

# 亚健康问题缠身，来一剂养生“茶方”

## 青岛市中医医院传承创新、精益求精推出多款中医养生茶

在快节奏、高压力的现代生活中,亚健康状态如影随形:深夜辗转难眠、镜中容颜倦怠、工作后身心俱疲……面对种种情况,中医有“妙招”应对。近日,青岛市中医医院传承创新、精益求精推出多款中医养生茶,从清热消脂的消脂减肥茶,到调养气血的养颜美容茶,再到滋阴养肝的“护肝饮”,医院独创的系列茶饮,将复杂的调理方案简化为一冲一饮的便捷操作,它们并非普通花茶,而是由资深中医专家辨证组方,精选道地药材,将专业调理方案浓缩于一袋袋方便冲泡的茶包之中,因其适用范围广、饮用方便、平和调理等特点火爆“出圈”,其中消脂减肥茶最受欢迎,并且因足不出户、点点手机便可享受辨证开方、快递配送的“一站式”健康服务,成为爱上中医药养生的年轻人热衷的选择。



青岛市中医医院推出多款中医养生茶。院方供图

### 一杯温热茶汤 触手可及的养生之道

今年29岁的小王是市北区一家公司的职员,由于工作繁忙,压力较大,每当更深半夜,忙完了一天的工作,躺在床上,她总是辗转反侧,第二天被迫顶着黑眼圈,拖着疲惫的身体来上班,她总是感觉心情烦躁,焦虑不安。

睡眠质量直接影响我们的健康与生活状态。在生活中,很多人认为失眠并不是严重疾病,其实失眠不仅会妨碍人们正常生活、工作、学习和健康,而且如果长期得不到治疗,加重的话,还会诱发心悸、胸痹、眩晕、头痛、中风病等病症,对身心健康造成很大的危害。除此之外,熬夜易耗伤心脾之气血、肝肾之阴精,导致心神失养、肝火旺盛,出现入睡困难、多梦易醒、早醒难再入睡等症状。

经同事介绍,小王得知青岛市中医医院推出了特色中药养生茶,其中就有一款“睡眠方”茶饮。据了解,这味“睡眠方”适应于平时操心多、工作繁忙、容易上火的人群,选择养肝血静心的睡眠

方,可以泡在保温杯内慢慢饮用,能够缓解疲劳,达到安神、改善睡眠的效果。小王立刻在网上开方,在填写过调查问卷以后,她下单了茶饮,很快,快递将她购买的茶饮送上门来。打开包裹,国风设计简约朴实,包装上清晰标注着药材种类和成分,既实用又充满文化韵味,能清楚地看到里面的药材,让人喝得明明白白。小王迫不及待地冲泡一杯,茶饮充斥着药材本身的清香,中药味纯正却并非苦涩的药汤,也没有多余的添加。

“养生茶饮价格跟普通茶饮价格差不多,很划算,味道也很清爽,真的打破了我以往对中药苦涩、难闻的传统印象,真的感觉中医离我们的生活很近。”小王告诉记者,在茶饮的帮助下,她的睡眠问题开始有所缓解,她不禁感慨,下次一定要试试其他种类的茶饮,没想到一杯香醇清爽的茶汤里,也藏着养生之道。

### 多学科专业把关 专家团队精心研制独家秘方

“我们的配方都是专家团队精心研制的,针对各个科室临床常见的病

症,研制而成的不同品类的茶饮。”青岛市中医医院药剂科副主任张云丽介绍,针对当代生活中人们常见的减脂、养颜、护肝、祛湿等健康需求,医院国家级、省级、市级重点专科心血管一科、治未病科、妇一科、药剂科中草药房等多学科专家团队严格把关,调配出一道道秘制茶方,并且所有茶方均经专家团队临床验证,反复测试以后才会上架推广。

“中药茶饮本质是药,需要辨证施治,这也是为什么我们要在购买环节之前设置问卷,了解患者的症状以后,才能开方售卖。比如有的茶方含有山楂、乌梅等,胃溃疡患者是禁用的。”张云丽说道。目前,医院共推出23道茶饮,每款茶饮均严格遵循中医理论,精选道地药材科学配制。

“针对青岛本地夏季湿气较重的特点,我们还推出了‘夏季健脾祛湿茶’,适用于口粘、舌苔白腻、大便粘滞不爽、下肢轻度浮肿人群,是我们的专家团队依据经典古方,结合现代人的体质特点精心配制而成的,口感温润,既能健脾益气,增强脾胃运化功能,又能利水渗湿,帮助排出体内湿气,在炎炎

夏日也能保持清爽舒畅。”张云丽说道。

为了缓解夏日口干舌燥、食欲不振的问题,医院最新也上线了“乌梅五味生津饮”中医养生茶,不仅生津解渴、消暑解腻,还可以健脾养胃,这杯人见人爱的网红茶,可以说是一茶多效了。

### 一键便捷下单 健康服务触手可及

据张云丽介绍,市民可通过医院官方互联网医院平台,足不出户享受辨证开方、快递配送的一站式健康服务。在关注“青岛市海慈医疗集团”微信公众号后,点击菜单栏,选择“便捷配药”。注册登录个人信息后,查看勾选“便捷配药”告知书,进入中药茶饮选择界面,选择所需中药养生方,并填写问卷,问卷通过后可选择剂数,7剂为一个包装,1剂即为一天用量。再次,完善就诊人信息,点击提交,等待线上处方开具,处方开具后点击下单,并维护好快递地址,处方费用和快递费用统一支付,支付完成后,物流便会将这份健康送货上门。

“我们医院推出的养生茶是治未病和辅助调理的重要手段,其核心优势在于‘一人一方’的辨证论治精神,因此,我们建议市民在购买时认真根据实际情况完成问卷,并仔细阅读每种养生茶饮的使用相关说明、功能主治,以此选择适合的茶饮种类。”张云丽提醒道。

养生又好喝,减脂又美容,健脾又祛湿……此次青岛市中医医院传承创新、精益求精推出多款中医养生茶火爆“出圈”,一碗茶汤,将传统中医融入现代生活,让中医养生智慧以最亲民、最科学的方式,滋养岛城人们的健康生活。

青报全媒体/观海新闻记者 吴涵

# 嗜睡非小事 “秒睡”可能是种病

## 北京大学人民医院青岛医院睡眠障碍门诊精准诊疗破解“嗜睡”谜团

上一秒还在谈天说地,下一秒就突然昏睡不醒;明明夜间睡眠时间不短,白天却依然困倦不堪,甚至无法正常工作生活……这样的“好睡眠”可能是“嗜睡”在作祟。嗜睡背后隐藏的病因复杂多样,近期北京大学人民医院青岛医院睡眠中心睡眠障碍门诊成功为多位饱受日间嗜睡困扰的患者精准诊断病因并实施有效治疗,解除患者“秒睡”的困扰。

### 精准捕捉罕见“发作性睡病”

25岁的周先生是一位在青岛工作的外地青年男性,两年来一直被突如其来的日间困倦困扰,甚至时常在情绪激动(如大笑)时全身突然发软无力而摔倒。这给日常生活带来了极大的安全隐患。

周先生辗转求医,症状却始终不见好转,于是他慕名来到青岛医院睡眠中心睡眠障碍专病门诊,北京大学人民医

院睡眠中心常驻青岛医院专家丁啟迪医生根据“夜间睡眠质量差、易醒多梦、日间极度困倦、情绪相关猝倒”等典型症状,高度怀疑其为“发作性睡病”,随即为其安排了关键的诊断检查:多导睡眠监测(PSG)和多次小睡潜伏期试验(MSLT)。

正常成人的睡眠呈周期性,每个周期由非快速眼球运动(NREM)睡眠及其随后的快速眼球运动(REM)睡眠组成。周先生的入睡时间快,仅1.5分钟,从睡着到做梦的时期(REM期)仅仅4分钟,正常人REM潜伏期在70~120分钟左右。

MSLT检查要求患者在白天进行5次小睡,通过监测每次入睡后的睡眠结构来明确诊断。该患者存在特征性的“睡眠起始REM期”(即一入睡就快速进入REM睡眠期)。这是发作性睡病的核心标志之一。结合临床表现,患者被明确诊断为“发作性睡病”。

确诊后,丁啟迪医生为其制定了针对性的治疗方案,进行了详尽的疾病管理与生活宣教。治疗后,患者症状得到

显著改善。

### 高效干预“睡眠呼吸暂停”

另一位老年患者孙先生(化名)则表现为“随时随地都能睡着”,看电视、聊天时都会不由自主地陷入迷糊状态,家人深感其精神状态极差。

在睡眠中心,丁啟迪医生进行了专业的评估和检查。多导睡眠监测(PSG)结果揭示其患有“重度阻塞性睡眠呼吸暂停伴低通气”,并伴有肥胖和高碳酸血症。这正是导致其日间极度嗜睡、精神萎靡的元凶。

睡眠中心为其制定了无创呼吸机治疗方案。经过规范治疗,孙先生呼吸暂停显著减少,夜间缺氧和高碳酸血症得到纠正,日间精神状态明显改善,告别了“迷糊”状态,生活质量大幅提升。

嗜睡非小事,精准诊疗是关键。青岛医院睡眠中心专家指出,日间过度嗜睡是一个需要高度重视的症状,其背后可能隐藏着多种疾病,常见的有:阻塞

性睡眠呼吸暂停(OSA),表现为夜间反复呼吸暂停、缺氧,导致日间困倦;发作性睡病,这是一种相对罕见的中枢性嗜睡疾病,核心症状包括日间不可抗拒的睡眠发作、猝倒、睡眠瘫痪、入睡前/醒后幻觉。

“不同病因导致的嗜睡,治疗方案截然不同。精准的诊断是有效治疗的前提。”丁啟迪介绍。人一生中约有三分之一的时间在睡眠中度过,睡眠质量对于人体健康起着至关重要的作用。睡眠疾病是常见病、多发病,包括睡不着、睡不醒、睡不好等三大类,共90余种疾病。

青岛医院睡眠中心依托北京大学人民医院睡眠中心强大的技术支撑和资源优势,配备了全面的诊疗设备,能够对包括OSA在内的各种睡眠呼吸障碍进行全面的诊断、评估和治疗,并能针对不同病因制定个性化的综合治疗方案,为青岛及周边受睡眠问题困扰的患者提供国家队同质化高水平诊疗服务。

青报全媒体/观海新闻记者 吴涵