

香茶一杯益处多 但 5 种情况不宜喝

香茶一杯喝就是一个美好的人生。可喝茶对健康的益处您知晓否?什么情况又不宜饮茶呢?今天就让马博士为你揭开香茶背后的故事。

茶依发酵程度将茶叶分为 6 大类,分别是绿茶、黄茶、白茶、乌龙茶、红茶和黑茶,还有一类“再加工茶类”,包括花茶、紧压茶、香味茶、果味茶、保健茶、药茶等等。

绿茶: 以从茶树新梢上采摘的新鲜茶叶不经发酵加工而成,属于非发酵茶;

黄茶: 与绿茶相比多了闷黄工序,属于清发酵茶;

白茶: 是以鲜叶为原料属轻微前发酵茶;

乌龙茶: 介于不发酵的绿茶和全发酵的红茶之间,属前发酵的半发酵茶;

红茶: 属前发酵的全发酵茶,发酵增强了酶的活性,促进多酚类物质的氧化;

黑茶: 是采摘较粗老的茶鲜叶为原料加工而成属后发酵的全发酵茶。

经常喝茶,有益健康

喝茶不仅带给人闲适典雅的意境,更重要的是经常喝茶有益健康。研究表明,饮茶对人体健康有积极的作用。

每天饮茶大于 16 克:可降低 2 型糖尿病发病风险;

每天饮茶大于 12 克:可降低卒中、心血管疾病的发生风险,并降低心血管疾病患者的血压、低密度脂蛋白和总胆固醇水平;

每天饮绿茶大于 12 克:可降低乳腺癌的发生风险;

每天饮绿茶大于 20 克:可降低胃癌发生风险。

茶叶对健康的积极作用主要在于它含有的多种成分,包括茶多酚、咖啡碱、矿物质、芳香物质和维生素等。

茶多酚。茶多酚是茶叶中 30 多种多酚类物质的总称,主要由儿茶素、黄酮类物质、花青素和酚酸等组成。茶多酚容易在热水中溶解,能增强毛细血管活性,抑制动脉粥样硬化,消炎和杀菌等作用。

咖啡碱。咖啡碱是茶叶的重要滋味物质,能使中枢神经系统兴奋,提高工作效率,增加肌力,消除疲劳,利尿作用,刺激胃液分泌,助消化、增食欲等。

茶叶色素。包括叶绿素、叶黄素和胡萝卜素等不溶于水的脂溶性色素和类胡萝卜素能溶于水的的水溶性色素。脂溶性色素对干茶的颜色和叶底色泽均有很大影响;而水溶性色素决定着茶汤的汤色。

矿物质。茶叶中含有大量的矿物质,锌、硒、氟量较多。锌可以促进生长发育,提高机体免疫力;硒能降低肝癌、结肠癌、乳腺癌等多种癌症的发病风险,预防



心血管疾病,抗氧化等;氟对牙齿有保健作用;茶中含有的铜、铁、钠、锰等对人体都有重要的生理功能。

维生素。尽管茶叶中含有多种维生素,但含量并不多。因此,通过喝茶获得的维生素是有限的。

这几种情况下,不宜喝茶

1、铁不足或缺乏人群不宜喝茶。茶叶中含有鞣质分解产生鞣酸,大量饮浓茶后,鞣酸与铁结合会妨碍铁的吸收和利用,还可能会导致腹痛、腹泻等胃肠道副作用。

2、经期孕期的女性要控制喝茶量。并注意补充富含铁的食物。

3、不宜睡前饮茶。茶中含有的咖啡碱和茶碱可以兴奋中枢神经系统,影响睡眠质量。

4、不宜喝浓茶。浓茶所含的咖啡因较多,容易造成心动过速、心律不齐。因此,有冠心病、肺心病、高血压的老年人喝茶宜清淡、少喝茶。

5、不宜空腹喝茶。空腹时,茶水会冲淡胃酸,抑制胃液分泌,妨碍食物的消化。

健康网

坚持一种独特的强身健体法 延年益寿

自古以来,我国民间就有一种独特的强身健体方式——光脚行走,也就是老百姓常说的“接地气”。它与养生关系密切,符合古今养生哲理。

中医认为,“天为阳,地为阴”。天地之机在于阴阳之升降,一升一降,太极相生。人体内也存在着阴阳,阳以阴为基础,没有阴则无以化生出阳。保持阴气充盈平和,阳气固密得

守,生命活动才会旺盛,身体才能健康无病。如果人体阴阳失去平衡,就会出现各种疾病。赤足在土地上行走,能够使大地之阴气通过脚底的涌泉穴进入体内,从而起到养阴的作用,长期坚持可延年益寿。

另外,中医认为“脾属土”,因此赤足行走的最佳地点为松软、平整的黄土地或草地。需要注意的是,光脚走别选在三伏大热的天气,避免烫伤足底。入秋之后

气温开始逐渐下降,暑热渐消但又不至于感到凉,可以把握住这段时间多走走,而且符合“秋冬养阴”的养生原则。如果没有条件赤足,也可穿布底鞋在土地上走。

当然,所谓养生接地气也并非光脚在土地上行走这一种方法。“接地气”主要是指空气、水和土壤。人类是大自然的一分子,如果脱离大自然,就会离地气越来越远。现代人工

作与居住的环境往往限制了“接地气”,再加上饮食不节、休息不规律、欲望高、压力大,很多疾病就会找上门来。越来越多的年轻人患上心脑血管病等老年病也就不足为奇了。

不妨每天早晚外出走上半小时到一个小时,平时多去空旷的野外,树木多的郊区,骑单车或打打球,都能够让自己“接地气”,这对缓解身心健康、防止衰老非常有益。

生命时报

孔子的养生观：一仁、八不、三戒、九思

中国古代著名思想家、政治家、教育家孔子,一生东奔西走,颠沛流离。尽管如此,他仍享有 73 岁高龄。综观其思想言行,其中也不乏闪耀着一些精辟而独到的养生观。

一仁。“仁”作为孔子思想的核心,也充分体现于他的养生观点上。“仁者不忧”“大德必寿”无疑成了其养生之纲领。“君子坦荡荡”,仁爱之人总是注重修养的不断提高和人格的自我完善,心宽胸广、以诚待人,光明磊落、浩气长存,自然就会有益身心、健康长寿;相反,“小人常戚戚”,无耻之徒由于成天满脑子尽想着如何趋势就利、钻营取巧,从而

导致心胸狭窄、优柔寡决、勾心斗角、耗心劳神,于是也就只能止步健康,无缘长寿。

八不。在饮食方面,晚年孔子总结出了“八不食”原则,即“鱼馁而肉败,不食;色恶,不食;臭恶,不食;失饪,不食;不时,不食;割不正,不食;不得其酱,不食;沽酒市脯,不食”。可以用现代语言进一步将其归纳为 2 个方面:色味方面,变色、变味者不可吃;制作方面,烹调不当、佐料不妥者不吃。病从口入,在遥远古代,孔子便如此讲究吃东西,那么,在当今社会,我们自然就更应该有足够的理由,去特别留意和高度重视我们餐桌上的安全了。

三戒。“君子有三戒:少之时,血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气既衰,戒之在得。”用现在的活来说就是,年轻时,血气未定,要严禁迷恋女色;壮年时,血气正旺,要严禁争强好斗;年老时,血气衰弱,要严禁贪得无厌。从中不难看出,孔子这段话的初衷,是要让人们在不同的年龄阶段,都要有针对性地调整心态、权衡利弊选择中庸之道,同时也要杜绝偏激走极端。拥有一颗难得的平常心,才是健康之源,长寿之本。

九思。即“视思明,听思聪,色思温,貌思恭,言思忠,事思敬,疑思问,

忿思难,见得思义”。分别指,看要想到看明白没有,听要想到听清楚没有,神态要想到是否温和、容貌要想到是否恭敬、言谈要想到是否诚实、处事要想到是否谨慎、疑难要想到是否要求教、愤怒要想到是否有后患、见到有所得到要想到是否理所应得。可见,无论从日常生活中的视听相貌、言行举止,还是更深一层的思考问题、社交处事等各方面,孔子都提出了详细而具体的规范和要求。只有完全做到了这些,才能在心灵和肉体方面达到高度的和谐与统一。“文质彬彬,然后君子”,最终成为孔子心目中能真正“长生不老”的理想之人。

中国中医药报

千金难买老来瘦 但老人太瘦难长寿

老年人代谢能力弱,脂肪易堆积。为了避开高血压、糖尿病等疾病,不少老人坚信“千金难买老来瘦”,盲目拒绝肉、蛋等食物。然而,老人瘦和贫血的问题远比肥胖更加突出。在今年的全国营养科学大会上,中国疾病预防控制中心营养与健康所教授赵文华指出,75 岁以上老人低体重率占 10.1%,60 岁以上老人贫血率超过 15.0%。

老人普遍瘦和贫血

第六次全国人口普查结果显示,我国 60 岁以上老人占全国总人口的 13.33%,65 岁以上老人占 8.92%,预计到 2020 年我国 65 岁以上老人数量将达 2.5 亿。与此同时,老人的健康状况并不乐观。据世界卫生组织统计,全球 49 个高收入国家的人均健康寿命为 70 岁,而我国为 66 岁;发达国家 60 岁以上人口中,健康比例超过 60%,我国仅 43% 左右。

贫血是老年人最常见的健康问题。美国第三次营养与健康调查显示,11% 的老年男性和 10.2% 的老年女性存在不同程度的贫血。一项针对北京地区 2014 位 60 岁以上老人的调查显示,老年男性贫血患病率为 16.3%,女性为 13.7%,且随年龄增长而增高。

世界卫生组织对 65 岁以上老年人的贫血定义为:男性血红蛋白 <130 克/升,女性 <120 克/升。贫血包括急性贫血和慢性失血性贫血。急性贫血由急性失血导致,主要症状是消化道出血、脸色苍白、头昏沉等;慢性失血性贫血一般是由亚急性与慢性感染引起,慢性肾脏病、恶性肿瘤及风湿性关节炎也可引起慢性失血性贫血,主要症状为体力不支、耳鸣、头晕、食欲不振,严重的会引起心理问题紊乱、衰竭,甚至肾脏也会出现功能障碍。由于老年人常患有多种疾病,贫血症状容易与其他疾病症状混杂,轻微



贫血极易被忽视。

老人消瘦是易被忽视的另一大健康问题。一项针对上海地区三家长照机构老年人营养状况的调查显示,600 名参试者中,营养不良发生率为 10.67%,营养不良风险为 43.67%;贫血发生率为 35.6%,低蛋白血症发生率为 26.5%;蛋白质、铁、硒、锌、维生素 A、维生素 B1、维生素 B2、维生素 C 摄入不足;钙、膳食纤维摄入量严重不足。

瘦和贫血的三大原因
北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系教授马冠生、中国疾病预防控制中心营养与健康所老年与临床营养室主任张坚告诉《生命时报》记者,造成老人

消瘦和贫血的原因主要有以下几个方面。

1、身体机能的衰退。老年人普遍胃口不好,偏爱松软食物,高蛋白食物摄入量较少,我国 60 岁以上老人蛋白质摄入量普遍不足,达标率仅为 35.99%。随着酶活性和激素水平出现异常,老年人消化能力下降,影响其对食物的消化吸收能力,易出现营养不良、贫血及骨质疏松等问题。老人基础代谢率下降,吃不下也不愿意动,动得越少就越没胃口吃东西,逐渐形成营养不良的恶性循环。

2、错误的饮食观念。中国人以蔬菜、米面等低蛋白食物为主,蛋白质普遍摄入量不足。再加上越来越多的老年人有“恐高症”,将高血压、高胆固醇、高血糖视为洪水猛兽,盲目求“低”,食物摄入量和种类不足,一些老人干脆不吃肉,膳食结构不合理,导致蛋白质摄入过少、营养不均衡,引起消瘦和贫血。此外,一些老年人生活节俭,常把子女们不吃的剩菜吃掉,充当“餐桌清理机”,也容易导致营养不均衡。

3、患多种慢性疾病。很多老人罹患一种或几种慢性疾病,影响造血功能,引起消瘦和贫血。例如慢性肾脏疾病就会使红细胞合成不足,自身免疫疾病会导致不同程度的贫血,恶性肿瘤中晚期几乎全部合并贫血症状。患有慢性疾病的老人,低蛋白血症发病率升高,增加机体营养消耗,也是造成老人消瘦的原因。

老人过瘦先查原因

张坚表示,出现消瘦和贫血症状,首先要查找病因,对症下药。例如免疫性疾病、肾脏疾病、胃肠疾病及内分泌疾病等,都会引起贫血,需根据病情严格使用补血药,维生素 B12 及叶酸适用于治疗巨幼细胞性贫血;铁剂仅用于缺铁性贫血,不能用于非缺铁性贫血,否则引起铁负荷过重,影响心、肝等器官功能;输血能迅速减轻贫血,但必须正确掌握输血的适应症,如需大量输血,为了减轻心血管系统的负荷,可输注浓缩红细胞。

日常生活中,要养成良好的饮食习惯。身体消瘦的老人应少量多餐,定时定量,细嚼慢咽。中国健康教育中心教授沈雁英表示,常吃鸡、鸭、鱼、虾、瘦肉等富含优质蛋白质的动物性食物,有利于增强体质,延缓肌肉衰减。胃口不好的老人,可以将这些食物切小、切碎,增加烹调时间,也可以剁碎后制成肉丸食用,易于消化吸收。老人还需摄入一定量的乳制品。牛奶中有乳清蛋白,富含人体所需的氨基酸,易于消化吸收,有“快蛋白”的美誉,是适合老年人的极佳蛋白质来源。此外,老人还应多吃水果和绿叶蔬菜,补充维生素 C 和叶酸,促进铁的吸收和红细胞的合成。浓茶、咖啡会干扰人体对食物中铁的吸收,饭前、饭后 1 小时内不宜饮用。老年人应有意识地预防营养缺乏,保持适宜的体重,张坚建议,老年人的 BMI 指数最好保持在 20.0—26.9。

生命时报

饭后百步走 营养不吸收

俗话说,“饭后百步走,活到九十九”,但从消化角度来说,这并不科学。

人在进食后,胃部处于充盈状态,这时必须保证胃肠道有充足的血液供应,以进行初步消化。此时宜适当休息,如果匆忙起身走路,势必会有一些部分血液集中到运动系统去,延缓消化液的分泌,容易诱发功能性消化不良。事实上,散步应该在进食后 20~30 分钟进行,能促进胃肠蠕动,有助于胃肠消化液的分泌和食物的消化吸收

等,尤其适合平时活动较少、形体较胖或胃酸过多的老人。散步时要谨记“食饱不得急行”,饭后百步走宜缓行,同时应该多摆动手臂。

一些体质较差,特别是患有胃下垂等病的老人,非但饭后不宜散步,就连一般的走动也应减少,以免加重胃的负担,建议平卧 10 分钟。此外,患有冠心病、心绞痛、贫血、低血压的人,饭后应该先按摩腹部,休息半小时以上再散步。

生命时报

五种散步方式 选对了才养生

散步是一项有益健康的活动,被世界卫生组织定为“世界上最好的运动”。散步既不需要任何体育设施,又不需要指导老师,也是应用最为广泛的锻炼项目,尤其对老年人来说,散步是理想的锻炼方式之一。散步的益处很多,但是也需要因人而异。不同的体质者应采用不同的散步方式。

1、体弱者:甩开胳膊,大步跨。体弱者要达到锻炼的目的,每小时走 5 公里以上最好,走的太慢达不到强身健体目的,只有步子大,胳膊甩开,全身活动,才能调节全身各器官的功能,促进新陈代谢。而且时间最好在清晨和饭后进行,每日 2~3 次,每次半小时以上。

2、肥胖者:长距离快步走。每日 2 次,每次 1 小时,步行速度要快些。这样可以使脂肪燃烧,从而减轻体重。

3、高血压患者:脚掌着地挺起胸。高血压患者散步,步速以中速为宜,行

走时上身要挺直,否则会压迫胸部,影响心脏功能。走路时要充分利用足弓的缓冲作用,要前脚掌着地,不要后脚跟落地,因为这样会使大脑处于不停的振动,容易引起一过性头晕。

4、冠心病患者:缓步慢行。冠心病患者散步步速不宜过快,以免诱发心绞痛。应在餐后 1 小时后再缓慢行走,每日 2~3 次,每次半小时,长期坚持可促进冠状动脉侧支循环形成,有助于改善心肌代谢,并减轻血管硬化。

5、糖尿病患者:摆臂甩腿挺起胸。糖尿病患者行走时步伐尽量加大,挺胸摆臂。用力甩腿,最好在餐后步行,以减轻餐后血糖升高。每次行走半小时或小时为宜。但对正在用胰岛素治疗的患者,应该避开胰岛素作用的时间,以免发生低血糖反应。行走一般选择在餐后半小时,而且活动时间也不要超过 1 小时。

中国医药报

三个动作给颈椎松绑

为什么颈椎病竟能导致瘫痪?我们发现,这类患者都是因为颈椎病而出现脊髓损伤。造成损伤的罪魁祸首正是不知不觉、长期低头所致的颈椎压迫。平时症状不严重是因为脊髓尚可耐受压迫,而当发生迎面摔倒或追尾车祸时,颈椎极度后仰,此时脊柱内韧带挛缩,颈椎管空间瞬间减小,在原有脊髓压迫的状态下,就会引起脊髓损伤,重则导致瘫痪。

这种颈椎病在医学上叫脊髓型颈椎病,好发于 40~60 岁以上人群,早期仅表现为颈部酸痛不适,时有手指或上肢麻木,严重的伴有上肢无力、握筷、写字等精细功能受损,由于不会引起严重疼痛,常常被忽视。

对于早期、轻型脊髓型颈椎病,正确的防治原则是平衡筋骨,具体可

生命时报

这六个血脂问题 你要知道



临床工作中,经常有患者咨询我一些血脂的问题,现总结出大家最关心的几个,给出具体解答。

一、血液黏稠就是血脂高吗?

解答:血液黏稠是老百姓对血脂增高的俗称。然而临床上并没有血液黏稠这个诊断。与其类似的概念是血液黏滞度,是一个反映血液流变学的指标,主要与血液中红细胞、血小板数量和变形能力有关。

二、瘦人不易得高血脂吗?高血脂都是吃出来的吗?

解答:血脂中的甘油三酯大部分是从饮食中获得的。当进食大量脂肪类食物后,体内甘油三酯水平明显升高;如进食过多的碳水化合物,尤其是加工精细的粮食,也会引起血糖升高,继而合成更多的甘油三酯。因此体形胖的人血脂更容易高,因为他们相对食欲好、摄入多而运动消耗少。

但瘦人并不是一定血脂不高,血脂中的胆固醇大部分来源于内源性生成,所以胆固醇的升高并不完全与饮食有关,也与人体的基因和个体差异有很大关系。瘦人即使摄入不多,而自身合成多的话也会造成血脂升高,特别是胆固醇升高。所以说高血脂也并不完全是吃出来的,也与基因和个体差异有关。

三、吃保健品能调脂吗?

解答:保健品不同于药品,没有明确的降脂作用。更多的可能是对正常人的预防作用。因此,当血脂增高时,还是应该遵照医嘱服用有明确降脂作用的药物。而对于降脂药物的副作用,

大家不用过分担心。只要在医生指导下服用,并定期监测相关指标,就能安全服用。

四、不同人群的降脂标准一样吗?

解答:我们在化验单上所看到的正常值并不是针对所有人的,而是针对正常人群,也就是没有吸烟、肥胖等冠心病危险因素,没有高血压、糖尿病、脑血管病的人。而对于已经存在上述疾病的人群,这样的正常值显然就不再适用。而是要根据具体情况,依照疾病的危险分层来确定血脂控制目标。例如对于一个 70 岁的男性冠心病患者,放过支架,合并有糖尿病,就属于极高危人群,虽然他的低密度脂蛋白胆固醇是 2.9 毫摩尔/升,在化验单的“正常值”范围内,但对于他来说,未来 10 年发生心血管事件的风险是非常高的,所以低密度脂蛋白胆固醇指标应控制在 2.0 毫摩尔/升以下,远远低于化验单上标注的正常值。

五、烟民的降脂标准为何更严格?

解答:由于吸烟是冠心病的一个独立危险因素,而降脂标准是根据冠心病的危险分层来制订的。危险因素越多,患冠心病的可能性越大,因此,降脂要求也越严格。

六、血脂正常后多久能停药?

解答:对于只是血脂高而没有其他危险因素的正常人,服用降脂药物在血脂正常后,在坚持合理膳食、适当运动等健康的生活方式基础上可以停一段时间降脂药物,定期复查血脂指标。而对于已经有冠心病、糖尿病、脑血管病或同时有高血压、吸烟、肥胖等多个危险因素的人来说,需要终身服用降脂药。

生命时报