

药茶的制作方法及临床应用

“气血不足百病生” 三招把气血补回来

在快节奏的现代生活中，很多不经意的行为，你以为是在休息，却是在损耗气血，比如边吃饭边看视频、久坐不动或久躺不动、熬夜、爱吃凉食等等。“气血不足”已成为许多人的常见问题，尤其是女性。气血充足是保持身体健康和活力的关键，缺乏气血会导致面色苍白、疲劳乏力、头晕眼花等症状。

气血这个词汇，在中医理论中占据着核心地位。简单来说，气是生命活动的动力，血是营养全身的基础。气血不足，就像花园里缺了水，无论土壤多么肥沃，植物也难以茁壮成长。让我们来看看，日常生活中有哪些迹象表明你可能正遭受气血不足的困扰。

持续疲劳：疲劳是气血不足的直接表现，如果你发现自己即使休息的很好，仍感觉身体沉重，乏力，可能就是气血不足的信号。

面色苍白或萎黄：气血充足的人面色红润有光泽，反之，面色苍白或者偏黄则是血液不足的表现，可以通过镜子观察自己的脸色，特别是嘴唇的颜色。

头晕眼花：办公室里，你是否经常感到头晕目眩？这可能不仅仅是用眼过度这么简单，气血不足也可能是罪魁祸首。

失眠多梦：夜里翻来覆去，难以入睡，或是睡眠浅、梦多，这些都可能是因为气血不足导致的。气血充足是深度睡眠的物质基础。

手脚冰凉：即使在温暖的环境中，手脚依然冰凉，这通常是和血液循环不畅有关。气血不足，血液循环自然受影响。

气短、说话无力：会议中或与朋友交谈时，发现自己说几句话就会气短？这可能是气血不足的一个警示。

情绪波动大：气血不足还可能影响到你的情绪状态。如果你发现自己最近莫名其妙地焦躁或忧郁，这可能是内在气血失衡的反映。

经常感觉口渴：这并不仅仅是因为水分摄入不足，气血不足的情况下，身体可能会表现出更多的干燥症状，包括口渴。

脱发或头发干枯：气血不足也会影响到头发的生长与健康，导致脱发或者头发干枯无光泽。健康的头发需要充足的血液供应来提供必需的营养。

消化不良：气血不足可能影响到消化系统的运行，造成消化不良、食欲不振或腹胀等问题。健康的气血是保证身体各系统正常运作的基础。

补气血的策略一：养成好的生活习惯，首先保持充足的睡眠，夜间是补血的黄金时期，在夜间10点到凌晨2点，人体的血液生产活动最为活跃，保证充足和优质的睡眠，有助于提升血液制造与修复的效率，从而有助于补充气血。其次避免过度劳累，设定合理的工作与休息时间，通过短暂的休息和轻松的活动来调节身心，能有效的帮助恢复气血。

补气血的策略二：适度运动，慢跑和瑜伽能够促进血液循环，提高心脏效率，从而有助于气血的生成。这类运动不仅能增强体力，还能改善心理健康。此外中医推荐的传统养生运动太极拳也可以帮助调和身心，促进气血平衡。

补气血的策略三：饮食调理，多食用富含有机酸、氨基酸、矿物质以及黄酮类物质。富含有机酸和矿物质的食物，可以促进血液循环，补充能量，调理身体；富含氨基酸和黄酮类的物质进入人体血液循环之后，可以有效清除血管中残留的老旧代谢物，提高人体免疫力，促进血液循环，从而改善气血不足的症状。原力派沙棘醋酸发酵饮品中有机酸含量高达300mg/100mL，黄酮含量达100mg/100mL，是一款能及时补充人体所需有机酸、氨基酸以及黄酮类成分的发酵饮品。补充气血是一个需要综合调理的过程，通过养成良好的生活习惯，适度的运动和合理的饮食，不仅能够改善气血问题，还能整体提升生活质量。（现代发酵技术研究院(山西)有限公司）

药茶是将中药或天然植物与茶叶(或无茶)结合制成的饮品，兼具茶的清香，又有药用价值，常用于养生保健或辅助治疗疾病。药茶的临床应用是中医药学的重要组成部分，结合了茶叶的保健功能与中药材的治疗作用，具有简便、安全、适用范围广的特点。以下是药茶的制作方法 <div>临床应用总结：

一、药茶的制作方法

1. 选材与配伍原则
原料选择：以药食同源的中草药为主（如菊花、枸杞、金银花、陈皮、红枣等），需确保药材无污染、无霉变。

配伍原则：根据体质和症状选择药材(如体寒者加生姜，上火者加菊花)。遵循中医“君臣佐使”理论，主次分明（如补气茶以黄芪为主，配甘草调和）。避免毒性药材（如附子、乌头等），或需在医师指导下使用。

2. 制作方法
代茶饮(直接冲泡):适用药材：质地轻、易析出成分的草药（如薄荷、玫瑰花）。步骤:取药材3-10克，沸水冲泡，加盖焖5-10分钟，代茶频饮。

煎煮法:适用药材：根茎类或坚硬药材(如黄芪、茯苓)。步骤:药材洗净后加水煎煮10-15分钟，滤渣取汁饮用。

研末冲泡:适用药材：需细粉增强溶出率的药材（如三七粉、川贝粉）。步骤:药材研磨成粉，取1-3克直接冲服。

二、药茶的临床应用

药茶需根据体质和病症辨证使用，常见分类如下：

1. 清热解毒类
金银花茶：金银花5克 + 甘草3克，沸水冲泡。

适用：咽喉肿痛、风热感冒初期。

禁忌：脾胃虚寒者慎用。
蒲公英茶：蒲公英干品10克，煎煮10分钟。

适用：乳腺炎、目赤肿痛。
2. 健脾养胃类
山楂麦芽茶：山楂10克 + 炒麦芽10克 + 陈皮5克。

适用：食积腹胀、食欲不振。
姜枣茶：生姜3片 + 红枣5枚(去核)，煮水代茶。

适用：胃寒腹痛、经期畏冷。
3. 安神助眠类
酸枣仁茶：炒酸枣仁15克捣碎，睡前1小时冲泡。

适用：失眠多梦、心悸不安。
百合莲子茶：百合10克 + 莲子10克(去芯)，煮水饮用。

适用：心烦失眠、更年期烦躁。

4. 活血化瘀类
三七丹参茶：三七粉1克 + 丹参5克，冲泡后兑服。

适用：冠心病、高血压辅助调理。

玫瑰花茶：玫瑰花5克 + 红糖适量。

适用：气滞血瘀型痛经。
5. 润肺止咳类
罗汉果茶：罗汉果1/4个掰碎，沸水冲泡。

适用：肺热咳嗽、咽喉干痛。
川贝雪梨茶：川贝粉3克 + 雪梨块煮水。

适用：阴虚燥咳。
6. 妇科与泌尿系统
调经止痛：益母草红糖茶缓解痛经；玫瑰当归茶调理气血。

利尿通淋：车前草茶辅助尿路感染；玉米须茶用于轻度水肿。

7. 心血管系统疾病
降压降脂：决明子茶(决明子 + 绿茶)辅助调控高血压；绞股蓝茶可调节血脂。

活血通络：丹参茶（丹参、红

花）用于血瘀型冠心病；三七花茶缓解心悸气短。

8. 内分泌与代谢疾病
调节血糖：苦瓜茶(干苦瓜片)辅助糖尿病管理；玉米须茶利尿降糖。

减肥消脂：乌龙茶 + 山楂 + 荷叶组合促进代谢；冬瓜皮茶利水消肿。

三、使用禁忌与注意事项

1. 体质辨证：阳虚者忌用寒凉药茶(如薄荷、金银花)，寒性体质(怕冷、便溏):宜用生姜、桂圆等温性药茶。阴虚火旺者慎用温补药茶(如桂圆、黄芪)，热性体质(口干、便秘):适合菊花、金银花等凉性药茶。

2. 特殊人群：孕妇忌用活血类药茶(如藏红花、益母草)和滑利类(如薏苡仁茶)。儿童、老人需减量，避免长期服用。慢性病患者(如肝肾功能不全)需咨询医师。

3. 药物相互作用：服用西药者(如降压药、抗凝药)需咨询医师，避免冲突(如甘草与利尿剂)。如长期服用心血管药物者，避免与含甘草(可能升高血压)的药茶同用。

4. 剂量与疗程：药茶宜少量频饮，连续饮用不超过1个月，需间隔调整。单味药茶每日用量一般5-15克，复方需遵医嘱，避免长期过量(如决明子久服可能导致腹泻)。

药茶是中医“治未病”思想的体现，适合日常调理，但需注意个性化配伍，需结合个体差异和疾病阶段合理使用，根据体质、季节调整(如春季养肝用菊花，冬季温补用桂圆)。部分草药有潜在毒性(如长期服用甘草致水肿)，需遵医嘱，确保安全有效。药茶作为辅助疗法，严重疾病需结合正规医疗，不可替代药物。建议在中医医师指导下配方，避免与西药冲突，并关注身体反应。现代研究正逐步验证其科学机制，未来或可进一步整合到精准医疗体系中。

(赵留存)

腰椎间盘突出，你了解吗？

一、疾病概述

腰椎间盘突出，也被称为椎间盘突出疾病或椎间盘退行性变，是指腰椎间盘在劳损或退化性变的基础上，纤维环破裂，髓核从破裂处突出(或脱出)于后方或椎管内，导致相邻脊神经根遭受刺激或压迫，从而产生腰部疼痛、一侧下肢或双下肢麻木、疼痛等一系列临床症状。

二、病因分析

腰椎间盘突出的原因多样，主要包括：

1. 年龄增长：随着年龄的增长，腰椎间盘的退行性变不可避免，弹性降低，容易破裂。
2. 外伤：如摔倒、扭伤等外力作用，可能导致腰椎间盘急性损伤。
3. 劳损：长期久坐、弯腰工作等姿势不当，使得腰椎间盘持续受压，容易诱发腰椎间盘突出。
4. 遗传因素：部分人群可能存在遗传性的腰椎间盘脆弱性。

三、症状表现

腰椎间盘突出的典型症状包括：

1. 腰痛：腰痛是腰椎间盘突出

的常见症状，多表现为持续性钝痛或酸痛。

2. 下肢放射痛：当突出的椎间盘突出压迫神经根时，可能出现下肢的放射痛，多表现为大腿后侧、小腿外侧及足部的疼痛。

3. 麻木感：受压迫的神经可能导致下肢的麻木感，尤其是足部和脚趾。

4. 马尾神经症状：少数情况下，腰椎间盘突出突出可能导致马尾神经受压，表现为大小便失禁、会阴和肛周感觉异常等。

四、诊断方法

腰椎间盘突出

的诊断主要依赖于：

1. 病史询问：医生会询问患者的症状、疼痛的部位和性质等。

2. 体格检查：医生会进行腰部和下肢的体格检查，如直腿抬高试验等。

3. 影像学检查：如X线、CT、MRI等，可以直观地显示腰椎间盘的情况，有助于确诊。

五、治疗方法

腰椎间盘突出的治疗方法包括：

1. 非手术治疗：适用于初次发作、病程较短的患者，包括卧床休息、牵引治疗、理疗和推拿按摩、皮质激素硬膜外注射等。

2. 手术治疗：对于症状较重、经

过非手术治疗无效或复发的患者，可能需要手术治疗，如椎间盘切除术、椎间融合术等。

六、预防建议

为了预防腰椎间盘突出

的发生，我们可以采取以下措施：

1. 保持正确的坐姿和站姿，避免长时间久坐或弯腰工作。

2. 加强腰部肌肉的锻炼，如游泳、小燕飞等运动，有助于增强腰部肌肉的力量，稳定腰椎。

3. 避免腰部外伤，如摔倒、扭伤等。

4. 注意腰部保暖，避免受凉。

七、注意事项

对于已经患有腰椎间盘突出

的患者，需要注意以下事项：

1. 遵医嘱进行治疗，不要随意停药或更改治疗方案。

2. 避免剧烈运动和重体力劳动，以免加重症状。

3. 保持良好的心态，积极面对疾病，不要过度焦虑或抑郁。

腰椎间盘突出是一种常见的腰椎疾病，通过了解疾病的基本知识、采取正确的预防和治疗措施，我们可以有效地减轻症状、改善生活质量。希望本文的科普内容能够帮助您更好地了解 and 应对腰椎间盘突出。

(李增益)