

中药能泡着喝吗 中药代茶饮的正确打开方式

一提到喝中药,很多人就想起砂锅熬煮的苦汤。其实,中药也能像茶一样泡着喝,这就是“中药代茶饮”,早在唐代《外台秘要》中就有记载。它选用中草药以沸水冲泡,如喝茶般啜饮,在不知不觉中调理身体。古人以药入茶始于唐、盛于宋,代茶饮在当时就是“能喝的药”。如今,从保温杯里泡枸杞到各类植物饮料热销,养生又便捷的代茶饮成了不少人的日常标配。但问题来了:中药真的“想泡就能泡”吗?你泡的那杯水,到底是在养生,还是在给身体添堵?

代茶饮是什么

代茶饮,是选用一味或数味中草药煎汤或以沸水冲泡后,如日常饮茶般饮用的一种中药剂型。它的本质不是“茶”,而是“药”,只是借了茶的形式让人喝得更方便。许多人以为药食同源的药材就是“食品”,可以随便喝。实际上,日常泡服代茶饮应限于国家公布的106种药食同源物质,如枸杞、菊花、金银花、山楂、陈皮、大枣、生姜等。超出这

个名单的药材如附子、麻黄、黄连等,切勿自行使用。

核心原则:辨证选茶

同一个代茶饮方子,别人喝了受益,你可能喝了反而伤身。中药代茶饮最核心的原则就是“辨证选茶,因人制宜”。

脾胃虚寒者(怕冷、吃凉食后胃胀腹泻),应避免长期饮用菊花、金银花、决明子等寒凉药材,可选用陈皮、生姜等温性药材。

阴虚火旺者(口干、手足心热、盗汗),应慎用肉桂、干姜等温热药材,适宜麦冬、玉竹、百合等滋阴润燥之品。同样是“上火”,实火者可饮金银花茶,虚火者则宜用麦冬茶,不可一律用菊花或金银花。

疲劳体虚人群可用参类药茶补气,如黄芪、西洋参、生晒参;情绪压抑、失眠者可选用合欢花配酸枣仁,以缓解心烦失眠。

冲泡有讲究

代茶饮的冲泡方法直接影响药效发挥。

冲泡器皿:首选玻璃、陶瓷材质,不宜使用金属杯。金属容器

易与中草药中的鞣酸、黄酮类成分发生化学反应,影响药效。带盖大口杯或保温杯最佳,加盖焖泡能保证有效成分充分溶出。

不同药材方法不同:

花叶类(菊花、玫瑰花、薄荷等)质地轻,沸水冲泡后加盖焖5~10分钟即可。

根茎果实类(黄芪、甘草、陈皮、山楂等)质地较硬,建议沸水冲泡后加盖焖10~30分钟,或煎煮15~20分钟。

过大或坚硬的药材(如罗汉果)需捣碎后再冲泡,以便有效成分溶出。

代茶饮常规饮用量为400~500毫升/天,分2~3次饮用,多次泡服至无味为止。

避开这些“养生雷区”

清热茶、通便茶、减肥茶不宜长期大量饮用。这些茶饮中常含寒凉药或蒽醌类成分(如决明子、番泻叶),本质是利用药物偏性促使身体“泄泻”。决明子每日用量建议不超过10克,长期大量服用可能引发结肠黑变病。

“是药三分毒”,代茶饮也不

例外。即便是药性平和的枸杞,过量也会上火;寒凉的菊花久饮也伤脾胃。症状改善后即应停用。

孕妇、哺乳期女性、儿童及慢性病患者,饮用前必须咨询医生。妊娠期应避免使用活血、滑利的药材(如红花、薏苡仁、山楂)。

所谓“网红减肥茶”“瘦身茶”,大多含有番泻叶、决明子等具有强烈泻下作用的中药成分,长期饮用极易导致肠道黑变病和电解质紊乱。选购务必认准正规药店和医院药房渠道。

中医药是祖先留下的宝贵财富,“天然”不等于“安全”。不看体质、不问禁忌、盲目跟风,再好的药材也可能变成伤害。尊重传统、敬畏生命,才是真正的养生之道。

请记住:中药代茶饮是“中药”不是“饮料”,其灵魂在于辨证与合理。愿你能喝出正确方法,喝出长久健康。

(作者:陈木柯 厦门市第三医院 副主任医师)

尿常规检查 机器说“有”而眼睛说“没有”时该信谁

去医院体检,尿液检查是最简单的“人体小体检”。小小一杯尿液,十几分钟后,一张印着“-”(阴性)和“+”(阳性)的检验报告单就出来了。大多数时候,一切都很和谐。但偶尔,医生会看着报告皱起眉头——干化学分析仪报告单上明明白白地标着“潜血阳性”“白细胞阳性”,可人工镜检却找不到对应的红细胞和白细胞。一边是机器的“铁证”,一边是镜检的“空白”,两份结果相互矛盾,该信谁?问题出在哪里?要解开这个谜题,先得搞清楚这两位“裁判”的判罚依据有何不同。

矛盾的源头:机器不懂“人情世故”

干化学分析仪像个急性子的“化学家”。它将尿液滴在试纸上,通过颜色变化的深浅来判断成分。比如,检测到尿液中的血红蛋白,就判定“潜血阳性”;检测到白细胞释放的酯酶,就判定“白细胞阳性”。它的逻辑是:只要分子存在,就判阳性。

沉渣镜检则像个严谨的“考古学家”。它将尿液离心浓缩,放在显微镜下,一个视野一个视野地寻找。它找的是完整的细胞、管型、结晶。它的逻辑是:必须看到实体的东西,才予认定。

谁是那个“搅局者”

从患者采样方面分析:

不合格的标本是造成矛盾最常见的原因。很多门诊患者不清楚如何正确留尿,有的用喝水的杯子装尿,有的在家留好两三个小时后才送来。

污染:女性患者如果没有留取中段尿,混入了白带或分泌物,机器检测时白细胞酯酶会升高(阳性),但镜检看到的只是大量的鳞状上皮细胞,并非炎症细胞。

变质:尿液放置过久,红细胞会溶解破裂,释放出血红蛋白。机器检测到血红蛋白,报“潜血阳性”;镜检寻找破裂的红细胞,结果自然是“阴性”。

药物的“伪装”是最隐蔽的干扰因素。如果患者服用了大

剂量维生素C,其还原性会使排出的尿液中出现大量未吸收的维生素C,这会掩盖干化学法对葡萄糖和隐血的反应,导致干化学法明明阳性的结果却报告为阴性(假阴性)。

破局之道:从源头抓起——采集小规矩

采集前,饮食上不宜暴饮暴食,也建议暂时避免奶茶、碳酸饮料及过于油腻的食物,以免造成尿液成分波动。不要为了收集尿液而大量饮水,过度稀释会使异常指标“藏起来”,无法反映真实情况。女性应避开生理期,防止血液混入造成结果误差。男性避免同房后立即取尿,防止精液污染标本。

采集时,先清洁私处,避免分泌物混入尿液。全程留取中段尿——先排出一小部分舍弃,再接取中间的尿液,这是最干净、最标准的样本。切勿接取马桶内的尿液,也不要用手触碰试管内壁,以免污染。

采集量控制在尿液收集管的2/3左右。采集后及时盖紧盖

子,尽快送检,不要长时间放置,否则尿液成分会发生变化,影响检测结果。

最佳的尿液样本是晨起第一次晨尿。经过一夜浓缩,尿液指标最稳定,异常情况最容易检出,筛查疾病准确率最高。随机尿液适用于快速排查感染,但不适合肾病、慢病的筛查。

尿常规检验看似简单,实则充满变数。别再觉得尿液检查是件随意的事。小小一杯尿,藏着身体最真实的健康信号。认真做好每一步准备、规范取样,才是对自己的健康负责,也才能真正帮助排查身体的问题。下次拿到尿常规报告,看到某个指标后面跟着小小的“*”号,或者医生让你重新留尿复查时,请不要不耐烦。在健康面前,多一点谨慎,总比多一点遗憾要好。

(作者:陈宁 厦门市集美区妇幼保健院 副主任技师)