凉茶饮用得法　轻松度过一夏

人们俗称的凉茶，是在中医学理论指导下，将药性寒凉和能消解人体内热的中草药煎水做饮料喝，以消除夏季人体内的暑气，或治疗冬日干燥引起的喉咙疼痛等疾患的草本饮料。在炎热夏季，喝上一大杯凉茶消除暑热，已经成为很多人清凉惬意地度过炎热夏天的好方法。

据专家介绍，作为大多数人都可以喝的茶汤——凉茶在我国历史悠久，源于南蛮之地的湿热天气，人容易因热气熏蒸而上火，老百姓常用可食用的草本植物制成凉茶，能有效祛除人体的毒素，起到提高人体免疫功能的作用，可去湿生津、清热解毒、明目、散结、消肿，是非常好的夏季清凉饮料。因此深受民众喜爱，在国内外流传甚广。

A 根据体质　辨证服用

专家提醒，饮用凉茶首先要根据体质的不同进行区别对待。

阴虚火旺型

阴虚火旺体质的人表现为舌红少苔、口鼻干燥、手足心热、烦热头晕、心慌失眠，这类人在干热少雨的夏季症状容易加重。建议饮用具有养阴清热功效的凉茶。

推荐药茶

麦冬15克、生栀子10克、沙参10克。

肝阳上亢型

这类人群常出现头晕耳鸣、烦躁易怒、血压升高、面时潮红、失眠多梦、口苦口干等症状，持续高温的天气可加重症状。建议饮用具有平肝潜阳功效的凉茶。

推荐药茶

杭菊花10克、天麻3克、钩藤10克。

痰湿热盛型

这类体质的人表现为舌苔厚腻、头晕胸闷、食欲不振，常在高温阴雨连绵的气候中症状加重。建议饮用具有祛痰化湿功效的凉茶。

推荐药茶

茵陈10克、天竺黄12克、厚朴10克。

B 盲目饮用　适得其反

专家指出，尽管凉茶无疑是夏天的祛暑佳品，但决不可盲目饮用，有些人并不适合大量饮用凉茶，否则不但有碍凉茶功效的发挥，还会适得其反。以下情况尤需注意：

体虚和患有慢性肠胃炎、关节炎者

凉茶中主要成分大多属于寒性，体质虚弱的人平时就有怕冷、怕风、多汗等症状，饮用凉茶后病情不仅会加重，严重者还会伤及脾胃，甚至导致腹痛和腹泻。气虚体质者夏季应喝点由西洋参、太子参等制成的参茶来代替凉茶。

风寒感冒者

夏季因空调温度过低或淋雨而引发感冒者，如果表现为怕冷、流鼻涕，再喝凉茶极易加重症状，不利于感冒治愈；但如果表现为发热、咽喉肿痛，则可适量饮用凉茶。

经期女性

女性月经期处于失血状态，抵抗力降低，此时若喝寒性的凉茶，极易使气血受寒而凝滞、经血排出不畅，继而引发痛经，严重者可致月经不调。经常痛经或月经不调的女性，即使不在经期，也最好不饮或少饮凉茶。

孕妇和新产妇

俗话说“是药三分毒”，为了宝宝的健康，准妈妈最好不要喝凉茶，特别是怀孕最初3个月，更需格外当心。刚生完宝宝的新妈妈身体极为虚弱，喝凉茶不仅不利于产后脏腑功能恢复，还会伤及脾胃，引发日后的腹部冷痛。

老人和孩子

老年人脾胃功能相对减弱，婴幼儿脾胃功能尚未健全，含黄柏、黄芩等成分的凉茶过于寒凉，会进一步损伤其脾胃，引起消化不良、厌食和腹泻等问题。老人和孩子夏天可适量喝点由菊花、荷叶、西瓜皮、藿香等寒性较低的药物制成的凉茶，或者在凉茶里放点儿山楂、麦芽、神曲等健脾消食的药物，以帮助消化。

正在服药的人群

因为茶具有一定的解药效功能，所以在服药期间，尽量少饮用或不要饮用凉茶。

C 饮用凉茶有讲究

不宜喝隔夜凉茶

过去，很多人会在晚睡前把凉茶料放进茶壶里，一夜浸泡后格外清凉。其实这样做是不科学的，尽管喝隔夜茶并不会致癌，但从营养和卫生角度来看，茶汤放置时间长了，茶汤中的维生素C和其他营养成分会因逐渐氧化而降低，滋味变得平淡乏味。另外，在高温下长时间放置，茶叶中的蛋白质、糖类极易滋生霉菌和细菌，使茶汤变质腐败，这种茶汤当然不能饮用。谚语中说的“茶可多饮，不可多泡”，是有一定道理的。

凉茶可煮可泡

最初古人饮茶，是把茶叶放到釜中煎煮，与现在的煎药法大致相同。到了宋代，随着品茶现象的普及，煎茶法才过度到今天的直接投入茶碗，冲入沸水的泡茶法。凉茶亦可直接冲泡，但因为凉茶的配料较通常意义上的“茶料”要特殊，大多具有药用功效，煮后更易发挥其效用。

最适合的容器

玻璃壶、瓷碗、茶杯都可以，但要从发挥茶料药性的角度来说，泥陶壶最为适宜。

在这里，专家为大家推荐了四款家庭自制的凉茶。

瓜皮凉茶

取西瓜翠衣、冬瓜皮洗净切碎块，放适量水煮半小时，去渣取汁，加少量白糖搅匀。此茶可祛暑利尿解毒。

乌梅凉茶

乌梅、山楂、甘草加水煎煮，代茶饮，有收敛生津，清暑解渴之功效，也可促进消化。

银甘凉茶

由金银花和甘草二味泡茶，有清热解毒和抑菌之效果，对急慢性咽喉炎、皮肤易生疖痈者，甚为适宜。

薄荷凉茶

取薄荷叶、甘草各6克，加水1000克左右，煮沸5分钟后，放入白糖搅匀。常饮此凉茶可提神醒脑。

据新华网

莲子生吃好还是熟吃好?

荷花盛开的季节，让高温的室外略带一丝清凉之意，尤其是荷花开过之后更有一种独特的中药馈赠与世人，它就是被古往今来众多文人墨客所描写过的莲子。专家介绍说，中医认为，莲子有很好的滋补作用，它“享清芳之气，得稼穑之味，乃脾之果也”，有养心安神、健脾补肾、止泻固精等功效。不仅有助缓解失眠等，对易患咳嗽、哮喘等肺部疾病的人来说，莲子还可以通过补肾增强免疫力，达到润肺的效果。莲子有红白之分，红莲子口感较硬，但补肾、补血效果更好；白莲子口感香糯，健脾的功效更强。大家比较熟悉的莲子粥、红枣银耳莲子汤、银耳莲子羹等传统食用方法都是很有补益效果的食疗方。此外，用莲子芯泡茶去心火效果也不错。

莲子的营养价值较高，含有丰富的蛋白质、脂肪和碳水化合物，莲子中的钙、磷和钾含量非常丰富，能帮助机体进行蛋白质、脂肪、糖类代谢，并维持酸碱平衡，对精子的形成也有重要作用。

实际上，莲子还有生吃和熟吃之分。对于很多城里人而言更多的是熟食，但是居住在乡下荷塘边的人们则更容易品尝到新鲜的莲子。城里如今也偶尔会见到挑着扁担售卖新鲜莲子的商贩，如果您想更充分地吸收莲子的功效，不妨尝试着生吃，不但会有轻轻的荷香与野味，还有更丰富的食疗作用。

专家介绍说，清代医家汪绂于其所著的《医林纂要探源》中指出莲子：“去心连皮生嚼，最益人，能除烦、止渴、涩精、和血、止梦遗、调寒热。煮食仅治脾泄、久痢、厚肠胃，而交心肾之功减矣。更去皮，则无涩味，其功止于补脾而已。”所以，这个夏天大家不妨一起来生吃莲子吧！需要注意的是，古代医家也提醒，大便干燥者以及新产后的女性最好不要多吃莲子。

据新华网

吃剩的西瓜皮可是好东西

炎热的夏天,冰爽的西瓜对我们来说应该是最好的慰藉了,而且西瓜吃起来甜凉可口,所以夏天一到,家家户户都会准备西瓜。西瓜瓤虽然好吃,那么我们有没有想过西瓜皮也有很大的功效呢?

西瓜皮能润肺

西瓜皮性凉而且味甘，可以清疏解热，治疗暑热烦渴的效果是非常不错的，而且西瓜皮当中还含有甜菜碱、苹果酸等物质。

天气炎热,所以我们就很容易因为暑热而伤肺，从而造成干咳无痰等症状,这个时候我们就可以吃一点西瓜皮,可以帮助我们缓解暑热伤肺的情况,润肺效果很不错。

西瓜皮能改善夏季口渴

西瓜皮能治疗身热口渴,夏季天气炎热,多吃西瓜可以帮助我们补充很多糖分和水分,而且西瓜皮当中的水分含量也很大,所以凉拌西瓜皮就能帮助我们大量补水,从而缓解夏季口渴的症状。

西瓜皮能治疗水肿

夏季人们就很容易水肿,而且夏季我们身体当中的湿气重，所以排水很难,这个时候我们就可以利用西瓜皮来排水。西瓜皮有消暑利尿的作用,适合各类人群食用,不管是凉拌还是热炒,西瓜皮都可以帮助我们有效排水,治疗水肿。

据新华网