

适合夏天喝的养生茶

■ 田春洪 黄艳梅

专家简介：田春洪，云南中医药大学硕士研究生导师，主任医师，国医大师张震研究员学术继承人，全国第四批名老中医药专家学术经验继承工作优秀继承人，现任中华中医药学会名医传承分会常务委员、中国中医药研究促进会学术流派分会常务委员等职。

黄艳梅，云南中医药大学在读硕士研究生。



养生茶饮是基于中医理、法、方、药的指导，选择对症的中药与茶叶（或无茶叶）进行冲泡、煎煮，可以起到养生保健、防治疾病及病后调理作用的一种传统中药剂型。夏季天气炎热，饮茶可以生津止咳、提神降暑，若配以一杯养生茶，则事半功倍，一举多得。现给大家介绍几款夏日养生茶。

◆ 菊花茶

夏季天气炎热，人体水分蒸发快，容易出现发困、烦躁、咽干、便秘、中暑等各种不适，简单一杯菊花茶可帮你解忧。

具体用法：菊花3~5克，沸水冲泡代茶饮。也可根据口味和适应症加入适量枸杞子、桑叶。

内皮细胞功能的影响最大。

3. 急性感染性疾病：病原体通过黏附引入血管内皮，引起细胞激活或功能失调，导致相应组织器官的损伤。如细菌立克次体、巨细胞病毒、新型冠状病毒肺炎（COVID-19）等。

◆ 如何保护好血管“内胎”

血管内皮损伤是一个缓慢过程，在这之前可能只有一些轻微不适，如倦怠乏力、胸闷心慌、心烦心悸、出虚汗、头疼头晕头胀、记忆力下降、手脚麻木、左侧手臂痛或胸背痛、失眠多梦等。血管堵了75%才会有明显症状。保护血管“内胎”，要从日常做起。

1. 饮食清淡。少吃高油、高盐、高糖“三高”食品，可以吃一些山楂、燕麦、黑木耳、金橘、茄子、红薯、大蒜、洋葱、醋等对血管有好处的食品。多吃鱼，可改善血管弹性

及促进钠排泄。

2. 少坐多动。可促进血液循环，降低血管阻塞概率。每坐一个小时要起身走动一下，每天尽量运动30分钟以上。

3. 戒烟限酒。长期大量吸烟、饮酒会加速血管内皮损伤，加重动脉硬化，远离烟酒能让血管少受伤。

4. 睡眠充足。避免长期因劳累、精神压力大导致睡眠不足。

5. 每年体检。排查血管情况可以做颈动脉彩超。如果颈动脉斑块狭窄<50%、血脂正常，那么不需要吃药，只需改变不良生活习惯；如果斑块狭窄<50%、血脂增高，需服用降脂药（他汀类药物）；如果斑块狭窄>50%，无论血脂高或低，都要服用降脂药。

爱护血管，关键是保护血管“内胎”。早期干预能逆反血管内皮损伤，确保血管内皮光滑有弹性，有效预防和改善心脑血管疾病。📖