

# 熬夜后靠“人参水”“养肝茶”急救？

## 养生茶不能乱喝，喝错也可能伤身



科学  
饮食

### 中药养生茶饮受年轻人热捧

“经常喝养生茶，也不知道效果咋样，就是喝了心安。”28岁的小李在银川一家商贸公司做财务工作，他告诉记者，自己习惯熬夜，即使晚上不加班时也要熬夜打游戏，但又担心熬夜会影响身体健康，于是在网上买了一堆“熬夜茶包”，有养肝护肝的、有明目的、有消除口臭的，还有益气养血的，现在几乎每晚都要泡杯中药茶。

记者也注意到，在一些线上电商平台，诸如红参阿胶女神茶、枇杷橘红润肺茶等自泡型中药茶饮不在少数。菊花枸杞养生茶、菊花决明子养肝茶等主打熬夜后养肝明目、缓解疲劳的中药茶饮，有的月销量高达几万件。晒图评论的买家多是年轻人，他们都有这样的共同感慨：“熬夜后‘养生茶包’来急救，心里踏实多了！”

### 中药茶饮，喝错了却伤身

家住金凤区宝湖花园的秦女士虽然才30岁，但已经开始注重养生保健了。听同事说春天喝茶好，于是菊花茶、蒲公英茶每天轮换着喝，一段时间后却出现胃痛、胃寒、怕冷、腹泻不止等不适症状。就医后才知道，她本身属于怕冷的虚寒体质，又长期喝寒性的花茶，无疑是“雪上加霜”，因此出现不适症状。

在银川从事销售工作的吴阳(化名)因为长期熬夜，口臭便秘，以为自己是上火了，于是在网上购买了含有蒲公英、决明子、菊花、金银花等中药材的降火茶饮包。喝了一段时间后也出现腹泻、食欲不振、全身无力的症状。看了中医后，医生说他是阴虚火旺导致便秘，需要滋阴养血，而一味喝降火茶反而伤了脾胃。

### 喝对中药代茶饮需先辨体质

“其实，中药代茶饮需要喝对才有效！”吴青霞



在27岁的银川市民许敏(化名)眼中，夜间是舍不得睡觉的私人时光。为缓解因晚睡导致的脾胃虚弱，熬夜时猛灌“陈皮饮”“人参水”已成为她的生活常态。熬最深的夜后，靠养生茶来补救。近年来，中药养生茶饮受到不少年轻人的追捧，但宁夏回族自治区银川市中医医院药剂科副主任药师吴青霞也提醒，即便是“养生茶饮”也建议在医生的指导下饮用，切莫盲目跟风。另外，年轻人追求养生，也不能将希望全然寄托于中药茶饮之上，回归良好的生活习惯仍是健康养生的王道。

强调，不建议大家在网上随便买来中药代茶饮喝，因为中医中药讲究辨证施治，选择药物时要根据患者的个人体质确定用药方法，不可能千人一方。“中医认为，人的体质可以分为阳虚、气虚、血虚、痰湿、平和等9大体质，每个人的体质是不一样的。不同的中药食材，适用于不同的体质，人们要先了解清楚自己的体质，咨询专业的医生后，再有针对性地选择适合自己的茶饮方。”

此外，由于中药材的使用十分讲究，如果中药代茶饮中的药材搭配不好，或者调配方式不对，长期服用也可能对人体造成副作用。“比如阳虚体质的人，服用的代茶饮方剂若含有治疗阴虚症状的药物成分，用药方向错了，不仅症状没有改变，药量累积到一定程度还可能使不适症状加重。”

还有许多市民认为，菊花、金银花、玫瑰花、芡实等都是比较常见的药食同源的植物，日常用来泡水喝应有益无害。但吴青霞也强调，其实中药茶饮也是“药”，也有药性。并且，很多花茶，虽然名字一样，作用却不尽相同。吴青霞说：“比如按中医辨证理论，菊花茶属于寒性，腹泻者及身体虚弱、脾胃功能差的人群就不宜喝，想喝的话可以在菊花中加点性温的枸杞子同泡，可起到清肝明目作用。另外，热性病和热性体质的人适合用杭菊和豪菊；需要降血压和降血脂的人群可用雪菊泡茶喝；野菊花适合热性体质较重的人。如果不能对症服用，不但起不到养生效果反可能伤身。”

### 有些中药不宜泡茶

另外，喝中药代茶饮，选择合适的中药品种也很重要。中药品种很多，有些中药可以泡茶，有些则不适合。

吴青霞告诉记者，“我们日常推荐的代茶饮品主要包括常见的西洋参、红枣、枸杞子、陈皮、玫瑰花、决明子、黄芪、龙眼肉等，大多是体轻质松、味甘淡的叶、花、果、籽类药居多。”代茶饮一般是用开水冲泡，但有的中药靠简单地冲泡并不能很好地释放药效，如肉苁蓉、黄精这两种药，最好是水煎。因此代茶饮推荐的药材中根茎类的不多，不过黄芪和参是例外，因为这两种药材的切片比较薄。

### Tips:

#### 健康的生活方式才是最好的养生

吴青霞最后也提醒，年轻人长期熬夜伤的不仅是肝脏，对心血管系统、消化系统等都有诸多危害。所以年轻人追求养生，不能只寄希望于熬夜后喝养肝茶饮或其他中药饮品，最有效的养生方式应当是良好的心态、健康的饮食和规律的生活。“其实最简单的养生只需要做到三点：第一就是作息规律，别熬夜；第二是饮食规律，饮食有节制；第三是适当运动。”(据《银川晚报》刘威)



医学科普

## 新研究发现久坐可能不利于心脏健康

腿上佩戴一个可穿戴设备，用于收集他们每天的行为数据，并且他们还接受了心脏健康评估。

研究人员首先确定样本人群一天24小时典型的行为构成，即睡眠7.7小时、久坐10.4小时、站立3.1小时、低强度活动1.5小时及中等强度活动1.3小时。随后，研究人员分析这些受试者的身体质量指数(BMI)、腰围以及高密度脂蛋白胆固醇等心血管代谢相关指标，结果发现中等强度的运动对心脏健康最有益，其次是轻度运动、站立和睡眠，而久坐对心脏健康的不良影响最大。

为评估每种行为对心脏健康的影响，研究人员模拟估算受试者重新分配不同行为所用时间的效果。结果发现，改变行为方式可以对心脏健康产生积极影响。例如，对于一名身体质量指数为26.5

的54岁女性来说，当用中等强度活动取代30分钟的久坐时，可使BMI下降0.64；用中等强度活动取代30分钟的久坐或睡眠可使腰围减少2.5厘米。

研究人员表示，虽然行为方式的小改变就能对心脏健康产生积极影响，但运动强度也很重要。对心脏健康最有益的是用中度到高强度的活动来代替久坐，如跑步、快走或爬楼梯等能提高心率和加快呼吸的活动。

研究人员还说，尽管本研究无法推断出行为习惯和心血管疾病之间的因果关系，但提供的证据表明适度到高强度的体育锻炼与改善体脂指标有关。未来可开展长期研究，更好地理解运动和心血管疾病之间的关系。

(据新华社 冯玉靖)