

“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

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。

不同体质人群如何使用代茶饮?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,都应秉持科学理性的态度。

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,如要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后自负。

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

声 明
包头市顺通物流运输有限公司现注销一下车辆道路运输业车 牌 号:蒙 B2F11 挂, 证 号:150207761998;蒙 B8H76 挂, 证 号:150207763722;蒙 B8J00 挂, 证 号:150207764085;蒙 BB5527, 证 号:150207765232;蒙 B81428, 证 号:150207055464,特此声明。

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:150105198807032123。
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:150105199105152141。
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)的子女,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思表示,自签署之日起生效,我们愿意承担因声明内容引发的法律责任。

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投建设发展有限公司粉煤灰等一般固体废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投建设发展有限公司粉煤灰等一般固体废物回填利用项目。2.建设性质:新建项目。3.建设地点: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物,将固废免交沟6区域作为填料场,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),防排水系统(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1085.05x104m³。
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/xxgk/2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_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/1Q7R8fv5ea3TybkgFRsoEw 提取码:sh9d)
三、联系方式:建设单位:内蒙古托克托经开区招投建设发展有限公司(陈先生:0471-3416456)
评价单位:内蒙古绿洁环保科技有限公司(温彩云:13614718632)

注销公告
呼和浩特市赛罕区金元宝早教园(统一社会信用代码52150100790175146G)因非企业单位登记管理行政条例规定,法定代表人和理事会决议拟向赛罕区民政局申请注销登记,请债权人于本公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

召回公告
包头市亿力天复合材料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%,未按照国家执行标准严格执行标明 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,我公司主动召回售出去的“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国道北小集体3号院,召回负责人:钱二海,联系电话13804729407
特此公告

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区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9842603344至9842603344;2.起0021953207至0021953207;3.起0013236398至0013236398;4.起001374283X至001374283X;5.起002687492X至002687492X;6.起0026875068至0026875068
上述票号一旦流入社会,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,刘永立,儿子:刘怀清于2012年9月13日7时58分出生,现其《出生医学证明》(编号M150130304)丢失,特声明作废。●史小冉,性别:女,遗失出生医学证明,编号M150294083,声明作废。●武川县大青山乡农村集体经济代理核算中心(统一社会信用代码11150125776122144D)遗失开户许可证,核准号J1910000820002,开户行:武川县农村信用合作联社大青山信用社,账号:18203204016011000036;遗失原法人章(法人:郭耀武),声明作废。●和林格尔县御众养老服务中心遗失食品经营许可证正本,编号JY21501022011474,声明作废。●新城区如意路鲜鲜麦糕点店遗失食品经营许可证正本,编号JY21501020038414,声明作废。●昆都仑区游通水暖配件经销店(统一社会信用代码9115010535307614XG)遗失公章一枚,声明作废。●玉泉区安筑建筑材料经销部遗失银行开户许可证及存款人查询密码,开户银行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特中路支行,账号:05555201040001342,核准号JY1910037890301,声明作废。●东胜区兰杉美容中心(个体工商户)遗失公章(编号15060210204332)一枚,声明作废。●东胜区宇乾烟酒食品店遗失营业执照正本(代码92150602MA0QWK8R15)及食品经营许可证副本(许可证编号JY11506026063058),声明作废。

遗失声明
●内蒙古茵森源园林绿化有限公司遗失财务专用章一枚,编码1508240006494,声明作废。●呼和浩特市缤纷鸟文化艺术有限公司遗失基本存款账户信息表和和密码纸,账号05526801040001782,开户行:中国农业银行呼和浩特文明路支行,声明作废。●内蒙古正吉水电安装有限公司(统一社会信用代码9115010535307614XG)遗失公章一枚,声明作废。●玉泉区安筑建筑材料经销部遗失银行开户许可证及存款人查询密码,开户银行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特中路支行,账号:05555201040001342,核准号JY1910037890301,声明作废。●东胜区兰杉美容中心(个体工商户)遗失公章(编号15060210204332)一枚,声明作废。●东胜区宇乾烟酒食品店遗失营业执照正本(代码92150602MA0QWK8R15)及食品经营许可证副本(许可证编号JY11506026063058),声明作废。

●白励敏不慎遗失呼和浩特富力通达房地产开发有限公司开具的富力华庭小区B-259号车位协议,声明作废。●史小冉,性别:女,遗失出生医学证明,编号M150294083,声明作废。●武川县大青山乡农村集体经济代理核算中心(统一社会信用代码11150125776122144D)遗失开户许可证,核准号J1910000820002,开户行:武川县农村信用合作联社大青山信用社,账号:18203204016011000036;遗失原法人章(法人:郭耀武),声明作废。●和林格尔县御众养老服务中心遗失食品经营许可证正本,编号JY21501022011474,声明作废。●新城区如意路鲜鲜麦糕点店遗失食品经营许可证正本,编号JY21501020038414,声明作废。●昆都仑区游通水暖配件经销店(统一社会信用代码9115010535307614XG)遗失公章一枚,声明作废。●玉泉区安筑建筑材料经销部遗失银行开户许可证及存款人查询密码,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特中路支行,账号:05555201040001342,核准号JY1910037890301,声明作废。●东胜区兰杉美容中心(个体工商户)遗失公章(编号15060210204332)一枚,声明作废。●东胜区宇乾烟酒食品店遗失营业执照正本(代码92150602MA0QWK8R15)及食品经营许可证副本(许可证编号JY11506026063058),声明作废。