

小小一杯代茶饮，藏着养生大智慧

中医讲究“药食同源，药茶同源”，科学饮用事半功倍

记者 张晓丽 济南报道

在快节奏的现代生活中，便捷温和、行之有效的代茶饮，以小小茶包为载体，将“药食同源”的中药材融入日常饮水，不用煎煮、冲泡即饮，完美契合现代人的生活节奏。一杯看似普通的茶饮，实则是浓缩的中医经典方剂，成为家家户户触手可及的健康良方。

千年传承 代茶饮里的中医智慧

代茶饮并非现代养生新品，而是一脉相承千年的中医古法。

早在唐代，药王孙思邈《备急千金要方》中，就已有“以药代茶”调理身体的记载；王焘《外台秘要》收录“代茶新饮方”，正式确立了代茶饮的方剂形态。到明清时期，代茶饮更是成为宫廷养生常用之法，乾隆皇帝常饮决明茶护眼明目，慈禧太后坚持使用健脾代茶饮调养脾胃，其养生价值历经岁月检验，深入人心。

中医讲究“药食同源，药茶同源”，代茶饮正是这一理念的典型体现。

从官方规范来看，《中华人民共和国食品安全法》明确允许使用“按照传统既是食品又是中药材的物质”制作养生茶饮；国家卫健委、国家中医药管理局联合发布的《食药物质目录》，收录了罗汉果、茯苓、陈皮、山楂、玫瑰花等多种常用代茶饮原料；国家中医药管理局《中医医院治未病科建设与管理指南》，也将养生茶饮纳入中医健康服务体系。

代茶饮药性平和、口感温润，通过日常饮用，缓慢调理脏腑，实现“未病先防，既病防变”，与浓茶、咖啡相比，不刺激肠胃、不影响睡眠，适宜各类人群长期饮用。

辨证施养 四款经典代茶饮详解

不少人误以为代茶饮只是

四款代茶饮信息图表



花草随意搭配，实则每一款合规茶饮，都是严格遵循辨证论治的中医方剂，盲目混搭不仅无效，还可能加重身体负担。为让市民科学养生、放心饮用，济南市卫生健康宣传教育中心联合中医专家，依据《中华人民共和国药典》(2020版)及经典名方化裁，推出四款适合大众的代茶饮，配方严谨，功效明确。

春季风燥，雾霾多发，咽喉干痒、咳嗽痰多成为常见问题，清肺利咽饮是当季适宜之选。此方由罗汉果、玉竹、橘梗、甘草、薄荷配伍而成，源自《疡医大全》经典方化裁，多地中医药机构均推荐同类配方。诸药合用，可清肺化痰、养阴利咽、生津润燥，冲泡后清香甘甜，对教师、主播、吸

烟人群及长期处于密闭办公环境者尤为适用。

针对脾胃虚弱、湿气内停导致的虚胖、乏力、大便黏腻，健脾减肥茶从根源调理。方中茯苓健脾祛湿，陈皮理气化痰，山楂消食化积，荷叶利湿降脂，炒麦芽健脾和中，经国家中医药管理局名词术语规范项目认证。该方不腹泻、不伤正气，通过健运脾胃、化湿消浊改善虚胖，适合久坐少动、饮食油腻的人群日常饮用。

现代人群压力大、情绪紧张，易出现肝气郁结，表现为胸闷烦躁、失眠多梦、月经不调，疏肝解郁茶可有效疏解调理。玫瑰花疏肝理气，菊花清肝明目，柴胡、白芍柔肝解郁，合欢皮安神解郁，配伍符合中医食疗经典理

论。该茶饮香气淡雅，入口甘醇，能舒缓情绪、放松身心，是职场人群与女性群体的养生佳品。

熬夜劳累，出汗过多易致气阴两虚，出现神疲乏力、口干心慌、手足心热等症状，益气养阴茶可及时补益纠偏。此方由经典名方“生脉饮”化裁而来，西洋参、麦冬、五味子益气养阴，黄芪补气固表，枸杞滋补肝肾，均在国家卫健委食药物质目录之内。茶饮不温不燥，补气而不生火，养阴而不滋腻，能快速缓解疲劳、恢复精力，适合熬夜人群及体质虚弱者饮用。

顺时养生 四季茶饮各有侧重

科学饮用，才能让代茶饮发挥最佳效果。依据中国中医药网及国家中医药管理局科普指南，冲泡时应用沸水加盖焖泡5-10分钟，使有效成分析出，坚硬药材可捣碎冲泡，每包可反复冲泡2-3次；每日1-2包为宜，不可过量，脾胃虚弱者尽量避免空腹饮用；最重要的是辨证饮用，体质偏寒者慎用寒凉配方，体质偏热者少用温性方剂，做到因人制宜。同时必须明确，代茶饮属于日常调理，不能替代药物治疗，出现明显病症应及时就医。

中医养生强调顺应四时，《黄帝内经》提出“春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾”，代茶饮也应随季节调整。春季宜疏肝解郁，可选玫瑰花茶、菊花枸杞茶；夏季宜清热祛湿，可饮荷叶茶、绿豆菊花茶；秋季重在养阴润肺，罗汉果茶、玉竹茶更为合适；冬季宜温阳益气，红枣枸杞茶、黄芪茶更为适宜。顺时而饮，方能达到事半功倍的养生效果。

从千年传承到现代普惠，从宫廷御方到家常茶包，代茶饮以极简方式传承着中医养生智慧。它将专业深奥的医学知识，转化为人人可操作、易坚持的健康习惯，一杯热水、一袋茶包，便可在日常中调养身心。

每年4月20日是“世界痛风日”，选定这一天，是因为“尿酸420微摩尔/升”是判断高尿酸血症的关键临界值，而高尿酸正是痛风的核心病理基础。

尿酸是身体代谢的“晴雨表”

很多人觉得尿酸高“不痛不痒就没事”，却不知它是潜藏在体内的“沉默杀手”，在毫无察觉时悄悄损伤肾脏、血管与胰岛功能，暗藏多重健康风险。

尿酸是人体代谢嘌呤产生的废物，来源分为两类：80%来自身体细胞新陈代谢的内源性生成，与遗传体质相关；20%来自动物内脏、海鲜、浓肉汤等食物的外源性摄入。

正常情况下，尿酸生成与排泄处于动态平衡，一旦失衡，血液尿酸浓度就会升高。当非同日两次空腹血尿酸超420微摩尔/升，即可确诊高尿酸血症。此时尿酸盐结晶易析出沉积，诱发痛风急性发作，即便不发展为痛风，长期高尿酸也会持续损伤脏器。

超标信号

尿酸长期超标，身体会发出4种“求救信号”：一是单纯尿酸升高，属于无症状高尿酸血症，是干预黄金窗口期；二是大脚趾、脚踝等关节突发剧痛红肿，为痛风急性发作，需及时就医，切勿热敷按摩；三是伴随泡沫尿、腰酸乏力，提示肾脏可能因结晶沉积受损；四是合并血压、血糖、血脂升高，属于代谢综合征，心脑血管疾病风险会大幅增加。

科学自救

应对高尿酸，可遵循国家卫健委《成人高尿酸血症与痛风食养指南(2024年版)》，做好科学自救。

首先需及时就医，前往风湿免疫科或内分泌科评估，切勿轻信偏方自行用药。

其次调整饮食，牢记“三限三多”：限制高嘌呤、高果糖食物与酒精摄入，多喝白开水、足量摄入奶及奶制品、新鲜蔬果。

再者科学运动，缓解期选择快走、游泳等有氧运动，急性发作期需制动休息。

最后规律作息，平稳控制体重，避免熬夜与快速减重，减少尿酸代谢紊乱风险。

尿酸是身体代谢的“晴雨表”，420微摩尔/升是健康警戒线。早重视、早干预，通过规范就医与生活方式调整，就能有效守护代谢健康，远离高尿酸的隐形伤害。

据中国疾控中心微信公众号

春暖花开个子长，科学应对“生长痛”

记者 秦聪聪 济南报道

“春季气温回升，万物复苏，儿童的生长发育也随之加速，生长痛的发生率明显升高。”刘志刚介绍，生长痛是儿童生长发育阶段常见的生理现象，多发生于3-12岁的发育期儿童，其中以5-7岁儿童最为多见。具体表现为膝关节周围或小腿前侧出现间歇性疼痛，无明确外伤史，也不会伴随红肿、发热等炎症反应。

刘志刚提醒，生长痛属于生理现象，但儿童腿部疼痛也可能是疾病发出的信号，家长需学会准确区分，以免延误病情。

具体来说，生长痛的疼痛部位多集中在双侧膝关节、小腿前侧及大腿处，极少累及关节内部，本质上属于肌肉疼痛而非关节疼痛。疼痛呈间歇性发作，常出现于夜间



或傍晚：白天孩子因注意力分散、活动量较大，往往不会察觉到明显痛感；到了夜间安静下来，疼痛感受会显著加剧，部分孩子甚至会因此哭闹、影响睡眠。不过这类疼痛通常持续时间不长，一般数小时后即可自行缓解，不会对孩子的日常活动造成长期影响。

当孩子出现生长痛时，家长可通过一些方法帮助孩子缓解疼痛。比如，局部热敷与按摩，用温毛巾或热水袋(温度控制在40℃-50℃，谨防烫伤)敷于疼痛部位，每次15-20分钟，每日可进行2-3次。热敷后可轻柔按摩孩子的腿部肌肉，从脚踝向大腿方向推按，帮助放松肌肉，缓解因牵拉引发的疼痛。

生长痛发作期间，可暂时减少孩子跑跳、攀爬等剧烈运动，避免肌肉过度疲劳，但无需完全

限制活动，可选择散步、慢走等温和运动，促进血液循环。

日常生活中注意补充充足营养，保证孩子饮食均衡，多摄入富含蛋白质、钙、维生素C及维生素D的食物，如牛奶、鸡蛋、豆制品、鱼虾、新鲜蔬果等。

此外，孩子出现疼痛时可能会感到害怕、焦虑，家长需及时安抚孩子情绪，告知孩子这是正常的成长现象，不久便会缓解，避免孩子因恐惧加重疼痛感受。

孩子出现以下任一情况，家长需及时带其就医，排查是否存在病理性问题：疼痛持续无缓解，或痛感逐步加重；疼痛部位出现红肿、发热、肿块或关节畸形；出现跛行、抗拒活动腿部或无法正常行走；伴随发热、皮疹、消瘦、贫血等全身症状；疼痛仅局限于单侧腿部某一固定部位。