

“中式养生水”流行,你喝对了吗?

薏米水、陈皮水、枸杞红枣水……主打健康概念的“中式养生水”,正成为炎炎夏日里许多人的饮品新宠。市售瓶装中式养生饮料养生效果如何?它们与中药代茶饮有何区别?如何科学选择中式养生饮品?记者就此采访了专家。

一些中医专家认为,市售瓶装中式养生饮料含有一些药食同源的物质,若严格遵循生产标准,合理搭配原料,有一定养生价值;同时也应注意,这些物质含量通常较低,无法代替食疗和药物治疗。

以薏米水为例,中国中医科学院西苑医院综合内科主任医师曾文颖说,传统中医应用中,薏米常需与其他药物配伍且用量较大,而市售瓶装薏米水为兼顾口感等因素,其一瓶中的薏苡仁含量通常低于中国药典规定的用量;而受原料质量、加工工艺影响,此类饮品的有效成分含量也因产品而异,总体含量有限。

“这类饮料也并非适用于所有人,需要根据体质判断。”曾文颖举例说,红豆薏米水适合湿气较重人群,但薏苡仁性凉,脾胃虚寒、孕妇及经期女性应慎用;枸杞红枣水适

合气血不足、肝肾阴虚者,而湿热内盛、痰湿较重、舌苔厚腻者不宜多喝,否则易加重痰湿。

为了追求养生作用而大量饮用此类饮料也不可取。北京协和医院中医科副主任医师孙青说,过量饮用此类饮料可能会增加心脏和肾脏的负担,心肾功能不全人群更需

仅靠喝“中式养生水”就想达到健康目的可谓舍本逐末,与之相比,更重要的是合理膳食、适量运动、充足睡眠和良好心态



谨慎;若饮料中还添加了糖、食品添加剂等成分,长期大量饮用还可能导致血糖升高、肥胖等健康问题。

除了市售瓶装中式养生饮料之外,时下,一些中医医院根据时令节气特点推出各具特色的中药代茶饮,同样备受大众青睐。据浙江省中医院微信公众号消息,该医院近日推出中药代茶饮乌梅汤

2.0 Plus,在互联网医院上线五分钟即配出1万帖。

专家强调,中药代茶饮的原料通常以中药材为主,或依据医院协定方制作、或由医生为患者“一人一方”调配。与市售瓶装中式养生饮料成分固定、只适用于特定体质人群不同,中药代茶饮能更精准匹

配个人体质和症状,且有效成分含量符合药典规定,但一般也不宜长期饮用,应根据身体状况适时调整配方或停饮。

不同体质人群如何选用代茶饮?曾文颖举例说,阳虚体质者宜选用温阳散寒的中药,不宜饮用金银花茶等偏寒凉的代茶饮;阴虚体质者宜选用滋阴润燥的中药,不宜饮用肉桂茶等偏温热的代茶饮;针对有特殊病史、复杂病情或特殊体质的人群需仔细研判,例如,同样是失眠,心脾两虚者适合用桂圆红枣茶,而肝郁化火者可选用玫瑰薄荷茶。

首都医科大学附属北京中医院药学部副主任药师刘洋介绍,医院的中药代茶饮通常会明确其适用人群,并经医院药学部门严格审核、通过了临床观察和不良反应

监测,相对比较安全。

“在掌握足够中医知识的前提下,一些常见代茶饮可以自行调配,可从以药食同源物质为原料的代茶饮开始尝试。”刘洋说,如不具备相应知识,则应请医生根据自己的体质和症状开具代茶饮处方。

无论是选择市售瓶装中式养生饮料还是中药代茶饮,都应秉持科学理性态度。

专家认为,部分市售中式养生饮料产品存在夸大宣传等问题,需理性看待;某些饮品将根茎类药材泡在瓶中,如药材因生长、加工等环节污染而重金属富集,长期饮用或导致重金属在体内蓄积,引发肝肾功能损害、神经系统及免疫系统损伤等问题,选购时应认准正规企业生产的产品。

刘洋特别提醒,由于中药存在配伍禁忌,正在服用药物或保健品的人群,特别是患有肝肾疾病的人群以及老年人、儿童、孕妇等特殊人群,应慎重选择中式养生饮料,防止对健康造成损害。

“仅靠喝‘中式养生水’就想达到健康目的可谓舍本逐末,与之相比,更重要的是合理膳食、适量运动、充足睡眠和良好心态。”孙青说。

(据新华社报道)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款项时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651 地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

放弃继承声明

声明人一:连娜(系青格尔图长女),女,蒙古族,1988年7月3日出生,身份证号:150105198807031213。

声明人二:阿荣娜(系青格尔图次女),女,蒙古族,1991年5月15日出生,身份证号:15010519910512141。

声明人三:周永强(系青格尔图长子),男,蒙古族,1997年2月18日出生,身份证号:150105199702182111。

我们作为死者青格尔图(身份证号:150105196701012037)的儿子,现郑重声明:自青格尔图于2022年2月7日死亡后,对于其名下可继承的全部遗产(包括但不限于房产、存款、车辆、债权等所有合法财产权益),我们均未实际继承任何财产,且自愿放弃后续对上述遗产的继承权利,不参与遗产分配,无任何异议。

此声明系我们真实意愿表达,自签署之日起生效,我们愿意承担因声明内容引起的法律责任。

声明人:周永强、阿荣娜、连娜 日期:2025年6月12日

内蒙古托克托经开区招商引资发展有限公司粉煤灰等一般固体废弃物回填利用项目环境影响评价第二次公示

一、项目基本情况:1、项目名称:内蒙古托克托经开区招商引资发展有限公司粉煤灰等一般固体废弃物回填利用项目,2、建设性质:新建项目,3、建设地址:呼和浩特市托克托县新营子镇,4、项目概况:项目回填利用处置园区粉煤灰等一般固体废弃物,将圆圈免支沟6X6m作为填料场,建设填料场系统(包括初期坝、地基处理、坝体护坡、子坝等),粉煤灰运输系统(道路工程、边坡防护等),防排洪系统(洪水倒排管道、排水竖井、消力池、收集池等),填料场防渗系统、绿化等内容。项目建设规模:当填料海拔标高达到1220米时,库容约为1085.05104m³。

二、征求公众意见的主要事项:1、征求公众意见内容,本次公示主要征求公众对项目环境影响和保护措施有关建议。2、公众调查主要方式:①本次信息公示后,公众可通过生态环境部网站下载公众意见表,公众意见表下载地址为: http://www.mee.gov.cn/xsgk/2018/xsgk/xgk01/20181020/20181024_665329.html;②报告书征求意见稿全文通过百度网盘(链接:<https://pan.baidu.com/s/1Q7R8f5vSe3TybkgFRYSoEv>;提取码:sbd9);③联系方式:建设单位:内蒙古托克托经开区招商引资发展有限公司(陈先生:0471-3416456);评价单位:内蒙古绿洁环保有限公司(温彩云:13614718632)

债权转让通知书

自然人班振忠(身份证号码150202*****280011)、刘艳丽(身份证号码150202*****280011)、刘小霞(身份证号码1502077611989,蒙B8H76挂,证号15020776322,蒙B8J00挂,证号150207764085,蒙BB5227,证号150207765323,蒙B8I428,证号15020755464挂)特此声明:

为及时履行生效判决,化解纠纷,包头市鼎晟房地产开发有限公司对在(2020)内0204民初3217号民事判决书中确认你方需偿还我公司的款项本金、利息、迟延履行利息、案件受理费全部债权转让给群升集团有限公司,并向自治区高级人民法院申请注销登记,请债权人公告之日起45日内向本公司公告发布之日起45日内向本公司申报债权,特此声明。

召回公告

包头市亿力天时复合肥有限公司生产的微量元素水溶肥料商标为“亿力天时”召回公告。

我公司生产的“亿力天时”微量元素水溶肥料,按照国家执行标准NY1428—2010,cu+Mn+Zn+B≥10%,未按照行业标准严格执行去执行标明cu,Mn,Zn,B单一元素含量,为了不造成消费者的误导,按照肥料召回的公告,我公司主动召回出售的“亿力天时”微量元素水溶肥料。

公司地址:包头市东河区先明窑子村110国道北小集3号院,召回负责人:钱二海,联系电话13804729407特此公告

包头市亿力天时复合肥有限公司

2025年6月11日

达尔罕茂明安联合旗人民法院关于票据遗失声明

达尔罕茂明安联合旗人民法院按照自治州非税收入管理系统内及系统外符合核销条件的纸质财政票据,进行了梳理,发现部分票据遗失,具体情况如下:

1.起984260334至9842603342,起0021953207至0021953207;3.起001323698至0013236984;起001374283X至001374283X;5.起002687492X至002687492X,起0026875068至0026875068

上述票号票据一旦流入社会,产生的一切后果由本单位自行负责,特此说明。

达尔罕茂明安联合旗人民法院

2025年6月11日

声明公告

郝娟152824198405292829,刘娟140603198311184927,因你们原用工单位进行解散清算,因此本公司将你们2人两次派遣至呼和浩特务工机械段和集通铁路呼和浩特客运段,你们2人因你们个人原因拒接上岗,用工单位已把你们退回我公司,你们与我单位签订的劳动合同已解除。内蒙古赛雅人力资源服务有限公司

通知

内蒙古古德尚体育管理科技股份有限公司

有限公司于2025年6月27日上午09:00在呼和浩特市赛区天和公寓21楼21053号公司会议室召开股东会,会议议程为公司成立清算组并公告,请股东股东到会,到会股东没有到会股东自动放弃权利通知。

2025年5月10日

通知

内蒙古古德尚体育管理科技股份有限公司

有限公司于2025年6月27日上午09:00在呼和浩特市赛区天和公寓21楼21053号公司会议室召开股东会,会议议程为公司成立清算组并公告,请股东股东到会,到会股东没有到会股东自动放弃权利通知。

2025年5月