

六款药茶缓解秋季不适

俗话说：“春茶苦，夏茶涩，要好喝，秋白露（指秋茶）。”秋天正是一年中品茶的最佳季节。在承夏启冬之际，根据自己的体质和症状，泡一壶药茶养生，是中医朴素的治未病手段。便秘、声嘶、咳嗽、双目干涩不适、虚烦失眠、口干纳少、烦渴引饮等都是秋季常见的不适症状，推荐辨证选择以下六款药茶。



清热润肺茶

取罗汉果1/4个、胖大海2枚、川贝母10克，川贝母使用前打碎，其他材料一同放进壶中，加入300~400毫升清水，浸泡15分钟，煎半小时后晾凉，以茶代饮。方中，罗汉果有清肺润肺、滑肠通便的功效；胖大海可用于肺热声哑、干咳无痰、咽喉干痛、热结便闭、头痛目赤等症；川贝母可清肺润肺、化痰止咳、散结消痈。三味合用，适合肺热咳嗽、咽痛失音、肠燥便秘者。

养肝明目茶

取决明子15克、菊花20克、桑葚15克、枸杞15克,上述材料全部放入壶中,加入清水约1升,煮沸后再煮10分钟即可。方中,决明子润肠通便、降脂明目,可治疗便秘及高血脂、高血压。菊花辛散苦泄,既能疏散肝经风热,又能清泄肝热以明目,可用于治肝经风热或肝火上攻导致的目赤肿痛。桑葚可补血滋阴、生津润燥。枸杞滋肾润肺、补肝明目。几味合

用,适用于肝阳上亢、血虚失养所致的双眼干涩、视物昏花、头晕目眩、血压偏高、口苦口干、头脸生疮等症状。

百合肉桂调和茶

取百合20克、肉桂2克、山药15克、陈皮3克，加入500毫升清水浸泡半小时，倒进壶中，煮沸后再煮20分钟。方中，百合养阴润肺、清心安神；肉桂有补火助阳、引火归元、散寒止痛、温通经脉的功效；山药健脾补肺、固肾益精；陈皮理气健脾、燥湿化痰。几味合用，适用于阴阳两虚所致的疲惫乏力、腰膝冷痛、食欲不振、虚烦失眠等症状。

益胃清肺茶

取百合、玉竹、沙参、莲子各20克，大枣3个，上述药材浸泡半小时后放进壶中，加入清水500毫升，煮沸后再煮30分钟即可。方中，玉竹养阴润燥、生津止渴；沙参润肺化痰、益胃生津；莲子补脾止泻、益肾

涩精、养心安神。几味合用,适合口干口渴、食少饮多、脾气暴躁的患者。

疏肝健脾茶

取佛手 15 克、菊花 15 克、陈皮 5 克，适量开水冲泡，代茶饮。方中，佛手疏肝理气，适用于肝胃气滞、胸胁胀痛者；菊花散风清热、平肝明目；陈皮理气健脾。此茶饮可清肝健脾，适用于心情郁闷、两肋或乳房疼痛、口苦口干、痛经等肝气郁结之证。

山楂消食茶

取山楂15克、乌梅10克、麦芽15克、陈皮5克，蜂蜜适量，浸泡后加入清水煎煮30分钟，晾凉后兑入蜂蜜即可饮用。此方酸甘敛阴、生津止渴、健胃消食，适用于腹胀饱滞、不思饮食、口干欲饮等症。

蒋开平

控制血压始于良好的生活习惯



3. 合理膳食

对高血压患者或血压正常却存在高血压潜在风险的人群,应合理膳食,多吃蔬菜、水果、低脂奶制品、源自植物的蛋白质、食用纤维含量高的全谷物,减少胆固醇及饱和脂肪的摄取。

4.控制体重

血压一般由于体重增加而升高,肥胖引发的睡眠呼吸中断或暂停,亦会加剧血压上升。对超重或肥胖人群,管控体重或减肥是管控血压的最佳方法。此外还应关注腰围指标。腰围反映了腰部的脂肪含量,腰部脂肪愈多,则高血压的发生风险愈高。女性腰围大于90厘米,男性腰围大于95厘米,就要引起高度关注了。

5. 不吸烟,也要避免被动吸烟

香烟的主要成分尼古丁会促使心跳加速,导致血管收缩,引发血压上升。研究显示,正常人吸完一支烟后,几分钟内血压即升高。被动吸烟亦明显加大患心血管病的风险。戒烟虽然无法使血压下降,却可减少患心血管病的风险。所以,既不吸烟,也要避免被动吸烟,以降低心血管病的发生风险。

6. 不饮酒或限制饮酒

研究表明,与不喝酒的男性相比,连续喝酒的男性在4年里发生高血压的风险上升40%,且血压升高幅度与喝酒量呈正相关。因此,成年男性的喝酒量宜管控在每天30毫升,女性更低,孕妇不可喝酒。

7. 适当活动,中等强度即可

运动过少或长时间静坐是高血压的主要引发因素。高血压患者应多动少坐,最好在医生帮助下,拟出操作性强的个性化活动方案。建议每星期活动

4~7次,每次连续30~60分钟,中等强度即可,如骑自行车、步行、游泳、慢跑等。

8. 管控情绪,减轻精神压力

长时间心理压力过大,对高血压的发生与进展有极大不良影响。因此,高血压患者及其潜在风险人群要强化自我修养,确保积极的情绪与心理状态,开展极富情趣的文体运动,以健康的生活方式化解生活压力。每日静坐、深呼吸,时间为15~20分钟,培养平稳、积极的情绪,防止过于激动,尽量心平气和。

9. 居家监测血压, 定期看医生

居家测量血压,可以紧密关注血压变动,掌握生活方式变化及用药在管控血压上的实际成效,第一时间协调治疗计划。定期看医生在管控血压方面有着十分关键的作用。若血压管控效果较佳,可每隔六个月至一年看一次医生;若有并发症或其他疾病发生,间隔时间应再短一些。

10. 保持良好生活习惯,有助于控制血压

①耐心排便，大便时采取坐姿，不要过于用力。
②起卧舒缓，早上睡醒后先仰卧于床上，活动活动头颈部及四肢，再缓缓坐起来；活动活动上肢，然后下床活动。如此就不会导致血压发生过大的波动。晚上睡前以温水洗脚，对双足与双腿进行推拿，加速血液循环。
③温水洗漱，宜用约35摄氏度的温水漱口、洗脸。
④晨起活动时不可过于剧烈，打打太极拳、散散步，强化血管的收缩能力，降低血压。
⑤饮水要勤，晨起漱口之后喝杯白开水，一方面可以冲洗肠胃，另一方面可稀释血液。晚饭要吃易消化的食物，不可因为担心夜尿多而不愿喝粥或者喝水，因为饮水量不够，夜里血液会变得黏稠，易产生血栓。

高小琴