

春季养生，花草茶不可乱喝

□文/图 本报记者 潘丽亚
见习记者 姚晓晓

进入春季，很多市民都想通过食疗来调理身体。3月29日，记者走访了市区的几家超市，发现花草茶很受市民追捧，成为各超市的热销产品。

市民热衷花草茶养生

“最近觉得天干气燥，脸上总是起痘。听说玫瑰花茶可以养颜美容，我就想买包玫瑰花茶，在办公室里泡着喝。”3月29日，在市区长江路一超市，正在挑选花草茶的李女士说。在该超市，记者看到多种花草茶被摆放在显眼位置，除了常见的玫瑰花茶、菊花茶、茉莉花茶、桂花茶等，还有苦瓜茶、薄荷叶茶、桃花茶、薰衣草茶等新花茶种类。

“最近来买花草茶的顾客很多，有的是直接看花草茶背后的说明书，根据自己的身体状况挑选的；有的是来咨询，让我们推荐的，大部分顾客都是以调理身体为主。”超市销售人员向记者介绍了几种花草茶的功效，例如菊花茶清肝明目、润肤、护发、美容，金银花茶清热解毒，玫瑰花茶活血调经等。

超市销售人员表示，由于现在是春



季，具有清肝利胆、健脾安神功效的花草茶最受欢迎，最畅销的属菊花、金银花、玫瑰花等。

随后记者来到市区黄河广场附近的一家超市，发现这里也热销各种花草茶。“花茶的功效我也不太懂，就是不想喝无味的白开水，随便买来喝，一般会买菊花和金银花、玫瑰花这几种常见的，掺到一

块喝。”家住市区黄河广场附近的周女士告诉记者。对于花草茶的功效以及适合人群，销售人员表示他们一般会给消费者进行一些养生知识的讲解，但也是现学现卖，对于花草茶了解得并不是很多，只知道哪些花草茶对应哪些人群饮用比较好，至于怎么喝和喝多少，还要因人而异。

花草茶功效因人而异

对于如何喝花草茶，记者采访了郾城区中医院内科医生王东远。王医生表示，花草茶确实是有了一定的养生功能，但因为每种花草茶的功效不同，消费者要根据自己的体质不同来选择。“有的消费者喜欢将各种花草茶混在一起饮用，觉得这样对身体多个部位有益，其实这是错误的认知。如果搭配不合理的话，反而发挥不了花草茶本身的功效。”王医生建议，在喝花草茶前，最好询问一下中医或者营养师，了解其功效及注意事项，这样才能喝得更健康。比如菊花茶虽然可以去火，但偏凉性，胃不太好的人不能多喝；体质寒凉的人可以多喝玫瑰花茶、桃花茶等，补气活血，特别适合女性。而失眠人群、心动过速的人，以及肾功能不好的人，不适合饮花草茶。还有，孕妇喝茶多会影响胎动。另外，慢性病患者喝茶时要注意选淡茶。



时至清明，天气温暖，春意正浓。《淮南子·天文训》云：“春分后十五日，斗指乙，则清明风至。”让我们在清明时节，尽情体味碧水潺潺、青草萌芽、鲜花绽放的喜悦，尽享生命蓬勃生长的乐趣吧。

今后三天天气

3月30日
阴有小雨
8℃~13℃

3月31日
多云
6℃~17℃

4月1日
晴间多云
4℃~19℃

(感谢胡燕平提供信息)

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系：13781707655 宋丽君



扫描二维码 做广告送广告
咨询电话：5670019

财务审计

低价快办审计报告
电话：13937188053

旺铺租售

火锅店转让
位于建设路西段，两层400m²左右，房租便宜，客源稳定，可看营业报表，接手即可盈利。15985808598

仓库出租
双汇大厦南200米，有600m²仓库出租，交通便利。电话：15936608666

厂房/仓库出租
张胡魏淞江路口北700米，500m²，价格优惠。电话：13303957299

厂房出租
人民路东段有厂房1000m²，水电齐全，有办公住宿地方。电话：15939525252

厂房出租
召陵区燕山路和人民路交叉口北500米，有厂房2000m²，办公场地500m²，水电齐全，交通便利。电话：13603855008

急售旺铺
现急售双汇路中段旺铺一套430m²，价格面议，非诚勿扰。联系人：万先生 电话：15839518016

急售门面
现急售人民路与解放路交叉口两套连排门面房，面积340m²和230m²，价格面议，非诚勿扰。联系人：马先生 电话：15936632008

售房
螺湾小镇南区，3楼，3室2厅，94m²，带电梯，毛坯房，价格面议。电话：18739536636

出售房屋
三中原属院，5楼，65m²，两分钟即可进校，紧邻受降路小学，家电齐全，简装，拎包入住，价格面议。13513850201

出售房屋
沙北崂山路中段华东世纪城住房一套，5楼，146m²，中央空调，中等装修，实验中学学区房，出售。电话：13507658993

出租
电子科技大厦，南邻一高，源汇区人民路与五一路交叉口东路南，49m²，已装修，有燃气。电话：18903956635

售房
烟厂花园旁苹果派15楼（共16层），99.6m²，现已出租（月租1600元），售价43万元。13783078997

售房
黄路路华山美食城门面房一至三层，346.98m²，售价98万元。现营业中。13938025083

健康咨询

失眠专家问喜洋
中国睡眠研究会会员
地址：太行山路与颍河路交叉口东北角 电话：6155120

投资咨询

安徽瑞正投资
重点投资高端制造业、农牧业、在建工程、企业扩建、房地产、矿山等项目领域的合作。诚聘驻地商务代表，正式录用待遇优厚。15005650819李经理 邮箱：15005650819@163.com

百业信息

免费工商注册
13273957757

专业生产包子、豆浆
老韩味餐饮公司大量批发鲜冻、鲜冻包子和吸嘴袋装、散装豆浆，支持早餐工程和单位团购，市内配送。诚招小区销售代理。13839519099

转让或合作
李集镇保温板蘑菇大棚，房子占地面积1500m²，种植面积4000m²，房前空地4000m²，紧邻大路，也可作厂房。电话：13721387539

转让培训学校
在学校门口，属黄金位置，环境精致整洁，可带培训生及托管生，现在在校生接近200人。盈利可观，因老板去外地转让，非诚勿扰。15703900780

招聘美甲师

诚招美甲师2名，工作地点：浙江绍兴。月工资底薪2500元加提成（5000~7000元），包住，工作半年者可免费半永久进修，有意去外地发展者请联系。电话：18239507533 陈女士

借款就到富华德

10年诚信经营，高效快捷办理。车辆、房产抵押借款，月息1分，购房分期7厘，当天放款。
15517678889 0395-6196177

家政服务

洁爽保洁公司
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

家天下家政公司
月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
6666991 15139506611

信德保洁 信汇装饰公司
石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理 旧木地板翻新 抛光 打蜡 外墙清洗
www.lhxdj.com 电话：15039500115

回收物品

高价回收2010以前的酒，数量不限。电话：18568056186

回收烟酒虫草

电话：15236700223

仓库招租

位于金山路黑龙潭政府东100米漯河港，有12000m²新建仓库对外招租，证件齐全，价格面议。
联系人：谢经理 13653998379

新林玉露

鲜如初 品而醇 养于身
蒸青茶 红茶 茶油 茶粉
地址：泰山路南段全聚德饭庄斜对面（新林玉露）
电话：2156077

保姆月嫂

雪绒花母婴关爱中心
服务内容：月嫂育婴 催乳 小儿推拿 满月发汗 保姆护工 常年培训 安排就业
昌建东外滩A2座24楼21室 13939531652

乐帮家政公司
月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
5571157 18639995528

起名改名

周易预测
生意 官运 财运 考试 工作 婚姻 解灾 起名 家居布局 新房规划 阴宅勘察
电话：15803958920 赵老师 15603958221
辽河路与舟山路交叉口向东100米路南农行家属院

教育培训

弘毅堂书法高考
常年开设：高考书法教育、中小學生书法教育、成人书法教育，名师指导。
联系电话：15939531225

汽车租赁

顺利汽车租赁
对外租赁各种小轿车、商务车、旅游用车、婚庆用车及机场接送。
美盛大厦A座拐角处 电话：2129777
2189799 15729337700 13939588683
舟山路与海河路交叉口 15139555517

婚介信息

世纪缘
白领相亲会所
2003年~2017年
爱在17相亲交友
活动正在报名中

地址：市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线：3398505 2121213

●**征婚**：男（31881）30岁，无婚史，国企，1.75米，阳光帅气，独生子，家境优越，有上进心，寻28岁以下，1.65米左右，温柔大方、面容姣好的女孩。电话：2116177

●**征婚**：女（32984）24岁，无婚史，1.62米，本科，行政单位上班，独生女，苗条靓丽善良。觅30岁以下、有素质、工作稳定的男孩。电话：2121213

●**征婚**：女（32972）25岁，无婚史，大专，1.65米，自开店面，开朗大方，会理财。寻年龄相当、有上进心、有住房、稳重踏实的男孩。电话：2193193

●**征婚**：男（31849）29岁，无婚史，1.78米，个体，有房车，开朗幽默，头脑灵活，有责任心。觅年龄相当、温柔贤惠、会持家不物质的女孩。电话：13383953328

售房

1.孟南三利花园1楼带院，140m²，精装修，另有木地板、空调、暖气；2.宏昌新苑3楼，东户129m²，毛坯房，3室2厅2卫；3.宏昌家苑1楼，西户120m²，毛坯房，3室2厅带院。价格面议，可办公积金贷款。15039537638

售门面房

1.昌建外滩三楼营业房183.06m²，欲售146万元；2.兰乔圣菲门面房上下层264.7m²，欲售338万元。以上房屋均已精装，现正营业中。
13513855615