

中药代茶饮让你“清凉”养生

岳阳医院推出三种消暑“佳酿”，既保留药材特性又便于日常饮用



开
栏
的
话

热浪滚滚，蝉鸣聒噪。你的夏天是不是被暑气和空调病绑架了？今起，本报“医本正经聊天室”推出全新栏目“中医的夏天”，带您扎进中医的清凉世界。我们将探访申城那些妙手仁心的中医师，用视频和文字揭秘他们如何运用传统智慧，为人们度身定制“清凉锦囊”。看他们如何把古老的穴位、草药、手法，变成对抗高温、调养身心的现代利器。原来，健康养生也可以如此轻松、有趣又有效！

► 碧荷玉斛冷萃饮 邵阳 摄



咖啡有冷萃液，不稀奇。中药有冷萃液，挺新鲜。当代职场人的“续命神器”里，咖啡似乎不可或缺。难道就没有其他提神的茶饮可替代吗？在上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院，记者看到了该院药学部推出的新产品——碧荷玉斛冷萃饮。中药代茶饮，印象里“一定苦苦的”，真是这样吗？索性在药师指导下，记者在医院互联网医院的“节令养生通道”里“集齐”了适合夏季饮用的多款代茶饮，来一一测评。

>>> 碧荷玉斛冷萃饮

味道略苦可以代煎

岳阳医院药学部副主任药师马莹介绍，碧荷玉斛冷萃饮具有“清热消暑、养阴生津”的功效，适宜口干咽燥、容易上火者；湿热或暑湿困扰者以及需要缓解疲劳、提高免疫力人群。

喜欢纯粹的味道，可以直接服用或冷藏后服用，不过尝试下来，这种方式略微有

点苦；若按说明书上的第二种方式“将浓缩液加入150—200毫升的椰子水或苏打水”，味道就非常适口了。如果这样仍觉得味道偏苦或偏淡，还可加入蜂蜜或糖浆调味。“碧荷玉斛冷萃饮为追求品质生活、关注亚健康状态、渴望‘高效养生’的都市人群打造。”马莹告诉记者，“代煎便携小包装，不需额外煎煮，可随身携带。其中的食材既是《本草纲目》中的滋补良品，也是国家认证的药食同源原料。”

>>> 绛荷灵梅轻盈方

口感清爽调节血脂

第二款代茶饮是绛荷灵梅轻盈方。一听“轻盈”二字，便可知适合有调节血脂、减轻体重需求者。服用方法也很简单，将其投入养生壶中，加水1000毫升煮沸5分钟，静置后温服。马莹说，这款轻盈方已经是“2.0版”了，相对最早推出的，调整了“生山楂”的用量，并且增加一味“甘草”，解决了

患者反映的“口感偏酸”的问题。拆开茶包，一股淡淡草本清香就飘了出来。沸水冲煮下，汤色逐渐晕染成透亮的琥珀红，煞是好看。入口是意料之外的清爽，完全没有想象里的中药“苦不堪言”。多喝几口，纵是温饮，也有种雨后荷塘般的清新感。

>>> 参蝶百罗清咽饮

滋阴降火润肺止咳

第三款同样“适配”夏天的代茶饮，是参蝶百罗清咽饮。马莹透露，夏日里不少人会出现咽干、咽痒、唇燥、舌红，甚至皮肤发紧、烦躁易怒等症状——这并非“上火”，更多源于夏季阴液损耗、内热未解。

“参蝶百罗清咽饮有滋阴降火、润肺止咳的功效，适合长时间在空调房内工作、生活者，喜欢冰淇淋、冰饮料者以及工作压力大、情绪烦躁者。”她补充说。打开包装，记者闻到了比较浓的薄荷味；泡开放凉后品尝，舌尖萦绕着持久的甘津，嘴里清清爽

爽，之前被暑热搞得昏昏沉沉的感觉一扫而空。多位中药师都感叹，中药代茶饮将古老的中医药智慧与现代生活方式相结合，既保留了药材的天然特性，又便于日常饮用，逐渐成为养生潮流中的新宠。与此同时，社交媒体的推动也加速了中药代茶饮的普及。

“现在，不少中药代茶饮会非常快年轻群体中形成话题。不仅拉近了年轻人与中医药的距离，也让传统养生文化焕发出新的活力。”

不过马莹也指出，中药代茶饮受欢迎是好现象，但需要辩证选择、适量服用。在选择互联网医院的相关茶饮时，有个关键步骤就是填写问卷。务必要如实填写自己的情况，以供互联网医院的医生准确诊断。经诊断后，适合的人群才能够配出对应的茶饮。 本报记者 邵阳



扫码看视频

教育新观察

暑假进度条已拉过大半，你家是否上演这样的情景：孩子抱着电子产品不撒手，家长眉头越皱越紧，唠叨逐渐升级成“紧箍咒”？“假期过半，往往是亲子关系面临挑战的关键节点。”普陀区初中心理高级指导教师、上海市江宁学校心理教师齐越表示，“长时间密集相处，生活习惯差异、期望落差等都会让家长焦虑升级，让家庭氛围‘针锋相对’。”为此，齐越开出亲子“修复处方”：每天设置专属的“无批评”时间、渐进式地调整作息，让最后两周的假期成为亲子关系升温的“加油站”。

破解困局第一步就是要理解与接纳彼此情绪。她建议亲子双方坦诚沟通，识别各自情绪触发点。当冲突一触即发时，齐越推荐一个简单法宝——“暂停键”策略。“家长或孩子不妨直截了当地表明‘我现在有点生气，需要冷静10分钟’。一句话可以为双方赢得宝贵的情绪缓冲空间。”如何让紧绷的弦松弛下来？齐越强调必须调整互动模式与期望。“暑假不是第二个学期，更非军事化训练营。允许孩子有自主安排的时间，也允许家长拥有自己的‘喘息空间’。”

“家长明确电子产品使用时间、家务分工、作息底线等家庭规则，但执行时要保持温和而坚定，尊重孩子逐渐增长的独立需求。同时，家长要转变观念，变监督为陪伴、支

暑假后半程，亲子「摩擦期」如何破

持，减少命令和唠叨，增加共同活动的质量。”她建议每天创造一段“专属积极时间”，让亲子关系保鲜。“哪怕只有15分钟，纯粹地聊聊天、玩个简单的小游戏。只关注彼此的感受与联结，不批评，不提要求。”

开学进入倒计时，身心调整刻不容缓。齐越说，生理调整的核心是回归规律作息，需要温和渐进，不能“急转弯”。“从现在起，每天比前一天早睡早起15—30分钟，逐步向开学作息靠拢。”她提醒家长要重视早餐和日间运动。“白天充分活动，尤其沐浴阳光，有助于减少萎靡，提升夜间睡眠驱动力。”同时睡前一小时务必减少电子屏幕蓝光和剧烈刺激。面对“收心”焦虑，齐越建议家长温和开启开学话题。“与其质问‘作业写完没’，不如和孩子聊聊新学期的新老师、有趣的课程、想念的同学，甚至鼓励列一份‘开学期待清单’——不限于学业，社团活动、朋友相聚都可期待。要让孩子明白，从放松到专注的轻微焦虑感是正常的，这恰恰说明身心正在积极切换状态。还可以一起回顾暑假收获，细数假期中的快乐、完成的事项、学到的新技能。家长及时肯定孩子任何细微的努力与进步至关重要。”

“最后两周，家长自身状态是关键参照。”齐越特别提示，家长要以身作则，调整自身作息，减少熬夜刷手机，沟通时多用“我信息”表达感受和期望，少用指责型语言。

本报记者 马丹

他们“听”见流星划过

位育中学师生昨晚用无线电设备“捕星”



师生用无线电设备监测流星 顾圣灏 摄



昨天20时，晚风卷着夏末的余温，暮色漫过位育中学博育楼的露台。一群师生蹲在地上摆弄着几节PVC管与金属伸缩天线。他们，正在为一场“追星”行动作准备。本周，一年一度的英仙座流星雨如约而至。然而受城市灯光和月光干扰，肉眼捕捉流星较困难。师生们想借助无线电监测，“听”流星划过星空的声音。

“流星进入地球大气层时会与大气剧烈摩擦，进而产生独特的电离尾迹。”位育中学天文观测课题组指导教师陈凯表示，如果把调频广播的信号想象成球，这道电离尾迹可以看作乒乓板，能把原本射向宇宙深处的小球“弹”回地球。如果忽然监测到平日无法听到的远方电波，很可能是流星划过。这需要天文观测课题组和无

线电社的同学们通力合作。“最早我们用圆管做框架，钻孔容易钻歪，组装完一拎就散架，后来改成了方形的，铁丝也换成金属杆。”

这已经是第三代装备了。学生以两段75厘米和86.25厘米长的PVC管作为主梁相接，再向左右两侧各伸展3对金属拉杆天线，组合成“王”字结构。形状和长度，都是他们在选择以80MHz为监听的频率中心后，使用物理公式计算，再结合前辈经验并经历多次试验后才总结出的门道。无线电社指导教师王嘉忱是80后，他回忆：“阿拉小辰光看电视，就需要用‘八木天线’来对准电视台！学生们现在手工制作的就是当年‘八木天线’简易版”。他希望如今的孩子也能拥有这样慢悠悠摆弄天线，细听宇宙回响的心境。

支架转动，天线对准了东北方向——师生将目标锁定在一个波

段为85.1兆赫的电台上。天线和笔记本电脑相连，屏幕上亮起蓝色的频谱图，耳边杂音传来。“这是底噪，等流星来，就会出现尖峰。”

时间分秒过去，沙沙的底噪宛如远处的海浪声，一波波冲击着师生们的耐心。就在露台另一侧，夜色中，一座穹顶缓缓开启。去年9月，位育中学天文台完成升级改造，除了望远镜，在AI技术的辅助下，让都市学子有了将目光投向光年之外的可能。陈凯表示，天文选修课一推出，名额就需要“秒杀”才能获得。高一女生张元源忙着用神经网络给星空画像，收集长曝光的夜空照片，编写代码，在保留流星、卫星与飞机轨迹的关键特征的情况下改变照片形态，希望通过这种数据增强手段，让人工智能模型学会分辨流星、卫星与飞机的轨迹；高三的索明达则制作“星空导航仪”，让观测者可以根据天体坐标、观测者经纬度和时间算出角度，再用高低频声音提示如何调整无赤道仪的望远镜，实现辅助寻星……

22时56分，耳机里嘈杂的噪声中似乎传出了人的声音，频谱图上猛地蹿出一道尖峰，又倏然回落。“有了！”22时59分、23时04分、23时23分……同样的尖峰接连出现，让人不禁屏住呼吸。“如果有目视流星记录，能对得上无线电信号，那就更好了”，下一轮的探究，在夜色中开始了。尽管很难看清彼此的脸，但那道来自心底的光，灿若星辰。 本报记者 陆梓华 实习生 徐一白