

安神代茶饮

●百合养心茶

材料:百合6克,龙眼肉6克,大枣6克,茯苓6克,莲子肉6克,黄冰糖3克。

做法:将百合、龙眼肉、大枣、茯苓、莲子肉用清水冲洗干净后倒入养生壶,加入500毫升清水,浸泡半小时左右,煎煮20分钟至30分钟后,加入黄冰糖,继续煮至冰糖完全融化即可,过滤出茶汤,自然冷却后饮用。

功效:百合味甘,性平,可敛气养心、安神定魄,适用于虚烦惊悸、失眠多梦者;龙眼肉味甘,性微温,有补益心脾、养血安神的功效,适用于气血不足、心悸怔忡、健忘失眠者;大枣、茯苓、莲子肉三者味甘,可养心健脾;黄冰糖可补中益气、养血生津。

适用人群:体倦食少、心悸失眠的脑力工作人群,尤其适合女性。

注意事项:本药膳茶饮用到黄冰糖,糖尿病患者不宜饮用。

●枣仁清心饮

材料:酸枣仁3克,玫瑰花6克,淡竹叶3克,代代花6克,炒栀子1枚。

做法:将酸枣仁、玫瑰花、淡竹叶、代代花、炒栀子用清水冲洗干净,倒入养生壶,加入500毫升清水,浸泡半小时左右,煎煮20分钟至30分钟,过滤出茶汤,自然冷却后饮用。

功效:此茶饮取酸枣仁为君药,其味酸,性平,可宁心、养肝、安神。玫瑰花、代代花芳香四溢,沁人心脾,有疏肝解郁的功效。效法《伤寒杂病论》中“栀子豉汤”之意,取栀子、淡竹叶联用,可清心、除烦、助眠。

●四神汤

材料:莲子10克,芡实10克,山药10克,茯苓10克。

做法:将4种中药材同煮代茶饮,也可以与食材同煮,可搭配猪肚、猪骨、猪小肠、排骨等烹饪,或者与豆类制品一起煮粥或汤。

功效:芡实,味甘、涩,性平,入脾肾二经,能健脾祛湿、固肾止泻,且有补而不峻、防燥不腻的优势。

茯苓,味甘、淡,性平,可健脾和胃、补脑健身、利水渗湿、宁心安神,被誉为中药“八珍”之一。因其与各种药物配伍,不管寒、温、风、湿诸疾,都能发挥其独特功效,故古人谓之“四时神药”。

《本草纲目》认为,山药能益肾气、健脾胃、止泻痢、化癰涎、润毛皮。研究表明,山药具有增强人体免疫功能的作用,其所含胆碱和卵磷脂有助于提高记忆力,常食之可健身强体、延缓衰老。

莲子味道清香,营养丰富,具有清心醒脾、补脾止泻、养心安神等功效。干莲子中碳水化合物的含量高达62%,蛋白质含量高达16.6%,是老少皆宜的食材。

莲子、芡实、山药、茯苓都有补益脾阴、厚实肠胃的功效,可治疗消化不良、容易拉肚子以及能吃不长肉的人群。其中,山药以补虚为长,茯苓以祛湿为长,芡实可健脾祛湿,莲子可养心安神;茯苓化湿,芡实可把湿气转化成津液,又有莲子补虚,且能镇水,达到安神之效,使湿气不再为害,从而整体调理身体,达到养生的目的。



中药汤剂茶饮作为我国的传统剂型,是在中医辨证论治指导原则下选用几种中草药煎煮而成,起到防病治病、病后调理、养生保健的作用。为此,潍坊市中医院推出七款中药代茶饮,市民可根据自身情况一试试,有需要的也可前往医院开方购买。

□本报记者 王路欣

未病先防 病后调理 试试中药代茶饮

消食代茶饮

材料:焦山楂6克,焦神曲6克,焦麦芽6克,莱菔子5克、陈皮3克。

做法:将上述药材用开水泡20分钟后饮用。

功效:在中医药的宝库中,有一个独特而备受推崇的组合——焦三仙(即焦麦芽、焦山楂、焦神曲)。《本草纲目》中记载,山楂可化饮食、消肉积,表明焦山楂在消食方面起重要作用。神曲早在《药性论》中就有提及,其“化水谷宿食,症结积滞”的功效被高度赞誉。而《日华子本草》记载,麦芽有开胃、下气、消食的功效。

在历代医家的实践与总结中,焦三仙的应用得到传承与发展。金元四大家之一的朱丹溪对其运用颇有心得。他强调焦三仙在调理脾胃、消食导滞方面的关键作用,为后世医家提供了宝贵的经验。

焦山楂,味酸、甘,性微温,具有消食健胃、活血化瘀之效。它能有效化解油腻肉食积滞,对改善消化不良、脘腹胀满等症状有着显著的作用。焦神曲,味甘、辛,性温,有健脾和胃、消食调中的功效,可调理饮食停滞、胸痞胀满等症状,帮助肠胃恢复正常的运化功能。焦麦芽,有行气消食、健脾开胃的功效,可消解米、面、薯、芋等食物积滞。焦三仙的奇妙之处在于三味中药相辅相成,形成强大的消化化积力量。无论是因饮食不节导致的积食,还是脾胃运化不良引起的不适,焦三仙都能起到调理作用。

莱菔子有消食除胀、降气化痰的功效,能促进胃肠蠕动,帮助消化食物,缓解食积气滞导致的脘腹胀满、腹痛等。陈皮具有理气健脾、燥湿化痰的功效,能调理脾胃气滞,改善脘腹胀满、食欲不振、呕吐呃逆等。

适用人群:脾胃虚弱、饮食积滞所导致的消化不良、脘腹胀满者。

注意事项:若出现口臭以及舌苔黄、厚的症状,可在此代茶饮中加入1克黄连;若食用寒凉食物过多,可加入3片生姜、3枚大枣。

过食山楂会导致胃酸分泌过多,因此,胃酸过多、消化性溃疡的人不宜饮用,孕妇慎用。

健脾祛湿代茶饮

材料:生黄芪2克,茯苓2克,陈皮2克,炒薏苡仁2克,炒芡实2克,玫瑰花2克,生山楂2克,炒决明子2克。

做法:将上述药材用开水冲泡或煎煮饮用。

功效:此茶饮以生黄芪为君药,可健脾益气,以茯苓、陈皮为臣药,可健脾安神、理气燥湿,以炒薏苡仁佐药,可利水渗湿。山楂有行气解郁、消食散积的功效,芡实有健脾除湿的功效,玫瑰花有疏肝解郁的功效,炒决明子有明目润肠的功效,诸药合用,共奏健脾祛湿之效。

适用人群:脾虚湿阻、气机不畅者,可见形体臃肿、倦怠乏力、懒言气短、肢体沉重、头晕易困、胸痞胀满、易汗出、大便粘腻或稀薄、焦躁易怒、寐少等症状。

注意事项:此茶饮为辅助性饮品,不能替代药物治疗。饮用时应根据个人体质和病情适量饮用,避免过量。存放时应置于阴凉干燥处,避免阳光直射和潮湿。如饮用后出现不适或症状加重,应及时就医。

解酒代茶饮

材料:葛根5克,枳椇子5克,陈皮3克,砂仁2克,茯苓3克,姜黄3克,白豆蔻3克。

做法:将上述药材煎煮后饮用。

功效:枳椇子具有解酒毒、止渴除烦、止呕、利大小便之功效;葛根,味甘、辛,性凉,帮助酒湿从肌表消散;砂仁、白豆蔻起到醒脾和中、开胃消食的作用;茯苓可淡渗利湿;姜黄味辛,性温,有活血化瘀、利气消肿的功效;陈皮味辛、苦,性温,可调和诸药。诸药相合,共奏化酒祛湿、温中和胃之效。

适用人群:经常饮酒、宿醉的人群。

注意事项:阴虚火旺者不宜服用,孕妇慎用。胃炎、胃溃疡患者应在医生的指导下饮用。



清咽代茶饮

材料:金银花2克,麦冬2克,甘草1克,枸杞子2克,菊花1克,薄荷1克,地黄1克,西青果1克,乌梅3克。

做法:将上述药材用开水泡20分钟后即可饮用。

功效:金银花味甘,性寒,具有清热解毒、疏散风热之功效,适用于痈肿疔疮、喉痹等;麦冬味甘、微苦,性微寒,有养阴生津、润肺清心之功效,适用于肺燥干咳、喉痹咽痛、津伤口渴等症状;枸杞子味甘,性平,有滋补肝肾、益精明目的功效;菊花味甘、苦,性微寒,可以散风清热、平肝明目、清热解毒,适用于疮痈肿毒;薄荷有散风清热、利咽、透疹等功效,适用于疮痈肿毒喉痹、口疮等;地黄有清热凉血、养阴生津之功效,适用于阴虚发热、内热消渴等症状;西青果有清热生津、解毒之功效,适用于阴虚白喉症状;乌梅味酸涩,性平,有生津之效,适用于虚热消渴症状;甘草味甘,性平,可清热解毒、调和诸药。

此外,组方中的金银花、菊花、薄荷、甘草共奏清热解毒、利咽之效,麦冬、枸杞、地黄、西青果、乌梅起养阴之效。

适用人群:急、慢性咽炎患者,症见咽干、咽痛、咽部有异物感等。

注意事项:脾胃虚寒、易腹泻、痰质清稀量多者以及孕妇、月经期女性不宜饮用。服用中药期间,应咨询医师是否可饮用。