冬天第一杯养生茶已上架

冬天来啦！立冬是冬季第一个节气，此时南方天气转凉，北方北风凛冽，气温下降明显。立冬养生首避风寒，温养神气，以养阳气。宜以静态运动为主，早睡晚起，饮食宜清温养阴暖脾肾。

今天就为您送上立冬后适宜的代茶饮。

武夷岩茶

立冬饮茶以武夷岩茶为宜。武夷岩茶属半发酵青茶，具有绿茶之清香，红茶之甘醇，是乌龙茶中极品，最著名的就是大红袍茶。此茶性温，可健胃养胃，适合四季饮用，立冬时节，风寒渐重，易伤脾胃，肠胃不好和寒气重的人适宜饮用。

红枣桂圆枸杞茶

红枣、桂圆、枸杞各5克，开水冲泡，代茶饮用，每日3~5杯。大枣性味温、甘，入心脾胃经，可补中益气、养血安神、养心补脾、保护胃气；桂圆性味温、甘，入心脾经，可补益心脾、养血安神、补益气血；枸杞性味甘、平，入肝肾经，可滋补肝肾、益精血、明目，三药性温不燥，温补肝心脾肾，益气养血。

此茶尤宜于冬季饮用，暖身驱寒，温补阳气。

姜枣玫瑰花茶

生姜3大片、大枣5颗、玫瑰花10朵，开水冲泡，代茶饮用，每日3~5杯。生姜性味辛温，归肺脾胃经，可祛风发汗、解表散寒、温中、温肺。大枣性温味甘，归心脾胃经，可补中益气、养血安神、养心补脾、保护胃气。玫瑰花性温味微苦甘，入肝脾经，可疏肝解郁、活血化瘀、理气调经、醒脾和胃。

△武夷山市团茶制作技艺传承人何世安展示武夷岩茶（大红袍）制作技艺“手工炒青”。（资料照片） 新华社记者魏培全 摄

◁甘肃敦煌市郭家堡镇土塔村农民在枣园中收获红枣。（资料照片） 新华社发（张晓亮 摄）

以上三药合用散寒暖胃，疏肝醒脾，可做立冬时节预防风寒外感、寒邪内伤脾胃之用。

山楂麦芽莱菔子茶

焦山楂5克、焦麦芽10克、莱菔子3克，开水冲泡，代茶饮用，每日3~5杯。焦山楂性温味酸甘涩，归肝脾胃经，可健胃消食、化积止泻。焦麦芽性平味甘酸，归脾胃经。可健脾消食；莱菔子性平味辛甘，归脾胃肺经，可消食除胀、行气化积。三药合用健胃消食，行气化积，脾虚食少、脘腹胀满、食欲不振者可代茶饮用。

立冬时节，饮食偏于温热油腻，可常饮此茶以消食化积。

文/李金辉（北京老年医院）

人民网（来源：北京青年报）

吃这14类药 注意忌口

当你吃药时，药品说明书上标注的禁忌事项相信你一定不会漏掉。不过，一些生活中的其他食物、饮品，也可能成为服用某些药物时需要注意的禁忌。今天，药师为你总结了14类药物的服药忌口，防止药效打折扣、出现不良反应。

◎任何药物都忌烟

服用任何药物后的30分钟内都不能吸烟，烟碱会加快肝脏降解药物的速度，导致血液中药物浓度不足，难以充分发挥药效。实验证实，服药后30分钟内吸烟，血药浓度约降至不吸烟时的1/20。

◎阿司匹林忌酒和果汁

酒进入人体后需要被氧化成乙醛，再进一步被氧化成乙酸。阿司匹林会妨碍乙醛氧化成乙酸的过程，造成人体内乙醛蓄积，不仅会加重发热和全身疼痛症状，还容易引起肝损伤；果汁则会加剧阿司匹林对胃黏膜的刺激，诱发胃出血。

◎黄连素忌茶

茶水中含有约10%鞣质，鞣质在人体内会被分解成鞣酸。鞣酸会沉淀黄连素中的生物碱，大大降低其药效。因此，服用黄连素前后2小时内不能喝茶。

◎布洛芬忌咖啡和可乐

布洛芬（芬必得）对胃黏膜有较大的刺激，咖啡中含有的咖啡因及可乐中含有的古柯碱都会刺激胃酸分泌，所以会加剧布洛芬对胃黏膜的毒副作用，甚至诱发胃出血、胃穿孔。

◎抗生素忌牛奶和果汁

世界卫生组织公布的资料表明，三分之一因病而死的人，并不是死于疾病，而是死于不合理用药。中国每年约有8万人死于抗生素的滥用。

服用抗生素前后2小时内不要饮用牛奶或果汁。因为牛奶会降低抗生素活性，使药效无法充分发挥；而果汁（尤其是新鲜果汁）中富含的果酸则加速抗生素溶解，不仅降低药效，还可能生成有害的中间产物，增加毒副作用。

◎钙片忌菠菜

菠菜中含有大量草酸钾，进入人体后电解出的草酸钙离子会沉淀钙离子，不仅妨碍人体对钙的吸收，还容易生成草酸根结石。专家建议，服用钙片前后2小时内不要进食菠菜，或先将菠菜煮一下，待草酸钾溶解于水，将水倒掉后再食用。

◎抗过敏药忌奶酪和肉制品

服用抗过敏药期间忌食奶酪、肉制品等富含组氨酸的食物。因为组氨酸在人体内会转化为组织胺，而抗过敏药抑制组织胺分解，因此造成人体内组织胺蓄积，诱发头昏、头痛、心慌等不适症状。

◎止泻药忌牛奶

服用止泻药，不能饮用牛奶。因为牛奶中含有较多的钙、磷、铁、蛋白质和脂肪，这些物质可能会与止泻药发生化学反应，从而降低药效。同时，其含有的乳糖成分还容易加重腹泻症状。

◎苦味健胃药忌甜食

苦味健胃药依靠苦味刺激唾液、胃液等消化液分泌，促进食欲、助消化。甜味成分一方面掩盖苦味、降低药效，另一方面还与健胃药中的很多成分发生反应，降低其有效成分含量。

◎利尿剂忌香蕉和橘子

服用利尿剂期间，钾会在血液中滞留。若同时再吃富含钾的香蕉、橘子，体内钾蓄积更加严重，易诱发心脏、血压方面的并发症。

◎维生素C忌虾

服用维生素C前后2小时内不能吃虾。因为虾中含丰富的铜会氧化维生素C，令其失效；同时，虾中的五价砷成分还会与维生素C反应生成具有毒性的“三价砷”。

◎滋补类中药忌萝卜

滋补类中药通过补气，进而滋补全身气血阴阳，而萝卜有破气作用，会大大减弱滋补功效，因此服用滋补类中药期间忌食萝卜。

◎降压药忌西柚汁

服用降压药期间不能饮用西柚汁。因为西柚汁中的柚皮素成分会影响肝脏中某种酶的功能，而这种酶与降压药的代谢有关，导致血液中血药浓度过高，副作用大大增加。

◎多酶片忌热水

酶是多酶片等消化类药物的有效成分，酶这种活性蛋白质遇热水后即凝固变性，失去应有的消化作用，因此服用多酶片时最好用低温水送服。

文/李鹏（北京口腔医院）

人民网（来源：北京青年报）