

喝出满满元气

——黄芪红枣枸杞茶的功效与饮用技巧

文 / 首都医科大学附属北京朝阳医院 刘彦杰 徐佳佳 安卓玲

关键词：黄芪红枣枸杞茶；气虚体质；药食同源；代茶饮

气虚体质的人常会出现困倦乏力、精神不振、四肢酸软等不适，机体防御能力减弱，患感冒的概率也随之升高。那么，有没有简单易行的改善方法呢？

有！黄芪红枣枸杞茶具有补气养血、滋肝益肾的功效，既可扶助阳气、减轻疲劳，又能平缓滋养、温和调理。加之其组方药材均为药食同源品种，获取便利，制备简单，故而成为深受青睐的养生饮品。

一、精妙的“三军阵容”

黄芪红枣枸杞茶的组方可谓“简约而不简单”，其精妙之处在于兼顾“补”与“和”，温和调理，养生不伤身。黄芪、红枣、枸杞三味药食同源食材堪比“三军”，各持所长，各司其职，相辅相成。

1. 黄芪

黄芪是补气的“主力军”，其性温，味甘，归脾、肺经，核心功效为补气升阳、固表止汗、利水消肿。补气作用可以强化体表防御功能，减少外邪侵入。《本草求

真》称黄芪为补气诸药之最。

研究显示，坚持饮用含黄芪的代茶饮，能有效降低气虚体质人群的感冒发生率。黄芪可推动气血运行，改善气血不畅引发的肢体困乏、手脚微凉等情况。现代药理研究显示，黄芪含黄芪多糖、黄酮类化合物等活性成分，能有效增强免疫细胞生理活性，提高免疫力，促进血液循环。

2. 红枣

红枣（大枣）是养血调和的“战略支援军”，其性温，味甘，归脾、胃、心经，具有补中益气、养血安神的功效。据《神农本草经》记载，红枣主心腹邪气，安中养脾，助十二经，和百药。

中医认为“气能生血，血能载气”，若补气不配合养血，会有损调理效果。红枣既能辅助黄芪补中益气，增强脾胃运化功能，又能滋养心血，改善因气血不足引发的面色萎黄、失眠多梦、心神不宁等表现。此外，黄芪口感微苦，借红枣的甘甜予以中和，可以让黄芪红枣枸

杞茶喝起来更适口，饮用体验更佳。

3. 枸杞

枸杞是兼具补气养血与滋阴明目作用的“联勤保障军”，其性平，味甘，归肝、肾经，核心功效是滋补肝肾、益精明目。据《本草汇言》记载，枸杞使气可充，血可补，阳可生，阴可长，火可降，风湿可去，有十全之妙用。

枸杞除了能够滋养肝肾之阴，其所含的枸杞多糖、胡萝卜素、维生素A等营养物质，还能保护视网膜细胞，缓解视疲劳，对于眼睛干涩、视力模糊等问题也能起到辅助改善作用。此外，枸杞药性平和，可平衡黄芪、红枣的温热之性，避免饮用后“上火”，使这款代茶饮适合长期温和调理。

笔者对黄芪、红枣、枸杞的性味归经与鉴别要点已做了汇总与分析，详见表1，大家可以参考。

二、合宜的作战方法

对于黄芪红枣枸杞茶的功效我们已有所了解，那么如何才能实现功效与口感的“双赢”呢？此时，饮用方法尤为重要，核心有三点：科学配比、制作方法和饮用技巧。

1. 科学配比

常规推荐用量为黄芪5~10克、红枣3~5颗、枸杞5~10克。这个剂量适中，既不会给身体造成负担，又足以达到养生效果。在这个范围内，大家可以根据体质灵活调整：体质偏虚、倦乏畏寒症状明显者，可将黄芪用量调整至10克；体质偏燥、易口干上火者，可将枸杞用量调整至10克，减少红枣至2颗。

处理药材时，除清洗干净外，还有两个细节需留意：①枣核性偏燥热，红枣用前建议去核，以减少上火

表1 黄芪、红枣、枸杞的性味归经与鉴别要点

项目	黄芪	红枣(大枣)	枸杞
性味归经	性温，味甘；归脾、肺经	性温，味甘；归脾、胃、心经	性平，味甘；归肝、肾经
核心功能	补气升阳、固表止汗、利水消肿	补中益气、养血安神	滋补肝肾、益精明目
优质鉴别要点	呈圆柱形，表面淡棕黄色或淡棕褐色，有纵皱纹及横长皮孔；质地坚实，断面纤维性强且显粉性，木部黄白色，有放射状纹理；嚼之有轻微豆腥味	果形饱满，果皮呈深红色或紫红色，有自然光泽；果肉厚实紧致，口感甜糯，无酸味、霉味；核小肉厚	呈类纺锤形，表面鲜红色或暗红色，果皮柔韧有光泽；果肉肉质饱满，泡水后舒展迅速，汤色清亮；口感甜中微酸
劣质鉴别要点	表面颜色暗沉，质地疏松，断面纤维粗且无粉性，木部颜色发暗；嚼之口感粗糙，豆腥味淡薄或无	果皮发暗、无光泽，表面有霉点、虫蛀痕迹；果肉干瘪松散，口感酸涩或有苦味；核大肉薄	颜色暗沉发黑或过于鲜艳刺眼；果肉干瘪发柴，泡水后不易舒展，汤色浑浊；口感发苦、发涩
选购注意事项	避免购买切片过薄、颜色过于鲜亮的黄芪(可能经过硫熏)；优先选择包装标注“道地药材”的产品	警惕颜色过于均匀鲜艳的红枣(可能经过染色处理)；干燥度适中为佳，过干易碎裂，过湿易发霉；优先选择包装标注“道地药材”的产品	避免购买结块严重且不易掰开的枸杞(可能受潮或添加过多糖分)；优先选择包装标注“道地药材”的产品

风险；②黄芪可提前切片，增大与水的接触面积，让有效成分更易析出。

2. 制作方法

根据不同生活场景需求，可选择“沸水冲泡”或“小火煎煮”。沸水冲泡适合上班族等时间紧张人群，将黄芪、红枣放入杯中，加入适量沸水，封盖焖泡20~30分钟，待茶汤变为淡黄色且散发淡淡药香后，加入枸杞继续焖泡5分钟即可。

小火煎煮适合时间充裕人群，将黄芪、红枣放入锅中，加入500毫升左右清水，大火烧至沸腾后，转小火煮5分钟，放入枸杞再煮5分钟即成。“煮”比“泡”的茶汤口感更醇厚，有效成分溶出更充分，更利于身体吸收。味道偏淡时，可加少许冰糖调味，高血糖人群建议用麦冬、玉竹等药材代替冰糖。

3. 饮用技巧

选对饮用时间和频次，能让养生效果事半功倍。中医经络学说认为，上午9至11点为脾经当令，此时脾胃功能最为活跃，饮用黄芪红枣枸杞茶，营养成分吸收效率更高。不建议睡前饮用，因为黄芪有一定提神作用，可能影响睡眠质量。

从服用频次来说，这款代茶饮虽然较为温和，但不宜长期连续饮用，建议每周饮用3~4次即可。长期连续饮用可能加重脾胃运化负担，引发腹胀、消化不良等不适。

三、得当的战略选择

黄芪红枣枸杞茶组方合理、饮用方便，但也并非人人皆宜。想要安全调理、避免不适，尤其需要注意以下三点：

1. 服用人群

黄芪红枣枸杞茶适合气虚体质、精神不振、免疫力偏低的人群，比如上班族、老年人、产后气血亏虚的女性等。

同时，这款代茶饮也有明确的不适宜人群：实证热盛者，如发热、咽喉肿痛、大便干结者，饮用后可能加重症状；湿热体质者，如体态肥硕、舌苔厚腻者，饮用后可能导致湿气滞留。除此之外，糖尿病患者、孕妇、哺乳期女性等特殊人群，应在医生或营养师指导下饮用，不可盲目自行服用。

2. 配伍禁忌

作为日常代茶饮，黄芪红枣枸杞茶无绝对配伍禁忌，但仍有需尽量避免的饮食。黄芪慎与萝卜、浓茶、咖啡等同服。黄芪补气，萝卜下气，作用相悖，同食会降低茶饮养生效果；浓茶中含鞣酸，会与黄芪中皂苷类主要活性成分结合，形成不易吸收的沉淀物，降低生物利用度；浓茶、咖啡中的咖啡因具有兴奋中枢神经的作用，可能与黄芪的补益作用产生协同效应，引发心悸或失眠。因此，建议饮用前后1~2小时，不吃萝卜，不喝浓茶或咖啡。

3. 不能替代药物治疗

黄芪红枣枸杞茶遵循中医药“顺时而养”的原则配伍，充分体现了中医食疗温和调理、增强机体防御能力的智慧。但需特别注意：代茶饮仅用于日常养生调理，不能替代药物治疗疾病！若出现持续高热、严重咳嗽、腹痛腹泻等身体不适，一定要及时就医，切勿仅凭代茶饮调理，以免延误病情。此外，建议挑选优质食材制备代茶饮，以达到最佳调理效果。

黄芪红枣枸杞茶以三味药食同源之品配伍，适配气虚体质者的日常养生需求。只要把握科学配比、正确饮用、辨证选用三大原则，就能在日常生活中轻松喝出健康。

本文编辑：李修坤

