



各大超市、便利店的货架醒目位置上摆放着瓶装草本茶饮。

本质是食品饮料 当然效果有限

陈皮乌梅饮、枸杞桑葚饮、枇杷秋梨饮……草本茶饮多，医生怎么看？

瓶装草本茶饮占据货架醒目位置

高温天，各类饮料热销。记者到各大超市、便利店买饮料时发现，薏米水、黄氏水、陈皮水等主打健康养生概念的瓶装草本茶饮被放在了货架的醒目位置上，占据了“C位”。

在江门一家大型连锁超市，记者看到9.9元3瓶的瓶装草本茶饮被摆放在饮料货架的中心位置上，包装写着“黄氏水”“薏米水”“陈皮水”等醒目标签，

整体包装都比较清新，透过透明的瓶身，一眼就能看出茶饮的颜色，而且上面的标注也很吸引追求健康的人群——配方干净、0糖、0咖啡因、植物饮料。

张女士路过货架挑选饮料时，特意拿了一瓶“薏米水”。“平时湿气重会自己煮薏米水喝，看到有这种饮料就比较好奇想尝试下。”张女士说完又拿了一

瓶陈皮乌梅饮，认真看了下配料表。“配料表挺干净的，而且写着甄选草本，细煮慢熬，感觉还不错，可以节约自己煎煮的时间。”张女士一边挑选一边又有点担忧，茶饮的功效是否真的像宣传那么好。

记者从超市店员口中获悉，这些养生草本饮料卖得还不错，加上有优惠促销活动，不少人都愿意买回去尝鲜。

瓶装草本茶饮本质是食品饮料

这些瓶装草本茶饮与传统中药茶饮究竟有何不同？江门市人民医院中医科主任徐振杰表示，“健康概念”的瓶装草本茶饮本质是食品饮料，功效宣传多偏向保健，实际效果有限。而传统中药茶饮以治疗和调理为目的，针对具体病症或体质问题辨证开方，两者有本质的区别。

从配方与浓度来看，传统中药茶饮是根据个人体质辨证配伍，药材浓度和用量有严格讲究，更注重针对性调理；瓶装草本茶饮为了口感和保质期，通常会稀释药材浓度，且配方相对固定，难以兼顾个体差异。从制作工艺来看，传统中药茶饮多为现煮或冲泡，能最大程度保留药材有效成分，而瓶装草本茶饮

可能经过高温灭菌、添加防腐剂等处理，部分有效成分可能受损。

“瓶装草本茶饮的功效标注很多是基于其中含有中药成分的传统功效，但由于浓度低、配方固定，很难达到宣传的效果，更多是一种营销手段。”对于瓶装草本茶饮的各种功效，徐振杰表示要理性看待。

饮用瓶装草本茶饮要谨慎

江门市五邑中医院治未病科主任中医师任小红表示，超市里看到的瓶装草本茶饮多用单一的药食同源的中药，经过煎煮、蒸馏等方式制作，内有添加剂、防腐剂等，多命名为“某某水”，药物的含量可能相对较少，药效应该相对较弱。“这些瓶装草本茶饮，冠以‘水’的名称，会误导很多人，让人以为可以随时饮用，然而它尽管含有的药物成分低，但毕竟还是有药物，不能长时间、随时随地饮用。”任小红举例说，例如薏米水，薏米的功效清热利湿，如果湿热体质，喝后会感觉舒服，但是如果脾胃虚寒人群，又有腹胀、腹泻等症状，喝后无

疑是雪上加霜；又如红枣枸杞水，如果有便秘、湿热症状的人群，饮用后会加重不适症状，其他中药茶水也一样。

“生活中人们的体质是复杂的，并不是单一的，适当饮用瓶装草本茶饮可以，但是长时间饮用单一或者不对症的中药茶水，对我们的身体是无益的。”任小红提醒，饮用瓶装草本茶饮，须谨慎。

那么，市民如何选择养生茶饮？徐振杰提醒，若市民有明确的养生需求或体质问题，建议咨询专业中医师，根据自身情况选择传统中药茶饮。在购买瓶装草本茶饮时，不要轻信夸张的功效宣传，应更多关注其口感和成分表，尽

量选择添加剂少、成分简单的产品。

任小红表示，近年来各大医院也推出了各具特色的中药代茶饮，例如江门市五邑中医院调制的祛脂茶、养发茶、美颜茶、安神茶、解酒茶等中药养生茶饮，是根据不同人群的体质情况和具体的适应症进行调配，供大众选择。“市民如有需要，可以由医生根据个人体质和症状进行一人一方调配，能够更精准地适应不同人群的需求，做到对症治疗。”任小红提醒道。

“无论哪种茶饮，都不能替代药物治疗疾病，若身体不适，应及时就医。”徐振杰强调。

延伸阅读

江门市五邑中医院新推出3款减脂轻身茶饮

夏日气温攀升，人体新陈代谢加快，但也伴随着“湿热易积聚、脾胃易失调”的时令特点。结合市民需求，继3月底推出6款养生茶饮后，江门市五邑中医院近日新推出3款减脂轻身茶饮——“生津乌梅陈皮饮”“降脂润肠轻身饮”“健脾祛湿瘦身茶”，结合中医理论与现代养生需求，助力市民开启健康之旅。

江门市五邑中医院药学部负责人、副主任药师谭娥玉提醒，养生茶饮为日常调理品，不可替代药物治疗，也不建议长期饮用，具体应遵医嘱，身体如有不适应前往医院就诊。

1.生津乌梅陈皮饮

材料：乌梅、新会陈皮等。
功效：生津止渴、开胃消食。
适用人群：适合口干口渴、消化不良、痰湿肥胖、咽喉不适等人群。
煮法用法：1天1包，洗净材料放入

养生壶，加1700ml—2000ml清水，煎煮约30分钟，代茶饮。

注意事项：胃酸过多者不宜服用；可加适量冰糖增加风味，但糖尿病患者不宜。

2.降脂润肠轻身饮

材料：炒山楂、决明子等。
功效：活血祛瘀、降脂化浊、健脾利水、润肠通便。

适用人群：适合嗜食肥甘厚味、体形肥胖、头身困重、大便不畅、舌苔厚腻等人群。

煮法用法：1天1包，洗净材料放入养生壶，加1000ml—1500ml清水，泡10分钟后煮开，煎煮约30分钟，代茶饮。

注意事项：建议煮后分离茶渣与茶汤，避免长时间浸泡影响茶饮口感。

3.健脾祛湿瘦身茶

过，放敏提醒，孕妇、哺乳期妇女及脾胃虚寒易腹泻者，请遵医嘱。茶饮为保健调理饮品，不能替代药物。如有严重中暑症状（如高热、抽搐、昏迷），请立即就医！

这款祛湿茶通过桑叶与菊花清肝火，藿香与茯苓化暑湿，茯苓与甘草健脾胃，再加上甜叶菊调口感，起到暑热渐消、神清气爽的作用。饮用这款祛湿茶的最佳时机，是暑热难耐的午后，或户外活动归来时。

不过，放敏提醒，孕妇、哺乳期妇女及脾胃虚寒易腹泻者，请遵医嘱。茶饮为保健调理饮品，不能替代药物。如有严重中暑症状（如高热、抽搐、昏迷），请立即就医！



江门市五邑中医院推出的减脂轻身茶饮。

材料：炒薏苡仁、芡实等。
功效：健脾祛湿、利水消肿。
适用人群：适合乏力、腹胀腹满、食欲不振、大便不爽等脾虚湿盛人群。
煮法用法：1天1包，洗净材料放入养生壶，加1000ml—1500ml清水，泡10分钟后煮开，煎煮约30分钟，代茶饮。



为湿热天量身定制的祛湿茶。

同时，体质各异，一人一方更精准。此基础方虽适合大众，但中医讲究辨证施治。如果有特定健康问题（如糖尿病、高血压、慢性病等），建议咨询专业中医师，获取个性化调理方案。

小蚊虫会带来大麻烦

当前存在登革热与基孔肯雅热叠加传播风险
预计8月至10月蚊虫活跃

近期，随着气温升高和降雨增多，蚊媒传染病进入高发季节。江门市疾控中心提醒广大市民，今年我市登革热疫情形势与往年相比呈现新特点，且面临登革热与基孔肯雅热叠加传播的风险。江门市疾控中心提醒，为保障市民的健康，请积极了解登革热与基孔肯雅热的关键信息，并采取有效防护措施。



工作人员消杀灭蚊。

防蚊关键 清除积水消灭孳生地

江门市疾控中心介绍，今年我市登革热疫情有四大特点：一是来得早，今年我市首例本地登革热病例报告时间明显早于往年；二是无暴发，截至目前，我市暂未报告登革热暴发疫情；三是可控制，得益于早期发现和有效处置，当前疫情处于可控状态；四是后劲大，当前存在登革热与基孔肯雅热叠加传播的风险。

随着气温持续升高、降雨频繁，蚊虫密度将显著上升，预计8月至10月蚊媒传播效能将显著增强，疫情防控压力持续增大。这需要市民与相关部门共同努力，加强防范。

预防登革热和基孔肯雅热，最核心、最有效的措施就是“防蚊灭蚊”，而“防蚊灭蚊”的重中之重在于清除各类积水，破坏“花斑蚊”的孳生环境。江门市疾控中心提醒，请市民朋友务必仔细检查并清理家中及周边的积水。

室内环境方面，市民应做到：1、勤换水、洗净根。家中水培植物（如

富贵竹、绿萝等）的容器，务必每2—3天彻底更换清水一次。换水时，同步清洗容器内壁和植物部，清除可能附着的蚊卵；2、减少水培，考虑土养。在疫情高发期，建议尽量减少室内水培植物数量，可考虑改用土壤栽培方式；3、检查易忽略积水点。重点检查并清理花盆底部的托盘、饮水机接水槽、冰箱底部盛水盘、卫生间角落等容易积水的隐蔽角落，发现积水立即清除并保持干燥。

院落阳台等室外环境方面，市民应注意：1、清理闲置容器。及时清理房前屋后、阳台院落中的废弃瓶罐、轮胎、泡沫箱、塑料袋等各类闲置容器；2、容器反转防积水。对于暂时无法移走的容器（如闲置花盆、水桶等），应将其反转倒扣放置，防止雨水积聚；3、处理顽固积水。对于难以清除的小型积水（如树洞、竹筒、石穴）或暂时性积水洼地，可适量投放安全有效的灭蚊幼虫剂（如苏云金杆菌以色列亚种等）进行控制。购买时请认准正规产品。

暑期出游 防护要做好“三个三”

江门市疾控中心提醒，暑期出门前做好“三准备”：一是了解疫情。出行前，主动查询目的地国家或地区的登革热、基孔肯雅热等蚊媒传染病疫情信息。可关注中国海关、国家疾控中心、世界卫生组织（WHO）及目的地官方发布的旅行健康提示和建议；二是准备衣物。准备宽松、透气的浅色长袖衣裤（浅色不易吸引蚊虫，长袖长裤可减少暴露）；三是准备驱蚊用品。准备含有避蚊胺（DEET）、驱蚊酯（伊默宁）等有效成分的驱蚊剂。优先选择配备有纱窗、纱门和空调的住宿场所。

旅途中做好“三防护”：穿着防护方面，外出时尽量穿着准备好的浅色长袖衣裤，减少皮肤暴露面积；使用驱蚊剂方面，在暴露的皮肤及衣物上均匀涂抹驱蚊剂，并根据产品说明及时补涂，尤其是在出汗或淋雨后；避开高危环境方面，尽量减少在树荫、草丛、竹林、水塘边等蚊虫孳生或活动密集的场所长时间逗留，特别是在清晨和黄昏蚊虫活动高峰时段。旅

行期间如出现发热、头痛、肌肉酸痛、关节痛或皮疹等症状，务必及时就医，并告知医生旅行史。

此外，市民返程后还要“三留意”：入境申报时，如为出境游，入境时若已出现发热等症状，请立即主动向海关进行健康申报；健康监测方面，返程后的14天内（登革热潜伏期14天，基孔肯雅热潜伏期12天）是重点观察期。请密切留意自身健康状况，尤其注意监测体温；就医方面，如在这14天内出现发热、皮疹、肌肉痛或关节痛等症状，应立即前往正规医疗机构就诊。请务必主动、清晰地向医生告知近期的旅行史及蚊虫叮咬史，以便医生快速准确诊断和治疗，避免延误病情导致重症风险。同时，回家后也别忘了检查清除家中积水，消灭蚊虫，保护家人健康。

江门市疾控中心提示，防控蚊媒传染病，人人有责。清除积水是根本，旅行防护要记牢，出现症状早就医。让我们共同努力，筑牢防蚊屏障，平安健康度夏！

我市举办世界肝炎日专题宣传活动

社会共治聚合力 科学防治护“肝”康

江门日报讯（文/图 记者/梁爽）7月26日，“社会共治，消除肝炎”世界肝炎日专题宣传活动在蓬江万达广场举行，通过“文艺表演+科普宣教+惠民服务+互动体验”的创新模式，为群众带来了一场肝炎防治知识科普盛宴，现场吸引数百名群众热情参与。本次活动由市卫生健康局牵头，联合市疾控中心、市中心医院、市皮肤医院、市理想家社会工作综合服务中心等多家单位共同举办。

活动在热情洋溢的《快乐拉丁》舞蹈中拉开序幕。随后，原创情景剧《健康保卫战之丙肝大揭秘》以贴近生活的剧情设计，通过角色演绎生动展现了肝炎防治中的常见误区。特别环节《肝的“自白”——致每一个鲜活的你》，通过拟人化的诗歌朗诵形式，用生动的比喻讲述肝炎病毒的危害和预防知识，并通过朗朗上口的健康口诀传递科学防护知识。

活动现场，通过精心制作的科普短片与生动有趣的现场互动，引导群众全面认识丙型肝炎的隐匿性危害、传播途径及科学预防措施。虽然目前丙肝尚无有效疫苗，但通过规范治疗完全可以治愈，国家已将部分抗病毒药物纳入医保报销范围，早筛查、早诊断、早治疗是关键。在肝炎防治知识有奖问答环节，现场观众踊跃抢答。趣味互动游戏“健康行为挑战赛”更吸引多名观众登台参与，在轻松愉快的氛围中巩固了防治知识。

活动现场精心打造了“健康服务嘉年华”区域，设置了健康咨询区和互动体验区两大板块。专家团队为



活动现场，医护人员为市民量血压。

市民提供免费丙肝快速检测、风险评估及个性化健康指导服务。互动体验区则创新设计了“解码健康肝线”知识迷宫、“高危速远离”情景模拟、“对艾入座”分类挑战等寓教于乐的互动游戏，参加者通过完成游戏任务即可获得健康大礼包。活动特别设置了“非遗漆扇DIY”专区，市民将“科学护肝”“让爱无艾”等健康标语创意融入漆扇制作，在体验传统工艺的同时，创作出独具意义的健康主题艺术品。市民张女士表示：“这样的科普形式既生动又实用！”

接下来，市疾控中心将持续创新“线上+线下”双轨并行的宣传模式，深入开展世界肝炎日主题宣传活动。重点推进“健康宣传进基层”专项行动，组织专业团队深入农村、社区、工业园区等重点区域，打造集“专家健康咨询、互动科普宣教、快速筛查检测”于一体的“三位一体”健康服务新模式，切实提升群众肝炎防治意识和能力，倡导“每个人都是自己健康第一责任人”的健康理念，凝聚社会合力共建健康江门。

文/图
江门日报记者 何雯意
通讯员 黎敏 温颖

