

IC供图

专家带你去找茶

受访专家：杨荣季，台湾长庚医院中医药剂部主任

消除疲劳

中药茶

比如：决明子、杜仲（叶）、七叶胆
适合族群：熬夜、睡眠不足、过劳、全身紧绷等

决明子可去肝火、明目，市售茶饮多是炒过的，较易散发香气。
杜仲（叶）茶属性微温，可畅通血管，减轻酸痛状况，让人感觉精神好，可天天喝。
七叶胆属温和清热型，研究发现，七叶胆可防止肝胆组织内的过氧化反应，并可增强免疫力，缓解肝发炎状况，减少疲倦感。
熬夜后觉得口干舌燥，可用杜仲叶茶+麦茶，或七叶胆来缓解。需注意，决明子或会产生腹泻、肠绞痛，若有以上状况，最好暂停使用决明子。七叶胆有抗凝血效果，胃出血、出血性中风者不建议用。

提神醒脑

花草茶

比如：玫瑰、熏衣草、洋甘菊等
适合族群：上班族

工作日的下午昏昏欲睡，感觉有点累吗？不妨冲杯花茶喝吧。如玫瑰、熏衣草和洋甘菊茶等微温性花茶，可增加头脸部血液循环，感觉神清气爽、提神醒脑。
不用放太多，3~5朵即可达到效果。如果花草茶浓度太高，会加速血液循环，让人喝完会觉得口干舌燥、胃闷胀不舒服或是心悸。也可加点属性偏凉的柠檬草及薄荷，喝起来会比较清爽。

补充水分

粮食茶

比如：十六茶、清爽茶等
适合族群：不想喝白开水的人

这类茶饮含有少量的清热成分，而且一般搭配护胃养胃的五谷类成分，是温和、可常饮用的草本茶饮。
比较典型的是十六茶，它取自中国传统古汉方中常用的十六种天然保健食品，如薏米，黄豆，玉米，玄米，乌龙茶，鱼腥草，柿叶，陈皮，桑叶等。
十六茶成分有轻微的清热作用，比如，桑叶、薏仁可去湿气，月见草可以加速血液循环，鱼腥草能改善肺循环，服用后上呼吸道会觉得清爽，而柿叶有扩张末梢血管的作用，能让其它成分在体内发挥更好的作用。

清热解毒

青草茶

比如：金银花、蒲公英、珠仔草等
适合族群：烦热、口臭、皮肤干燥等上火症状者

青草茶是草本茶中比较“大众”的，取材方便。而且大部分青草茶有迅速清湿热、解除心烦气躁的作用。比如金银花、蒲公英茶。一般人于饭后喝50~100毫升即可。
这类茶大多属寒性，易损耗脾胃功能，胃肠功能差、四肢冰冷偏寒性体质的人不宜常饮用。在茶中添加人参或五谷杂粮后就不太伤胃，可长期饮用了。据台湾《康健》杂志，林贞岑/文

爱康国宾

体检独享最低 6.7 折优惠
宫颈癌检测仅需165元

详情参见：jksb.iKang.com
购买热线：400-810-0820
活动时间：2011.4.15-2011.7.31

域外新知

防晕动病 做深呼吸

晕动病（晕车或船），让你痛苦无比？纽约长老会医院急诊科医生理查德·拉平（Richard Lappin）表示，晕动病或与年龄性别有关。
“人们通常在6岁时容易出现晕动病，10岁时达到顶峰，一般在20岁时逐渐减弱。女性患病几率是男性的2倍，此外偏头痛患者受此病影响尤为严重，”拉平说。
人为什么会晕车呢？这是大脑对相互矛盾的运动信息做出的反应。运动时，人需保持平衡，且目光锁定一个目标，这时大脑就能通过眼睛及肢体，和内耳中的运动探测器来监控运动信息。
“当我们在陆上运动时，这个系统就可以完美运行。一旦进入晃动的船体，眼睛就告诉大脑自身处于相对静止，而身体的运动感应器却告诉大脑，你在不断晃动，这种矛盾信息便让你产生头晕目眩感。”
拉平表示，平缓呼吸及注视远方地平线能帮助缓解晕动病，所以建议晕车时做几个深呼吸。像乘晕宁类药物同样也有作用。杨 诚译



枣生活,早健康 第48期 栏目编辑：左娇蕾

“枣”安，凌晨回归城市的爱情

这个夜晚，我已经没有时间留给安睡了。因为凌晨四点，将会有一班列车停靠，那车里，载满了我三年的想念。
她一直在外地，离开了三年，但我们仍然相恋。别人都很羡慕我们，一直追问我们怎么没有劳燕分飞。我们一般都会笑而不答，因为这是我们两个人之间的秘密。
其实我们也像大多数两地分居的恋人一样，曾经有过多次的争吵和差点分手的闹剧。

矛盾嘛，总要有一方先低头的吧。做男人的肯定要让着女人一点。
她喜欢吃红枣，在异地恋的这三年里，每次吵架后，我都会寄上一包好想你红枣跟她道歉。而她呢，也和小孩一样，见到一袋子的“好想你”马上就会给我打电话，用轻柔的语气和我道歉。我们俩的矛盾由于有了好想你而烟消云散了。
朦朦胧胧地惊醒穿衣，慌

慌张张地漱口洗脸。熙熙攘攘的人群开始攒动，聚聚散散的故事开始重演。我整理好衣服，揣上两包她最爱吃的好想你红枣，带上我的想念，出门！
凌晨四点，我的天空开始亮了！
你说怕有一天猜不懂我的心，那么今天，我把我的全部的感情都提来给你看：“枣”安，丫头！我一直好想你！（温迪）

一天十颗枣 保持年轻不显老



好7粉富含蛋白质、维生素、矿物质、氨基酸、纤维素、微量元素等多种有益人体健康的有益元素。

好想你枣业股份有限公司

地址：郑州新郑国际机场工业区好想你大道6号 热线电话：0371-62489999 网址：www.haoxiangni.cn