

眼睛干涩、腰酸背痛、久坐易肥胖、便秘、抵抗力差……每天 8 小时呆在狭小的办公空间内，白领常常会患上各式各样的办公室综合征。中医专家推荐，除了多运动、规律作息外，每天有针对性地喝养生茶饮，也是不错的缓解方式。

“喝”掉六种办公室综合征

●眼睛疲劳干涩： 绿茶、枸杞菊花决明子茶

“长时间使用电脑加上长时间处于空调环境，容易出现眼睛干涩，视力疲劳的状况，秋季更是干眼症的高发季节，茶饮在这方面很有作用。”脾胃科专家余世锋表示，经常使用电脑的朋友可以每天适当饮用一些绿茶。现代研究表明，绿茶中的脂多糖可以改善机体造血功能，还有一定程度的抗辐射作用。中医认为“肝开窍于目，视久伤肝”。枸杞有养肝、明目、去疲劳、安神的功效；菊花能散风清热，平肝明目。两者配合饮用，对因肝肾精血不足，目失所养而出现的眼目昏花、酸胀等症状有一定的改善作用。决明子有清热明目、润肠通便的作用，是眼科常用之品。但决明子性寒，气虚便溏的朋友不宜服用，即使是体质平和之人，每天服用量也要控制在 10 克以内，连续服用不宜超过 3 个月。

●久坐泌尿系统疾病： 绿茶、普洱、乌龙有助利尿

《黄帝内经》指出：“久坐伤肉。”现代医学则认为，久坐会使阴部组织或尿道等呈充血状态，利于细菌滋生而容易产生泌尿系统炎症。建议办公室一族避免过长时间久坐，坐半小时后就起身走动几分钟，多喝水能有效避免泌尿系统感染。日常饮用的绿茶、普洱、乌龙都有良好的利尿作用，适合久坐人群。

●运动少、饮食不均致便秘： 普洱降脂、肉苁蓉蜂蜜通便

久坐不运动、饮食不均匀容易导致便秘，有这一烦恼的人群最适合饮用普洱茶。余世锋说，普洱茶有“减肥茶”、“美容茶”、“益寿茶”的美誉。现代医学研究显示，普洱茶具有抗癌、降血压、降血脂、减肥、防心血管疾病和防辐射的功效。因此，高脂高盐饮食的朋友可以常饮普洱茶。普洱有生熟之分，去脂减肥的功效主要是针对生普洱而言的。缓解便秘方面，推荐饮用肉苁蓉蜂蜜茶。肉苁蓉有补肾阳、益精血、润肠通便的作用，配伍蜂蜜，效果更佳。要提醒的是，肉苁蓉性温，阴虚火旺，实热积滞而导致的便秘不宜使用。另外，炒决明子泡茶也有很好的润肠通便的效果。

●经常熬夜加班： 柴胡洋参茶疏肝解郁、 缓解压力

经常熬夜对身体的危害很大，应当尽量避免。

经常熬夜加班的朋友可以通过喝茶提神，但注意不能喝太浓的茶，睡前尤忌。

经常加班，身体疲倦，脸色蜡黄，可以选用柴胡洋参茶，可以达到疏肝解郁、减轻压力、消除疲劳的效果。柴胡具有疏肝解郁、清热、消除疲劳的效果。西洋参可以增强人体的免疫功能，抗压，还可以消除疲劳。准备柴胡粉 6 克、丹参粉 3 克、西洋参粉 6 克、乌龙茶 3 克、健康醋少许，将所有材料用温开水冲泡，即可服用。

●经常困倦疲乏： 薄荷茶提神醒脑

绝大部分茶叶都有提神、解乏的功效。例如普洱茶和绿茶，都有很好的提神作用，尤其是云南的大叶种类茶，加上薄荷配制而成的薄荷茶，提神醒脑效果更佳。

●吹空调导致皮肤干 燥： 桑菊茶

办公室长期吹空调会导致皮肤干燥，平常可以喝桑菊茶。用霜桑叶 2 克，杭白菊 4 朵，玉竹 2 克，生山楂 3 克，加入适量的沸水冲泡即可。桑叶可以清肺润燥，杭白菊则可补益肝肾之阴，清肝明目，有助于治疗目赤肿痛、目暗昏花等病症。玉竹养阴润燥，生津止渴。生山楂消食健胃，且可降血脂。四药共用可以疏散风热、润肺止咳，能有效地治疗及预防秋季感冒，素体胃寒者可加生姜 3 片。

时尚花草茶 也是养生高手

当下流行的花茶也具有不错的养生效果。余世锋提醒，花草茶也有寒热温凉之性，要根据体质来选择。

◎玫瑰花：玫瑰花味甘微苦、性温，可调理血气（月经不调、消肿），活血散瘀，促进血液循环，养颜美容，具有消除雀斑、除皱、养颜之功效。

◎金盏菊：金盏菊富含多种维生素，尤其是维生素 A 和维生素 C；其花瓣含类胡萝卜素、番茄烴挥发油、树脂、苹果酸等，有消炎、抗菌作用和美容功能，也可以清爽提神、解热祛火、稳定情绪，最适合经常熬夜的肥胖族。金盏菊适合单泡，也适宜搭配绿茶。

◎马鞭草：马鞭草的主要功效为凉血、破血、清热解毒、活血通经、利水消肿、截虐，主治感冒发热、咽喉肿痛、牙龈肿痛、湿热黄疸、痢疾、疟疾、淋病、水肿、小便不利、血瘀闭经、痛经、痈肿疮毒、肿毒、跌打损伤。

（林恒华）

相关链接