

# 老年人喝红茶降低骨折风险

喝红茶可以降低骨折风险,对于老年人朋友来说,可以每天适当饮用红茶,降低骨折风险。

红茶不仅可以降低骨折风险,还有以下好处。

1、红茶可养胃  
茶叶中所含的茶多酚具有收敛作用,对胃有一定的刺激作用,在空腹情况下刺激性更强,所以有时候空腹喝茶会感到不适。而红茶是经过发酵烘焙而成的,茶多酚在氧化酶的作用下发生酶促氧化反应,含量减少,对胃部的刺激性也随之减小。

红茶不仅不会伤胃,反而能够养胃。红茶中的茶多酚的氧化产物能够促进人体消化,经常饮用加糖、加牛奶的红茶,能消炎、保护胃黏膜,对治疗溃疡也有一定效果。但红茶不宜放凉饮用,会影响养胃和暖胃效果,还可能因为放置时间过长而降低营养含量。

2、红茶可预防感冒  
人体抵抗力下降,容易感冒,而红茶可以预防感冒。红茶的抗菌力强,用红茶漱口可过滤病毒防止感冒,并预防蛀牙与食物中毒,降低血糖值与高血压。红茶甘温,含有丰富的蛋白质和糖,能增强人体的抵抗力,常用红茶漱口或直接饮用还有预防流感的作用。由于红茶全发酵,刺激性弱,特别适合肠胃和身体比较虚弱的人饮用。

3、红茶可暖体抗寒  
红茶甘温,可养人体阳气,且汤色

胭红,能给人以温暖感觉。红茶中含有丰富的蛋白质和糖,生热暖腹,能增强人体的抗寒能力。在我国一些地方,有将红茶加糖、奶饮用的习惯,这样既能生热暖腹,又可增加营养、强身健体。

4、红茶可助消化  
红茶可以去油腻、帮助胃肠消化、促进食欲,并强壮心脏功能。日常饮食感到油腻和胃胀的时候,多喝红茶,可以减少油腻,促进消化。大鱼大肉常常让人消化不良,此时喝红茶可消除油腻,并帮助肠胃消化,有助于身体健康。

红茶虽然有很多保健功效,而饮用红茶的讲究也不少,如果喝法不当,就会从养胃变伤胃。建议不要喝新茶,红茶要放置半个月之后再喝。另外,睡觉前和空腹的时候不要喝茶,患有心脑血管疾病的患者要适量饮用。

## 喝红茶的注意事项

- 1、夏季不宜多饮  
红茶偏温,老少皆宜,尤适合胃寒之人饮用。冬季宜多饮红茶。夏季应少饮。
- 2、先洗茶再品茶  
由于茶叶在栽培与加工过程中受到农药等有害物的污染,茶叶表面总有一定的残留,所以,头遍茶有洗涤作用应弃之不喝。
- 3、切不可空腹喝茶  
空腹喝茶可稀释胃液,降低消化功能,加水吸收率高,致使茶叶中不良成分大量入血,引发头晕、心慌、手脚无力等症。



- 4、饭后消化再喝茶  
茶叶中含有大量鞣酸,鞣酸可以与食物中的铁元素发生反应,生成难以溶解的新物质,时间一长引起人体缺铁,甚至诱发贫血症。人参、西洋参不宜和茶一起食用。忌饮浓茶解酒;饭前不宜饮茶;饭后忌立即喝茶。正确的方法是:餐后一小时再喝茶。
- 5、发烧不宜喝茶  
茶叶中含有茶碱,有升高体温的作用,发烧病人喝茶无异于“火上浇油”。
- 6、肠胃不好忌喝  
茶叶中的咖啡碱因可促进胃酸分泌,升高胃酸浓度,诱发溃疡甚至穿孔。

- 7、特殊时期不宜喝红茶  
在月经期间喝茶,特别喝浓茶,可诱发或加重经期综合征。医学专家研究发现,与不喝茶者相比,有喝茶习惯发生经期紧张症几率高出2.4倍,每天喝茶超过4杯者,增加3倍。  
红茶是温的,对于有上火体质的人不适合。长期饮用红茶会变得虚冷胃也不再如以前强健,有时肾会冷痛,此外产生心悸、减缓身体对钙质的吸收速率等坏处。  
此外,生活中不应只单饮一种茶,应该根据自己的体质,合理搭配。

健康网

# 春光明媚的日子最容易爆发抑郁

春天来了,天气暖了,阳光更充足了,鸟鸣也更欢快了。也许你会觉得,自己的心情也一定会像花园里的花骨朵一样,将要欢快地绽放了。可事实却可能远没有这么简单美好。法国心理医生弗罗里昂·费雷利认为,春天是人们心理和精神上一个危险的时期。

弗罗里昂·费雷利医生是巴黎圣-安托纳医院精神科的医生,也是《抑郁症》和《抗抑郁饮食》两本书的作者。他说:“积攒了一个冬天的郁闷的情绪,在春光明媚的日子里最容易爆发。”

弗罗里昂·费雷利医生认为,对于大多数人来说,春天会带来很多正面的情绪,甚至有人在春天会有重生的感觉。春天的阳光更加明媚,天气更加温暖,人们会进行更多的户外活动或者体育运动。白天长了,日光更明亮了,人们有更多的时间玩乐了,他们不再过着冬天里“地铁—工作—睡觉”这种三点一线的生活。这些都会对精神和心理产生强烈的影响,让人感到重新获得了活力。

然而,许多人在春天到来时却感到更加抑郁。弗罗里昂·费雷利医生说,严格意义上,“春天的抑郁”是不存在的,

它不像“冬天的抑郁”那样,被认为是一种由季节引发的心理疾病。冬天季节性的抑郁是由光线阴暗引起的,但是人们在春天到来的时候可能仍然会感到精神不振,这是因为,过去的一整个冬天都缺乏日光,人们累积了太多负面情绪,不是一个星期的好天气就可以恢复活力的。而且,春天往往是人们社交生活最为丰富的时期,是个恋爱的季节。看到身边围绕着幸福的人,可能会让某些人格外感到自身的幸福感。另一种解释是,在冬天我们吃了太多油腻的食物,身体累积了太多的油脂,体内营养的不均衡也会导

致郁郁寡欢的心情。  
弗罗里昂·费雷利医生观察到,春天对于患有心理疾病的人来说格外危险。在春天自杀率会上升,人们在春天也容易代偿失调,会觉得心烦意乱、情绪失调,出现双相情感障碍等心理疾病。这些都是流行病学中为大众熟知的现象。情绪失调的人更难以适应好天气带来的生活节奏的变化,对于他们来说这些变化是个巨大的刺激。生活节奏紧张了,人们却不够互相宽容,这对于有心理疾病的人来说,可能会导致情绪失衡和代偿失调。  
中国青年报

健康网

# 春季烧烤 当心惹上戊肝

每年的春天,都是“吃货”们郊游烧烤的季节,也是戊肝的高发季节。专家提醒,郊野烧烤,如果各种肉类和海鲜处理得不干净,很容易招惹上戊肝病毒。专家介绍,目前已被公认的有甲、乙、丙、丁、戊五种肝炎病毒,能够引起人们足够重视的是甲肝、乙肝,而最容易被忽视的是戊肝。然而,如果老年人、慢性肝病患者感染了戊肝,则具有较高的病死率,孕妇感染了戊肝,流产几率也会增高。因此,经常在外用餐的人群,尤其是老年人以及乙肝等慢性肝病患者,务必要注意饮食卫生,最好及时接种戊肝疫苗。

## 戊肝发病人数超甲肝

据中山大学附属第三医院肝病医院副院长、感染科主任高志良教授介绍,我国每年有近150万人死于病毒性肝炎。随着健康教育的普及和疫苗接种策略的实施,我国乙肝表面抗原携带者比例已由9.75%降至7.18%,由全球高流行区降为中度流行区,全国甲肝报告发病率呈历史最低水平。但是,最晚被发现的戊肝仍被人们所忽视。

国家卫计委法定传染病疫情报告数据显示,2012~2015年,连续4年戊肝发病人数已超越甲肝,死亡人数也远超甲肝;仅2014年我国就有18个省、直辖市戊肝发病率超过甲肝。在成年人急性病毒性肝炎中,戊肝发病已居首位。

## 因乙肝合并戊肝导致

“感染戊肝后,对身体的危害比

感染甲肝更严重,因此,戊肝比人们熟知的甲肝更可怕。”高志良介绍,一般而言,甲肝的致死率极低,但甲肝合并戊肝之后,死亡率会达到2%~3%;慢性乙肝、慢性丙肝、脂肪肝、肝硬化等慢性肝病患者感染了戊肝,具有较高的病死率。乙肝或乙肝病毒携带者合并戊肝之后,死亡率更会高达23%。同时,据统计,1/3的重肝病人是因乙肝合并戊肝导致。

此外,老年人由于免疫功能下降,万一染上戊肝,病情会加剧,也有一定的致死率;孕妇感染戊肝容易引起流产、早产、死胎,而戊肝可通过母婴垂直传播,引起新生儿戊肝或死亡,感染戊肝的孕妇中,有1/3出现重型肝炎,病死率高达20%。

## 主要是“粪-口”途径

“戊肝的发病率,长江以北要高于长江以南,其中最大一次流行是在新疆,广东虽然没有流行,但也有散发。”高志良介绍,戊肝是一种食源性疾病,潜伏期一般为2~8周,猪、牛、羊等都是戊肝的宿主。有调查显示,猪的戊肝病毒感染率可高达90%以上,贝类海产品中戊肝病毒的携带率也较高。

因此,戊肝跟甲肝一样,都是“病从口入”,主要通过“粪-口”进行传播,即由病人的潜伏期或急性期粪便、血液中的甲肝、戊肝病毒污染水源、食物、用具及生活密切接触经口进入胃肠道而传播。此外,戊肝也可通过血液传播、母婴传播和接触传播。

广州日报

# 原来水果炒菜那么好吃

橘子炒肉、草莓红烧肉、菠萝烧排骨、苹果鸡片……近日,被调侃为“中国第九大菜系”的高校食堂,又将水果入菜推出了一批新鲜菜式,被网友戏称为“神菜”。

有网友跃跃欲试,表示“换换口味没什么不好”;但也有网友将之视为“黑暗料理”,表示“水果的维生素都被破坏了”、“纯属炒作吸引眼球”。学生们对菜品的口味评价也褒贬不一。但一个普遍的疑问是,这些“食堂神菜”,营养搭配合理吗?

针对水果入菜营养价值不高的质疑,北京营养师协会秘书长刘兰的观点是,总的来说,这种“混搭”形式还是不错的,一方面,有些学生平时并不喜欢吃水果蔬菜,这些创新菜式也可以带给学生新鲜感,提升学生的水果摄入量。另一方面,有些水果入菜,可以增加菜品口感,增强学生食欲,比如菠萝咕咾肉。不过,这些“食堂神菜”在营养价值上确实是有差距的。

1、苹果鸡片:重庆市第三人民医院营养科主任刘莉表示,“苹果炒肉”看似是黑暗料理,但很多水果都可当作食材烹饪,只要食客接受也是一种创新。苹果的性味温和,和高蛋白的鸡

脯肉可以完美结合,维生素A、微量元素等更易被人体吸收。

2、菠萝烧排骨:菠萝入菜不是新鲜事儿,虽然多数水果不宜加热,但像香蕉、菠萝这种维生素含量较低的水果,其含有的果胶、膳食纤维、多酚等营养素并不会在加热中损失掉,所以会流传下来一些传统做法,比如烤香蕉(最好连皮一起)和菠萝咕咾肉等。菠萝还是天然嫩肉剂,和肉类搭配很合适。

3、橘子炒肉:橘子富含维生素B、维生素C、叶酸等,在高温下这些营养都容易分解流失。但国家二级营养师张祖敬也指出,中医里有把橘子煮熟再吃的食疗法,因为对脾胃虚寒、体质较弱的人来说,橘子生吃不易消化,煮熟了吃其实效果更好。

4、西芹炒草莓:草莓最好是生吃,它本身富含维生素和胡萝卜素,有解热、降火的功效,加热会致其维生素流失。事实上,对于这道菜的味道,不少学生用“黑暗料理”来形容,表示“欣赏不来”。虽然创意十足,但尝试需谨慎。

刘兰还建议,由于水果中的维生素如果遇高温,其营养成分会被破坏,所以食堂推出此类创意菜式或大家在家尝试时,要注意水果不能放太久。 健康时报

# 春天常吃什么最养肝?



春季是养肝的最佳时机,此时可多吃点辛辣食物,比如葱、蒜、青椒等,这样不仅能起到顺养肝气的作用,还可对抗肿瘤,起到防癌作用。

春天吃什么养肝你们了解吗?春天是养肝的最佳时节,所以我们要多吃些养肝的食物,来保护我们的肝脏,使它能在以后的每一天都健康康。想知道养肝护肝的食物以及养肝的食物有哪些吗?那就一起来看看吧。

养肝的食物有很多,但你们一定要学会选择,下面就给你们介绍一些适合春季养肝的最佳食物。

- 1、葱、蒜、青椒  
春季是养肝的最佳时机,此时可多吃点辛辣食物,比如葱、蒜、青椒等,这样不仅能起到顺养肝气的作用,还可对抗肿瘤,起到防癌作用。
- 2、香椿  
香椿被称为“树上蔬菜”,又名香椿芽、香椿头等,是香椿树的嫩芽。祖国医学认为,香椿味苦、性平、无毒,有开胃爽神、祛风除湿、止血利气、消火解毒的功效。

- 3、大红枣  
春天是生发的季节,因此要气血两旺,平时要多吃一些大红枣。尤其是女性,春天吃大红枣补血,可以让脸色更加红润,而且,大红枣甘甜,肝喜甜,因此有养肝护肝的功效。
- 4、豆芽菜  
春季应该适当吃一些应季节的芽菜,而豆芽菜有清热功效,能对抗春季上火现象。
- 5、金针菇  
金针菇是很多人的至爱食材。它性寒,味甘、咸,富含B族维生素、维生素C、矿物质、胡萝卜素、多种氨基酸等,具

- 有补肝、益肠胃等功效。
- 它还是高钾低钠食品,可防治高血压,对老年人很有益。
- 6、菠菜  
菠菜是春季的时令蔬菜,具有很好的养肝、养血、滋阴等作用,含有丰富的蛋白质、微量元素和维生素C等,对于保护肝有着很好的作用。
- 菠菜含有草酸,食后影响人体对钙的吸收,因此,烹饪菠菜前一般应先焯水后再进行烹饪,这样可以减少草酸含量。
- 7、胡萝卜  
胡萝卜中含有的多种化合物能够提高肝脏的抗氧化能力,能防御四氯化碳所引起的肝中毒,对受损的肝脏有极强的恢复功能。
- 8、西红柿  
中医认为,西红柿具有止血、降压、利尿、健胃消食、生津止渴、清热解毒、凉血平肝的功效。
- 营养学分析认为,西红柿中含有相当一部分的维生素C和维生素A,还含有大量番茄红素。
- 如果生吃西红柿则可以补充大量的维生素C,如果熟吃则能够在油脂的辅助下良好摄入维生素A与番茄红素,对人的身体健康均有好处。
- 9、枸杞  
枸杞有养肝益精作用,它含有人体必需的糖、蛋白质、多种维生素和磷、铁等营养物质。

- 能帮助保护肝细胞,改善肝脏功能,对于慢性肝炎的治疗有一定效果。
- 将枸杞与红枣、粳米一块煮粥,有养肝、调理肠胃的作用。
- 10、茼蒿  
绿色入肝,所以多吃点绿叶蔬菜对清肝火也有很好的作用,而且茼蒿清肝火的作用也比其它绿叶菜要更好一些。春季里多吃茼蒿菜有清血,养心,润肺及消痰等功效。茼蒿一般营养成分无所不备,尤其胡萝卜素的含量超过一般蔬菜。适合高血压患者、脑力劳动人士、贫血者、骨折患者等。

## 养肝食谱

- 拌猪肝菠菜  
原料  
生猪肝100克、菠菜200克、发好的海米15克,香菜、精盐、味精、酱油、醋、蒜泥、芝麻油适量。  
制法  
1、将生猪肝切成小薄片,用开水氽半生,捞出用凉水过凉,控净水分。  
2、将菠菜洗净,切成2厘米的长段,放入开水中焯一下,再放入冷水中过凉,控净水分。  
3、将香菜切成2厘米的长段。  
4、把菠菜放入盆内,上面放肝片、香菜段、海米,然后用精盐、味精、酱油、醋、芝麻油、蒜泥兑好汁,浇上即可。

健康网

# 水果易坏保存有四高招

水果的种类有很多,保存的方法也是不同的。水果的保存方法如果不正确就很容易放坏,放坏的水果究竟还能不能吃呢?与此同时,什么时候吃水果是最好的呢?今天,为大家具体介绍介绍吧。

**吃水果的最佳时间**  
空腹别吃太酸的。一般而言,早晨起床时供应大脑的肝糖原已耗尽,此时吃水果可以迅速补充糖分,帮助消化吸收,再加上水果的弱酸刺激,可让人一天都感觉神清气爽。但早上胃肠经过一夜的休息,功能尚在恢复中,因此,水果最好选择酸性不太强、涩味不太浓的。尤其胃肠功能不好的人,更不宜在这个时段吃水果。

山楂不宜早上吃。山楂有散淤消积、化痰解毒、增进食欲等功效。但是由于山楂味道过酸,不宜空腹吃,脾胃虚弱者也不宜在早晨进食。  
西柚早餐后吃可提神。西柚含有

丰富的果胶成分,可降低低密度脂蛋白的含量,但由于其中酸类物质含量较多,因此最好在早餐后吃,可以迅速使大脑清醒。

- 餐前吃水果,补充维生素。两餐之间吃水果,可及时补充大脑和身体所需的能量,此时水果中的果糖和葡萄糖能被人体快速吸收。红枣有“天然维生素C丸”之美称,空腹时摄入维生素C,吸收效果最好。需要提醒的是,过多食用红枣可能会引起胃酸过多和腹胀,消化不良者应少量食用。
- 水果的保存方法  
第一类:不要放入冰箱,否则会冻伤。如:香蕉、杨桃、枇杷等。  
第二类:可以放入冰箱,但一定要先催熟(即未熟果不可放入冰箱)。如:榴莲、芒果、释迦、百香果、柿子、木瓜等。  
第三类:必须放入冰箱,才能久存。如:桃子、桑椹、李子、荔枝、龙眼、红毛丹、樱桃、板栗、番石榴、葡萄、梨、草莓、

- 山竹、火龙果、甜瓜、柚子等。
- 第四类:常温保存或冰箱冷藏均可。如:柠檬、凤梨、葡萄、柳橙、橄榄、青枣、苹果、西瓜、橘子、椰子、葡萄柚、甘蔗等。
- 放坏了的水果是否可以吃呢?  
机械性损伤。有可能是在采摘、存放、运输的过程中磕磕碰碰导致破损的。有些变软、颜色变深的部位,是因为磕碰导致细胞破损,细胞质也就是水果中的液体流出来了,这类水果是可食用的。如果磕碰严重,导致外皮破坏,也不必担心,那是因为细胞损伤之后,水果中的一些多酚类物质被氧化为深褐色的醌类物质,使伤口呈现出特别深的颜色,就跟切开的苹果,放置一会儿后切面会变成褐色是同一个道理的。这类水果也是可以食用的,但是建议大家去去除破损部位并尽快吃完,因为放置时间太久,细菌等微生物可能会附着上面,并由此进入水果,

- 加快水果的腐败过程。  
冻伤。举一个简单的例子,香蕉放入冰箱,表皮就会变黑,但是打开果皮,内部并没有发生变色(变黑)变质,所以,它是可以食用的。另外,新鲜的荔枝、芒果、枇杷、山竹、茄子等蔬果比较容易冻坏,引起细胞坏死,促使表皮发黑,这样就可能失去其原来的风味,使口感变差。不及时食用也容易感染细菌,进而加快食物变质。所以大家要学会区分哪些食物不适宜放入冰箱,一般热带水果是不建议放冰箱的,每次买的尽快食用完。  
腐败变质。通常是由于微生物的污染引起的腐败变质。对于这类水果,相信垃圾箱应该是它们最好的归宿。在水果中出现频率最高的就是以扩展青霉为代表的青霉,其产生的展青霉素会引人体肠道功能紊乱,肾性水肿等病症。展青霉素和人体细胞膜的结合过程是不可逆的,也就是说,它们会依附在细胞上。所以变质的水果一定不要舍不得扔掉。

健康网

# 怎么用姜除体内湿气



体内湿气的运化,要靠脾来进行,因此,健脾化湿的食物都在可选之列。比如,白扁豆、山药、薏苡仁等。此外,红豆可以煮粥;绿豆可以熬汤;冬瓜适合 略有水肿的人;荷叶能生脾胃阳气,建议买些新鲜荷叶,在粥快煮开时放入,焖一会儿即可食用。喜欢喝茶的人,到中药店买些藿香、佩兰、苍术泡茶,同样有祛湿 之效。

吃姜也是化解体内湿气的一种好方法。生姜有解表化湿功效,可将其带皮切下五六片,放入滚开的水中,待几

分钟后就可饮用了。如果觉得生姜味道难以下咽,还可加入一些红糖调味,对于畏寒痛经的人尤其有好处。值得提醒的是,仅在做菜中放入生姜调味,是无法起到化湿作用的;辣椒虽然也能开胃助消化,但在祛湿方面却功效一般。

健脾化湿的同时,更需要减少内湿形成。因此,肥甘厚味的油腻食物,西瓜等凉性水果、冰品等生冷食物都应少吃。在烹饪生菜、大白菜、苦瓜等凉性蔬菜时,最好加入葱、姜,以降低其寒凉性质。

生命时报

# 通知

## 尊敬的铜冠·一品江山业主:

铜冠·一品江山业主8#楼《房屋房产证》已办理完毕,请业主本人于2016年4月6日起携带身份证、购房合同、购房凭证、结算单于每周三至铜冠大厦1楼办理领取手续,联系电话5861111。

特此通知。

铜陵有色铜冠地产集团公司  
2016年3月30日