



冬季是喝养生茶的流行季节,深得各年龄段的养生爱好者喜欢。但是,这些用中药泡制的养生茶都有着中药的功效,应该怎么喝才正确?对于不同人群有哪些禁忌?本期《求证》我们邀请中医专家为大家详解。

饮用养生茶 先把体质辨

本报记者 张添怡

求证专家

邓厚波 主任医师,医学博士,长春中医药大学附属医院脾胃病科副主任,硕士研究生导师,善用经方治疗难治性胃病、免疫相关消化系统疾病、肝炎、肝硬化腹水、胆囊结石、胰腺炎、消化道肿瘤等消化系统疾病。

枸杞菊花茶

邓厚波:菊花性凉,有清热解毒、平肝明目的功效;枸杞性平,能滋补肝肾、益精明目。两者泡水有较好的清利头目、祛火功效,对延缓衰老、改善视力、增强免疫力、降血脂和血糖有一定的治疗效果。菊花性凉,脾胃虚寒、低血压、患风寒感冒的人不适合饮用,孕妇和哺乳期妇女应在医生指导下饮用。

玫瑰花茶

邓厚波:玫瑰花性温,归肝、脾经,有美容养颜、缓解抑郁、调经止痛、温胃健脾、促进血液循环、缓解疲劳、缓解口臭等功效,比较适合痛经、贫血、肤色暗沉的女性服用。日常用沸水直接冲泡干燥玫瑰花即可,也可以放入大枣同饮。玫瑰花茶中含鞣酸比较多,与食物中的蛋白质结合生成不易消化吸收的鞣酸蛋白,会导致便秘,所以便秘的人不宜喝,月经量过多、胃寒、腹泻、常感觉到疲倦、身体虚弱的人也不宜服用。

桂圆红枣茶

邓厚波:桂圆性温热,具有益心脾、补气血、滋补强体、养心安神等功效;红枣性温,具有补气养血、健脾和胃、养血安神等功效。两者结合的桂圆红枣茶性温,有扶正的作用,非常适合女性补气养血时饮用,尤其适合虚冷体质、气血亏虚、贫血、病后体弱、妇女产后以及失眠属气血不足的人饮用。桂圆偏热性,多食容易上火滞气,所以有感冒、咳嗽等症状的人最好不要喝。火力强盛的年轻人也要少喝,以免上火。由于大枣含糖量高,糖尿病患者也要注意。

金银花茶

邓厚波:金银花性甘、寒,归肺、胃经,具有清热解毒,疏散风热的功效。金银花可以用来治疗外感风热或温病初起、咽喉肿痛、热毒血痢、疮疡肿毒等,并且具有降压降脂的功效。因为金银花茶比较寒,除肝火比较旺盛、经常上火的人以外,其他体质的人不建议长期喝,体质虚寒的患者尽量避免服用,女性正值月经周期者饮用,会加重其寒凉体质。

决明子茶

邓厚波:决明子有咸、苦而平,性凉的特性,归肝经、胆经、肾经。决明子具有抑制血清胆固醇升高和动脉粥样硬化斑块形成的作用,因此有一定的降压、降低胆固醇的作用。同时有平肝明目的作用,适用于眼睛干涩、疲劳、视力模糊的人群。还有润肠、通便的作用,可以帮助体内的脂肪进行分解,对减肥、瘦身有一定帮助。体质虚寒的人饮用决明子茶,可能会导致体质虚寒的症状更加严重,便秘、月经失调者不适合饮用。

西洋参茶

邓厚波:西洋参性凉,味甘、微苦,归心经、肺经、肾经。西洋参含有大量的人参皂苷和多糖,能够增强身体的免疫力,提高抗病能力;能帮助人们调节身体机能,缓解疲劳症状,使人精力充沛;有助于调节神经系统,缓解压力和焦虑情绪;能够保护胃黏膜,促进消化液分泌,改善消化功能;促进胰岛素分泌,降低血糖和血脂,有一定的辅助治疗糖尿病和高血脂的作用。西洋参泡茶喝时,建议选用优质的西洋参茶叶或现磨西洋参粉,控制好泡茶时间和浸泡温度,以充分发挥西洋参的功效。西洋参性温,不适合体质虚寒、消化不良、孕妇及儿童等人群饮用。另外,西洋参每日用量5克足矣,切勿擅自服用。

关于养生茶的小知识

邓厚波:要选用适合自己体质的养生茶,否则会造成适得其反的效果,可以通过咨询专业人士来进行养生茶的选择;养生茶的饮用时间不宜过长,否则会加重肠胃负担、调补过度等;在饮用养生茶期间要注意饮食习惯的调整,避免食用辛辣、生冷、刺激性食物。



持续关注
本栏目,请
扫描二维码,
可获取更多
内容。

逐梦冰雪 拥抱未来

逐雪嬉冰 双擎驱动

本报讯(记者郑玉鑫)日前,2024年青少年越野滑雪冬令营表演赛在舒兰市九龙山森林公园滑雪场进行,66名学生经过为期8天的训练,对越野滑雪这项运动已基本掌握。

“第一次感受越野滑雪,特别有趣,同时我也希望以后能代表学校去参加越野滑雪比赛,为学校争光。”舒兰市实验小学六年级学生李相龙高兴地说。

本次青少年越野滑雪冬令营是舒兰市新雪季开展“逐雪嬉冰”冰雪进校园活动的其中一项。为了吸引更多的学生参与到冰雪运动中,舒兰市法特中心校、舒兰市第五中学校近300名师生在舒兰市法特镇舒尔哈湿地公园开展了冰雪研学旅行教育实践活动。通过冰壶对抗赛、雪地火箭、冰车、冰爬犁等项目让学生们对冰雪运动产生了浓厚兴趣。近年来,舒兰市教育局持续开展全市冰雪教师培训会和全市中小学生速滑比赛及全市各中小学“逐雪嬉冰”冰雪进校园系列活动,坚持“校内+研学”双擎驱动,帮助学生掌握冰雪运动技能,吸引更多青少年参与冰雪体育运动。



近日,长春市二道区组织全区中小学生利用寒假时间开展“东城学子逐冰戏雪 共赴美丽冰雪之约”主题冰雪活动。

加快推进农业科技成果转化应用

吉林农大农业主导品种和主推技术实现新突破

本报讯(记者张鹤)日前,吉林省农业农村厅发布了2024年全省农业主导品种和主推技术,吉林农业大学有18个主导品种和10项技术获认定,认定数量创新高。其中,学校大豆品种认定数量

占全省大豆认定数量近1/3。

据介绍,吉林省农业主导品种和主推技术评选认定工作是加快推进农业科技成果转化应用,充分发挥科技对农业增效和农民增收的支撑

保障作用,促进农业强省和乡村振兴战略实施。

省农业农村厅组织相关农业科研和推广单位对玉米、水稻、大豆等主要农作物进行了品种试验、示范及鉴评,经专家综合评定,优选出适合全省不同区域种植的农业主导品种126个,其中,玉米59个、水稻34个、大豆33个。同时,在广泛征集、形式审查、专家盲评的基础上,综合产业规模、行业影响力、技术成熟度、推广面积和应用前景等因素,确定全省农业十大重点主推技术10项、主推实用技术75项,作为吉林省2024年农业主导品种和主推技术。

简讯

模拟法庭进校园

本报讯(韩宜廷)近日,抚松林区基层法院来到池南小学开展了一场“模拟法庭”活动,使同学们“沉浸式体验”庭审过程。

在模拟法庭中,“审判员”紧紧围绕案件事实开展法庭调查、法庭辩论、最后陈述、当庭宣判等全过程,将真实庭审过程呈现在学生眼前。台下观摩的师生沉浸在严肃的庭审氛围中,近距离感受了司法的权威性和法律的严肃性。

推进职业教育固本强基

本报讯(记者张鹤)为落实立德树人根本任务,推进医学教育数字化转型和智能升级,加快推进职业教育固本强基提质增效,近日,长春医学高等专科学校“讯飞高教智医产业学院”成立大会在合肥市科大讯飞园区举行。

此次长春医学高等专科学校与讯飞公司立足区域大健康产业,共建产业学院,实现了教育链、创新链、产业链的深度融合,能够为提高吉林省乃至全国大健康产业竞争力和汇聚发展新动能,提供强有力的技术支持和智力支撑。

“讯飞高教智医产业学院”的成立,也是学校落实产教融合体系构建的又一举措,将进一步拓宽校企合作领域。学院也将以“AI+医疗”为特色,进一步推进产教协同育人,创造优质教学资源,提升科研转化和就业创业的能力,促进产业创新发展,持续为吉林省智慧医疗产业发展助力。

精研新政策 全解新高考

我省二〇二四年普通高校招生考试和录取工作方案解读
本报记者 李开宇

近日,吉林省教育考试院公布了我省2024年普通高校招生考试和录取工作方案,并对社会关注的相关问题进行了详细解读。

新高考有哪些变化

一是考生在“3+1+2”科目组合下,自主在12种科目组合中选择高考科目;二是数学科目不再分文理,原来的文科综合或理科综合调整为选考科目+再选科目;三是考生的文化课总成绩由语文、数学、外语3门全国统考科目成绩和3门选择性考试科目成绩组成。其中,选择性考试科目中的首选科目成绩以原始分呈现,再选科目成绩以等级赋分方式呈现;四是改为以“院校+专业组”为单位填报志愿;五是按照历史、物理两个学科组,分别招生计划、分别划线、单独投档录取。普通本科合并为一个录取批次,不再区分一本和二本专业,实行平行志愿填报。

思想政治、地理、化学、生物学4门再选科目考试成绩的等级分是如何转换的

选择性考试再选科目每科原始分满分为100分。转换分以30分作为赋分起点,满分100分。先将每科考生的原始分从高到低划分为A、B、C、D、E共5个等级,各等级人数所占比例分别为15%、35%、35%、13%和2%。再将A至E等5个等级内的考生原始分,依照等比例转换原则,分别转换到100~86分、85~71分、70~56分、55~41分和40~30分5个分数区间,得出考生的等级转换分。高考成绩公布时,考生查询到的再选科目成绩是等级赋分后的成绩,不需要考生自行转换。

招生计划是如何编制的?什么是历史学科类、物理学科类

普通高校招生类别分为普通类、艺术类和体育类;每类招生计划按照首选科目历史和物理分别公布本科、高职(专科)招生计划。首选考试科目为历史的称为“历史学科类”,首选考试科目为物理的称为“物理学科类”。

我省招生录取采用院校专业组方式。高校可设置一个或多个院校专业组,每个院校专业组内可包含一个或多个专业。同一高校同一院校专业组内各专业的选考科目要求必须相同。同一高校选考科目要求相同的,可根据人才培养和学科建设要求,分设不同的院校专业组。对考生资格、生源范围及有其他特殊要求的专业应单独设置院校专业组,如:国家专项计划、地方专项计划、中外合作办学、预科班、民族班、面向少数民族招生等。

比如:某高校的计算机科学与技术、通信工程等专业选择性考试科目要求为首选科目物理、再选科目不限;但其临床医学、预防医学等专业的选择性考试科目要求为首选科目物理、再选科目化学。该高校须设2个院校专业组,分别为专业组A和专业组B。如果考生的选考科目组为“物理、化学、生物”,则可以同时报考专业组A和专业组B;如果考生的选考科目组合为“物理、生物、地理”,则只可以报考专业组A。

志愿设置有何变化

一是志愿单位不同。以“院校专业组”为志愿填报单位,1个院校专业组即为1个志愿,按“院校+专业组”的方式进行志愿填报。二是志愿数量不同。本科批、高职(专科)批均设置40个院校专业组志愿。三是填报要求不同。在填报志愿时,增加了院校选择性考试科目要求,考生须按照要求填报志愿。

填报志愿时,如何理解院校专业组要求

选择性考试科目要求主要分为四类。第一类:对首选科目和再选科目都未提出要求的,即“不提科目要求”,表示首选科目为物理或历史的考生均可报考。第二类:只对首选科目提出要求的,如“物理(1门科目必须选考方可报考)”,表示首选科目为物理、再选科目为任意2门的考生方可报考。第三类:只对再选科目提出要求的,如“化学(1门科目必须选考方可报考)”,表示首选科目为物理或历史、再选科目选考化学的考生方可报考;如“化学,生物学(2门科目均须选考方可报考)”,表示首选科目为物理或历史、再选科目选考化学和生物学的考生方可报考。第四类:对首选科目和再选科目均提出选考要求的,如“物理,化学(2门科目均须选考方可报考)”,表示首选科目为物理、再选科目选考化学和生物学的考生方可报考;如“物理,再选科目选考化学的考生方可报考;如“物理,化学,生物学(3门科目均须选考方可报考)”,表示首选科目为物理、再选科目选考化学和生物学的考生方可报考。

考生可报考的专业以普通高校当年在我省安排的招生计划为准。考生所考的科目组合不符合院校专业组选考要求的,则无法填报该院校专业组志愿。

特殊类型资格线是如何划定的,有什么作用

我省按照普通类本科招生计划数一定比例,依据首选科目分别划定本科特殊类型资格线,用于强基计划、高校专项计划等特殊类型招生。

高水平运动队文化课分数线如何划定

按照规定,招收高水平运动队的“世界一流大学建设高校”,对考生的高考成绩要求须达到生源省份本科录取最低控制分数线;其他高校对考生的高考成绩要求须达到生源省份本科录取最低控制分数线的80%。

如何理解院校专业组平行志愿填报规则

院校专业组平行志愿填报是以院校专业组为投档单位,按考生投档分从高分到低分排序,依次检索考生所填院校专业组志愿,符合投档条件的即向该院校专业组投档,如没有符合投档条件的则不能投档。上述过程完成后,无论档案是否投出,均视为该考生已享受了本次平行志愿填报机会。

如果考生投档到某院校某一专业组,选择了服从专业调剂,只能在院校专业组的招生专业范围内进行调剂,不能调剂到其他院校专业组;如果考生档案投档到某院校专业组后,因故被退出,将不再补投到该考生所填报的其他院校专业组志愿。

比如:考生A,全省排名100名。录取系统首先从第1名依次检索到第99名。检索到该生时,首先检索该生填报的01院校专业组,如果01院校专业组投档已满,则该生无法投到该院校专业组;按规则继续检索02院校专业组,如果02院校专业组投档未满,则该生档案投到02院校专业组,计算机不再检索该生的03~40院校专业组志愿。以此类推。如果该生填报的所有院校专业组都无法满足投档条件,则该生的所有平行志愿均无法投档,只能参加征集志愿。录取系统完成对考生A的全部检索后,再处理下一位考生。需要特别提醒的是,平行志愿实行一次投档,不补充投档。即使投档后因身体条件、单科成绩等原因被退档,无论该考生后续是否还有符合投档条件的志愿,也不再投档,只能参加征集志愿或下一批次录取。

艺术类、体育类考生可以填报普通类专业吗

艺术类、体育类考生可按文化成绩填报普通类专业。但在同一录取批次,考生只能在两者中选择一类填报。

填报特殊类型志愿需要了解哪些事项

特殊类型招生志愿主要设在普通类本科提前批B段,主要包括高校专项计划、高水平运动队等本科专业。实行顺序志愿模式,设1个院校专业组志愿,6个专业志愿和1个专业服从调剂选项。填报高校专项计划、高水平运动队的考生须符合相关院校相应招生资格,且高考成绩等达到有关要求。

艺术类、体育类考生的投档成绩是如何构成的

艺术类实行院校专业组平行志愿的投档成绩,为高考文化分和专业分分别计算的综合成绩。播音与主持类投档成绩为((高考文化分÷文化满分)×70%+(专业分÷专业满分)×30%)×750;

美术与设计类、书法类、音乐类、舞蹈类、表(导)演类投档成绩为((高考文化分÷文化满分)×50%+(专业分÷专业满分)×50%)×750。

戏曲类投档成绩为艺术校考成绩或戏曲类省际联考成绩。

体育类实行院校专业组平行志愿填报时,按照考生“文化课成绩/7.5+专业课成绩”形成的综合分投档。

平行志愿填报时,考生成绩相同时如何排序

普通类考生实行平行志愿填报录取的院校专业组,考生投档成绩相同时,依次按语文数学两科之和、语文或数学单科最高成绩、外语单科成绩、首选科目单科成绩、再选科目单科最高成绩、再选科目单科次高成绩由高到低排序投档。

艺术类、体育类考生实行平行志愿填报录取的院校专业组,考生投档成绩相同时,按普通类同分排序规则依次比较,由高到低排序。