是,一些基线血压水平比较低的人,比如年轻时有生理性低血压(血压低于90/60mmHg),如果血压水平提升了40/20mmHg,就应该判断为存在高血压状态。 据人民网

图片来自网络

融媒保 —关注融媒保·家装不烦恼—

“融媒保”家装小课堂——空调

问:酷暑炎炎,每家每户都少不了空调,在空调选购方面有哪些建议?

融媒保推荐品牌——汇隆电器 大金空调直营店店长陈燕晶:关于如何挑选空调有五个关键词,分别是种类、匹数、类型、品牌、配置。

空调种类:根据房屋面积大小和使用需求,选择适合的空调种类。

空调匹数:匹数大小和房间面积有关,面积越大对应的匹数越大,选错匹数会影响空调制冷制热效果,建议买大不买小。

空调类型:除了看外观,更重要的是看是否变频,变频相较于定频,控温效果更佳;开机使用时间久,变频比定频更加节能省电。空调还有单冷和冷暖的区别,冷暖比单冷更实用。

空调品牌:空调作为长期使用的电器,选择大品牌会比不知名的品牌更加放心,品质和售后服务都更有保障。

空调配置:空调自清洁、操控模式、送风方式等等,都可以提升使用舒适度。

问:选购中央空调需要注意什么?

融媒保推荐品牌——汇隆电器 大金空调直营店店长陈燕晶:其实我们在选择空调时,尤其是中央空调,一定要注意专业度,一家专业的企业才能做出专业的设备。比如大金集团自1924年成立以来,已发展成为集空调机、冷媒及压缩机的研发、生产、销售与服务为一体的专业企业。

除了专业品牌之外,还要注意空调的舒适性、节能性以及静音性这几点。

舒适度方面,大金的室内机种类非常多,可以应对不同人群、不同空间、不同时期等个性化需求,并且对于出风口的一些特殊处理,能够让人享受冷风飘落不直吹的舒适体验感。

关于节能,大金采用直接膨胀式系统,一次换热,减少热损耗,并且采用直流变频技术,变频空调的主机是自动进行无级变速的。它可以根据房间情况自动提供所需冷(热)量,当室内温度达到期望值后,空调主机能够以保持这一温度的恒定转速运转。同时大金室内机不使用电辅热,尽可能地减少了电量的消耗。

关于静音,大金的室内机采用D型风扇和W型广角蜗壳,对于气流有很好的导向作用,从而降低噪音。

问:都说中央空调的安装很重要,想了解一下大金在空调的安装以及后期维修方面是怎么做的?

融媒保推荐品牌——汇隆电器 大金空调直营店店长陈燕晶:大金在空调安装方面无论是布局还是铜管排列,都非常整齐规范,并且配有第三方质检。安装辅材的选择也是非常重要的,比如铜管,大金选用的是紫铜材质,含铜量较高,延展性好;铜管内外清洁,表面光滑,没有粗划痕以及绿色锈斑。空调使用时间长了制冷制热效果会变差,很大一部分原因是冷媒泄露造成的,而造成泄露的主要原因就是铜管不符合要求。正是因为铜管材料对于安装很重要,所以大金与市场知名铜管品牌签订了战略合作协议,使用的大金专用铜管印有大金logo。大金专用铜管再加上其精湛的安装工艺,相信一定会给客户带来良好的使用体验。

全媒体记者 林温和 文/图

家装维权投诉 融媒保小助手

融媒保 义乌市融媒体中心 家装消费推荐品牌
—关注融媒保·家装不烦恼—
家装维权投诉 融媒保小助手

PURPOSE 百富士 整机原装进口燃气热水器
义乌江东中路328号(二中对面) 0579-85121818

LINSY 林氏全屋定制
义乌市丹溪金街550号 13665833332

睿恩装饰 INDOOR DECORATIONS 环保装修选睿恩
义乌市后宅街道西何一区二栋 18857999958

汇隆电器 始创于1987年 已服务义乌30余年
DAIKIN 大金空调 大金空调直营店
化工路361号(香港城对面) 0579-85330555

孝亿装饰 XIAOYI DECORATION
为爱筑家 · 孝亿同行
义乌市西江路300号西江园B座7楼 0579-85789555

智联云创 ThinkHouse
智能·影音·灯光
北苑街道秋实路85号科创大街 15888988506

ARROW 箭牌卫浴
义乌市威继光路487号 红伟公司 0579-85416881

筑宅装饰 让放心成为一种选择
铜材大厦A座6楼 0579-85695055

汇隆电器 始创于1987年 已服务义乌30余年
义乌卡萨帝-海尔总代理
化工路361号(香港城对面) 0579-85330555

中财管道
义乌市丹溪北路415号 0579-85070258

新虹家电 XinHong
Panasonic 松下电器 松下中央空调直营店
义乌之心负一楼(工人西路9号) 85550707

甄六恒 WUJA
恒温·恒湿·恒氧·恒静·恒洁·恒智
后宅街道99号幸福湖健身中心甄六恒环境体验馆
15355357686 85203337