

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,罗汉果有清热润肺、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、头痛目赤等症状;川贝母可清热润肺、化痰止咳、散结消痛。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、两胁或乳房疼痛、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、口干欲饮等症状。

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水或者喝水,因为饮水量不够,夜里血液会变得黏稠,易产生血栓。高小琴



高血压是慢性肾脏疾病、脑血管病、冠心病等重要疾病的引发及致死因素。相关研究指出,大多数高血压的发生和环境因素密切相关。这里的环境因素大多指向不良的生活方式。所以,健康生活方式是预防和控制高血压的有效措施。

1.降低钠盐摄取

成人每天需要2000~2500毫克的钠离子,摄入6克以内的食盐就可以满足。不适宜摄入过多的食盐,容易引起高钠血症,加大高血压及心脑血管疾病发生概率。管控烹饪用盐与高盐调味品是限制摄取过量钠盐的重要方法。①烹调时少用盐,避免使用高盐调味品(酱油与味精也包括在内),可用柠檬汁、醋、姜、香料等调味品代替。②烹调时用定量盐勺。③少吃酱菜、腊肉及其它腌制食品。④吃包装食品时应看清楚钠盐含量。

2.增加钾的摄取

常吃富钾食品对于降低血压大有助益。成年人每日应摄取3.5克以上的钾。常见的高钾食品有豆类、坚果、蔬菜、水果类。