

中国茶文化历史悠久,饮茶不仅修身养性,而且有很好的养生功效。茶中学问多,什么时间喝什么茶,哪些人不宜喝茶等都有讲究。火箭军总医院中医科主任医师郭志红总结出喝茶“三张表”,供广大读者参考。

喝茶养生“三张表”

◇看体质◇ ◇重时间◇ ◇知禁忌◇



体质“晴雨表” 有人喝绿茶容易拉肚子,这是因为绿茶性寒凉,如果此人本就脾胃虚寒,身体自然接受不了,就会腹泻。所以,体质弱、气血薄、脾胃虚的人,以及水肿体质者和老年人普遍不适宜喝绿茶。《本草纲目》记载,茶叶“苦、甘、微寒”“若少壮胃健之人,心、肺、脾、胃之火多盛,故与茶相宜……”所以,喝茶首先要了解自身体质,体质不壮者可以喝红茶、黑茶等发酵的暖性茶,体质更差一些的最好不要长期喝茶。现在比较流行花草茶,中医认为,花类多有发散的性质,会让人的虚火往外发,所以有的人喝了花草茶后,容易面部发痒或上火起疹。气血薄弱的人和过敏体质者,如果天天喝,相当于加剧气血的耗散,使气血越来越薄弱。

喝茶“时间表” 人在一天当中分时喝3杯茶最合适。第一杯是早茶,用200毫升沸水泡3克茶叶,宜在早饭后8点半到9点半饮用,可以起到提神、排毒、抗疲劳的作用,助你以饱满的精神状态迎接一天的工作。第二杯是午茶,下午3点到3点半饮用最适宜。午茶可用180毫升沸水

冲泡4克茶叶,对于降血脂、保护血管有一定好处。喝的时候要一口一口地慢饮,不要一口气喝完。第三杯是晚茶,时间宜在晚上6点到7点喝,茶水切忌过浓,可用150毫升沸水冲泡2克茶叶,能够起到降血脂、助消化的作用。需要强调的是,晚上9点后不宜再喝茶,否则睡眠质量会受到影响。

喝茶“禁忌表” 李时珍年轻时很爱喝茶,但他到了中年以后,胃气减弱,一度依然像年轻时那么喝茶,结果备受其害,有时表现为胸闷呕吐,有时腹冷泄泻。他把这个经验教训写入《本草纲目》中,以警示大家。于是便有了《本草纲目》记载的茶叶“饮之宜热,冷则聚痰……大渴及酒后饮茶,水入肾经,令人腰、脚、膀胱冷痛,兼患水肿、挛痹诸疾……空腹最忌之。”意思是说,喝冷茶会使体内湿浊凝聚成痰;大渴及酒后饮茶容易伤肾,导致腰腿及小腹疼痛、水肿、肢体痉挛疼痛等。因此,饮茶宜热、宜少,空腹最忌喝茶。此外,饥饿时、生病时均不宜喝茶,服中药期间也最好不喝茶。(综合)

老年人一般视力不好,身体稳定性也差,起夜较勤。因而室内光源要更加讲究。总体来讲,应该注意这些原则。

方便开 易调节 光源多 别直射 老人房间照明讲究多

光源简单 随着年龄增长,老人的瞳孔反应逐渐衰退,适宜选择黄偏白的光线,光源也不能太复杂。偏蓝光易导致眼睛黄斑病变,彩灯、明暗对比强烈或颜色过于鲜艳的灯都会影响老人对周围事物的判断。

避免直射 选用漫反射光源或看不到灯泡的台灯,少用筒灯、射灯可避免直接刺激老人的视网膜。如果使用吊灯,建议采用有灯罩款式,多用辅助光源,比如暗藏式灯带、壁灯等。

亮度可调 读书看报要求亮度高,聊天休闲最好照明柔和……从事不同的活动对照明的要求也是不同的。可以选择能调节明暗或者角度的灯具,随时调亮、调暗,适应老人对光线的要求。

暖光为主 暖光可以给老人一种安详、温暖的感觉,更加适合老人的身体、心理需求。而为老人提供阅读照明的灯具最好选用色温高(偏白色)、无频闪的专业阅读灯具,以免长时间阅读对老人的视力造成伤害。

局部光源多 需要设置局部光源的位置有走廊、楼梯、床头等处。同时,室内墙转弯、



易滑倒等处应保证一定的光照。另外较易忽略的地方有厨房操作台和水池上方、卫生间化妆镜和盥洗池上方等。

方便易操作 对老人而言,方便生活最重要。房间进门处、床头要有光源开关。卫生间照明开关最好安装在门外。过道、厨房、门厅最好安装感应地脚灯,很多老人为了节省或因为刺眼常常不习惯开灯,卫生间、厨房安装类型最好为光线感应类灯具,光线昏暗时自动亮起。(时光)

老人游泳注意事项

游泳是一项健身运动,经常游泳可以促进身心健康。但由于老人抵抗力较弱,因此在参加游泳锻炼时也要讲究方法,需注意以下几点:

进行严格体检 由于水的物理特性对人体有较大影响,加之游泳时体力消耗较大,对心肺功能要求较高,所以,老年人在参加游泳时,必须请医生检查身体,征求医生意见。

做好下水前的准备活动 为了避免出现不良后果,下水前应做一些运动。老年人对水温适应能力和身体的协调性较差,准备活动能使全身的关节、肌肉、内脏器官以及神经系统都进入活跃状态。

水温不能太低 大多数中老年人的

心血管调节功能较差,如果水温太低,皮肤突然受到冷水的刺激,血管剧烈收缩会使血压升高,加重心脏负担,甚至引起意外。

注意卫生 游泳池中的水往往经过漂白粉消毒,会对皮肤和牙齿表面的釉质造成不同程度的损害。所以游泳后一定要用温水洗澡,并用清洁的水漱口、刷牙。

注意控制运动强度 控制运动强度其实很简单,就是及时测试自己的心率。当每游一定距离结束时,可以测一下心率,如果心率远远低于标准,则锻炼强度低,可适当提高,反之则须降低运动强度。(钱家安)

◆葱白:通上下阳气。金代

名医张元素认为,“葱茎白专主发散,以通上下阳气”。因其有发散风寒、发汗解表的作用,故常用来治疗风寒感冒。取葱白4个捣烂,混入红糖4两,上锅蒸熟。每日食用3次,每次15克,可治疗寒凉所致的胃痛、胃酸过多、消化不良。此外,元代中医学著作《日用本草》记载,葱白“能达表和里,安胎止血”,并可治疗妇女产后奶汁不畅、乳痈(即乳腺炎)。《本草纲目》还记载,葱白能“除风湿,身痛麻痺”。不过,表虚容易出汗的人不太适宜吃葱白。

◆**青叶:益目消肿**。唐代药学著作《备急千金要方·食治》中记载“青叶归目。除肝中邪气,安中补五脏,益目精,杀百药毒”。“青叶”就是葱的绿叶。唐代《食疗本草》认为其“主伤寒壮热,出汗中风,面目浮肿,骨节头痛”。取青叶、干姜、黄柏各适量,加水煎汤,浸泡外洗,可治疗疮中有风,缓解肿痛。

◆**葱须:解热、补虚、杀毒**。烹饪时扔掉的葱须也是一味中药材。魏晋名医陶弘景所著的《名医别录》中记载,葱须“主伤寒头痛”。取葱须、豆豉各适量,浸入黄酒中,温煮少饮,可解肌发汗、除烦热、补虚劳,治疗伤寒头痛、寒热及冷痢肠痛。(一文)

一根葱 能抵 三味药

