

助眠、补气血、润肺、养发、祛湿…

省中医医院5款中药茶一天开出上万袋

近年来,年轻人开始热衷养生,除了奶茶、咖啡,也开始购买各类“养生中药饮”。11月25日,记者从云南省中医医院获悉,该院最近推出了5款中药养生茶饮,结果和你想的一样,出手就是爆款,仅仅一天时间就开出10000袋。

29岁的李女士,在云南省中医医院做产后康复,医生评估了她的情况后,建议她试试医院新推出的中药养生茶饮,哺乳期也可以饮用。随后,李女士在网上分享了这5款中药养生茶饮,吸引了不少网友留言咨询。

李女士说:“现在的年轻人都很注重养生,但是又担心自己随意用中药材泡水有问题。由三甲医院明码标价推出的中药茶饮,用水冲泡就行,品质有保障,喝起来也更放心。”

云南省中医医院医务部副主任万茜茜介绍,这些中药养生茶饮都是根据名老中医药方配制,依据不同功效,分为安神助眠方、气血双补方、润肺方、养发方、健脾祛湿方。每一款中药茶饮都是独立包装,方便携带,可以冲泡,也可以煮服。中药养生茶饮有着便捷、灵活等优点,既保持了汤剂的特色,又克服了其制作繁杂的不足,在医疗保健事业中发挥了重要作用。

“比如最受欢迎的气血双补方,是选用黄芪、黄精、大枣等药味配比而成。在此方中,黄芪作为主要补气药物,能够增强机体免疫功能,促进气血生成和运行。适合有面色苍白、疲乏无力、头晕目眩、心悸气短、腰膝酸软、头晕耳鸣、视力模糊、咽干口燥、食欲不振、失眠多梦等症状的人群。但是不能长期服用,有湿热体质的人群也不宜服用,以免加重体内湿热症状。”

万茜茜提醒,这些茶饮不能自行购买,有需要的市民可以挂云南省中医医院任何一个科室的号,咨询医生,并经过医生评估后开具。5款中药养生茶饮,每款价格不一。

5 款爆款茶饮

安神助眠方

组方:炒酸枣仁、百合、茯苓、合欢皮等。

适用范围

神经衰弱:表现为失眠多梦、记忆力减退、注意力不集中等症,与心脾两虚证和阴虚火旺证相关。

更年期综合征:表现为失眠、烦躁易怒、潮热盗汗等症,与阴虚火旺证相符。

慢性疲劳综合征:表现为长期疲劳、失眠多梦、食欲不振等症,与心脾两虚证有关。

气血双补方

组方:黄芪、枸杞子、酒黄精、大枣等。

适用范围

干眼症:表现为眼睛干涩、视力模糊等症,与肝肾阴虚证相关。

慢性胃炎:表现为食欲不振、腹胀腹泻等症,与脾胃虚弱证相符。

及慢性疲劳综合征、神经衰弱、更年期综合征。

润肺方

组方:北沙参、玉竹、麦冬、百合等。

适用范围

多种因阴虚火旺、肺燥津伤所致的疾病,如慢性咽炎表现为咽部干燥、异物感、咳嗽等症,及慢性支气管炎。

失眠:阴虚火旺者常伴有心烦失眠,此方中的百合、桑叶、甘草等药物具有清心安神的功效,有助于改善睡眠。

辅助治疗因阴虚火旺所致的其他疾病。

健脾祛湿方

组方:茯苓、山药、莲子、炒薏苡仁等。

适用范围

慢性胃炎:表现为长期食欲不振、腹胀腹泻、消化不良等症,与脾胃虚弱证相符。

肥胖症:表现为水肿、肥胖等,与水湿内停证相关。

气虚乏力证:表现为疲乏无力、气短懒言等症,与气虚乏力证相符。此外,该方子还适用于亚健康人群,用于改善体质,增强免疫力。

养发方

组方:墨旱莲、女贞子、桑椹、枸杞子等。

适用范围

脱发:包括脂溢性脱发、斑秃等,与肝肾阴虚、血虚风燥等因素相关。

白发:表现为头发早白、干枯无光泽等症,与肝肾阴虚、气血不足等因素有关。

皮肤干燥症:表现为皮肤干燥、瘙痒、脱屑等症,与血虚风燥证相关。

据云南省中医医院、健康昆明

文明昆明
Civilized Kunming

文明健康
有你有我

垃圾分类人人动手
干湿分离家家行动

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

环境保洁·垃圾分类

「讲文明 树新风」公益广告

中共昆明市委宣传部 昆明市文明办