

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，消费者要根据自身体质不同来选择。“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。

今明后三天天气

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对相关资料，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

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

三中家属院，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

沙北嶺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口交叉口东
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

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

黄河路华山美食
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

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

新林玉露

鲜如初 品而醇 养于身
蒸青茶 红茶 茶油 茶粉
地址：泰山南路全聚德饭庄
斜对面(新林玉露)
电话：2156077

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

教育培训

弘毅堂书法高考
常年开设：高考书法教
育、中小学生书法教育、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 114转
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 1572933700 13939588683
舟山路与海河路交叉口 15139555517

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