

# “中式养生水”流行，你喝对了吗？

新华社记者 田晓航 徐鹏航

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。

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。

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，该院近日推出中药代茶饮“乌梅汤 2.0Plus”，在互联网医院上线5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。

首都医科大学附属北京中医医院药学部副主任药师刘洋介绍，医院的中药代茶饮通常会明确其适用人群，并经医院药学部门严格审核、通过了临床观察和不良反应监测，相对比较安全。

“在掌握足够中医知识的前提下，一些常见代茶饮可以自行调配，可从药食同源物质为原料的代茶饮开始尝试。”刘洋说，如不具备相应知识，则应

请医生根据自己的体质和症状开具代茶饮处方。

无论是选择市售瓶装中式养生饮料还是中药代茶饮，都应秉持科学理性的态度。

专家认为，部分市售中式养生饮料产品存在夸大宣传等问题，需理性看待；某些饮品将根茎类药材泡在瓶中，如药材因生长、加工等环节污染而重金属富集，长期饮用或导致重金属在体内蓄积，引发肝肾功能损害、神经系统及免疫系统损伤等问题，选购时应认准正规企业生产的产品。

刘洋特别提醒，由于中药存在配伍禁忌，正在服用药物或保健品的人群，特别是患有肝肾疾病的人群以及老年人、儿童、孕妇等特殊人群，应慎重选择中式养生饮料，防止对健康造成损害。

“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。

新华社北京6月10日电



天津市河西区宾西楼居家养老服务中心，养老管家为满足老年人的社交和娱乐需求，举办“老年大学”课程。图为6月8日，一名老人展示自己在“老年大学”课上做的手工作品。

随着我国人口老龄化程度加深，养老服务需求日益加大。目前，全国多地的社区设置了养老管家岗位，为老龄居民提供更细致、个性化的服务。

新华社记者 孙凡越 摄

在中医理论中，情志病是以情绪、心理因素为核心致病原因的疾病总称。中医认为，“七情”（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）是人类正常情绪表现，但若过度或长期失调，则会损伤脏腑气机，导致气血阴阳失衡，进而引发身心疾病。

中医将情绪与五脏对应：怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。情志过激还可致气滞、气逆或气结，而生痰化火、血瘀络阻。例如，长期思虑过度可致脾虚气结，引发食欲不振、倦怠乏力；过度恐惧则伤肾气，导致遗尿、发育迟缓。

如何治疗情志病？中医强调“形神同治”，针对伴有常见的情志病及身心疾病的患者进行早期干预，体现“治身必先调神”，常用方法包括药物调理和非药物疗法。

例如，针对痰、瘀、郁等病理因素，采用疏肝理气（如柴胡桂枝汤）、祛痰清火（如半夏厚朴汤）等方剂，结合体质辨证加减用药；通过针灸刺激神门、风池等穴位安神定志；通过推拿疏通肝经、脾经以调畅气机。在饮食起居方面，应减少膏粱厚味，可食用赤豆薏米粥祛痰湿，规律作息以顺应四时阴阳。

摘自2025年6月6日《人民日报》第19版

## 中医如何治疗情志病

定期更换筷子、科学清洁餐具、避免饮食过热

## 保护胃部健康，哪些细节要注意？

每日与我们相见的筷子，或许正成为威胁胃部健康的“隐形杀手”。不少家庭将筷子用到开裂、褪色仍舍不得丢弃，却不知长期使用的筷子，表面会布满肉眼难察的细小凹槽，成为细菌、霉菌肆意滋生的“安乐窝”。辽宁抚顺市第二医院普外科副主任医师耿超提醒，定期更换筷子，可降低致病物质传播风险，守护胃部健康。

上海市消保委实验显示，使用超6个月的筷子，霉菌数量比新筷高出30%。木筷、竹筷，表面易磨损，吸水受潮后容易成为黄曲霉毒素和幽门螺杆菌滋生的温床。此外，部分塑料筷或劣质一次性筷子在高温下可能释放甲醛等有害物质，危害健康。不同材质的筷子更换周期不同，木筷、竹筷建议每3—6个月更换一次，一旦出现裂痕、霉斑或异

味，应立即丢弃；不锈钢、陶瓷筷因表面光滑不易藏菌，可每3个月检查一次，若未出现明显磨损，可适当延长使用时间。

除定期更换筷子外，餐具养护与饮食选择对守护胃部健康同样关键。耿医生介绍，餐具清洁也有大学问，成把清洗的筷子菌落总数比单根清洗高30%—50%，建议将筷子分开清洗，用洗洁精擦拭后彻底冲洗。高温消毒是有效手段，100摄氏度沸水煮10分钟可杀灭99%的致病菌，但黄曲霉素的杀灭需区分菌体与毒素：菌体可通过高温、紫外线灭活，而毒素需280摄氏度以上高温或碱性处理，日常家庭环境中一般无法杀灭。此外，家中常用的碗盘、砧板、刀具和洗碗布也易“藏污纳垢”，日常清洁与定期更换不可忽视。

值得警惕的是，大家常挂在嘴边的

“趁热吃”这一习惯暗藏风险，有些人把“趁热吃”变成了“趁烫吃”。国际癌症研究机构经过评估后认为，饮用温度超过65摄氏度的热饮有致癌风险。耿医生建议，食物温度应控制在10—40摄氏度为宜。

胃部健康筛查，是预防胃部疾病的主要诱因之一，建议健康成年人定期检查幽门螺杆菌。同时要注意分餐，使用公筷。此外，胃镜检查对于发现胃部疾病以及早期胃部恶性疾病的筛查至关重要。随着科技进步，无痛胃镜也越来越普及，检查痛苦大幅降低。耿医生建议成年人每3—5年进行一次胃镜检查，为胃部健康筑牢防线。

摘自2025年6月9日《人民日报》第13版