



老年人喝茶應注意什麼

喝茶有益健康，尤其很多退休在家的老人，手邊一杯茶、一張報紙是再舒服不過的晚年生活。但專家提醒老年朋友，喝茶應該早、少、淡。下面我們就來詳細瞭解一下具體老年人喝茶應注意什麼：

喝茶三部曲：宜早

喝茶會影響老年人的睡眠。俗話說，前三十年睡不醒，後三十年睡不着。進入老年期以後，人的睡眠時間減少，睡眠質量不高，茶的興奮作用也會維持得更長久。老年人哪怕是午後喝茶，也可能引起夜間失眠，使原本足夠的休息時間變得更短，第二天必定精神萎靡。如果此後再通過喝茶提神，就將陷入惡性循環。

專家建議，老年人喝茶最好不要在飯前、午後和睡前，早飯後20分鐘左右飲茶最宜，這樣能助消化、解油膩、清腸胃。過了午後喝茶則可能會對晚上的睡眠質量有影響。

喝茶三部曲：宜少

一般來講，茶葉的興奮作用發送到人體各組織器官後，會帶動肌肉和血管相應地緊張和收縮，從而導致血壓迅速升高。老年人本身就易患血管硬化和血壓高等疾病，

因此喝茶過多就加大了中風等危急症狀的出現幾率；另一方面，老年人的胃消化能力本身已經降低，而喝茶時所攝入的大量鞣酸會使食物蛋白形成不能消化的沉澱，並影響維生素和微量元素的吸收，容易造成營養不良，還會加重老年習慣性便秘的臨床症狀。

因此，專家建議，老年人要根據自身情況，控制自己喝茶的數量，有潰瘍病和胃腸功能紊亂者，不宜飲茶，尤其是性涼的綠茶；在飲茶種類上，應以紅茶為主，烏龍茶可以利尿，也很適合老人；不同的人群，高血壓患者以及體質較好、肥胖的老年人宜飲綠茶，而體質較弱、胃寒的老年人宜飲紅茶，其中，溫和的普洱茶是不错的选择。

喝茶三部曲：宜淡

過濃的茶會產生過強的刺激，使心血管和感受器逐漸產生依賴性。從而喪失正常功能；且當大量飲用濃茶後就會稀釋胃液，降低胃液的濃度，使胃液不能正常消化食物，從而產生消化不良、腹脹、腹痛等症，有的甚至還會引起十二指腸潰瘍；當人體大量飲用濃茶後，鞣酸與鐵質的結合就會更加活躍，給人體對鐵的接收帶來障礙和影響，使人體表現為缺鐵性貧血。濃茶中的咖啡因，能使人體心跳加快，從而使血壓升高；同時，濃茶液大量進入血管，能加重心臟負擔，產生胸悶、心悸等不適症狀，加重心力衰竭程度；此外，老人的心臟承受能力不比當年，長期喝濃茶會使心臟增加額外負擔，導致心動過速和心律失常，甚至誘發和加重多種心臟疾患。

養生是不刻意、不隨意、但要注意；要有夢想、不要有妄想、要有決心、但不能有野心。

他談鍛煉：本來走路是一種很簡單的鍛煉方式，結果有人弄出15種走路方法，搞得太複雜了。

他談養心：人要給自己定位，不要越位；要自信，但是不要自負；要有夢想，但是不要有妄想；要有決心，但是不要有野心。

他談幸福：所有“海歸”夫妻走路都是手牽手，北京本地的夫妻走路總是前後岔開一到兩米——我們應該“向海歸學習”……

這一回，洪教授說了很多很多，但核心只有一句話——“養生有個原則：就是不刻意，不隨意，但要注意。”凡事不要刻意，養生也是，一刻意就把簡單問題複雜化了。

春天氣溫變化幅度大，氣溫波動會造成血管時松時緊，交感神經興奮，容易誘發冠狀動脈痙攣。所以在春季，心腦血管患者最主要的就是避免受寒。

這個季節，經常有人問我吃什么好，吃什么能幫助降血壓。其實，說吃什么菜能降血壓，多是沒有經過實驗研究的。春天有什么菜就吃什么菜，不要吃反季節蔬菜就行。越是應季越好，越是本地的越好。

養生有個原則就是不要刻意，不要隨意，但是要注意。比如，我早上愛吃燕麥粥，速溶的，用開水沖一大碗，然後燜一會，再放微波爐熱一分半鐘，讓它稀爛好消化——

我每天都吃這個，但也吃一些饅頭、麵包、雞蛋，沒有說燕麥好就天天喝燕麥粥。我不挑食，什么都吃，喜歡吃什么就吃什么，自然搭配最好。

如果您已經是慢性病患者，飲食上還是要注意，但生病還是要看醫生。養生是文化，醫療是高科技，大家不能靠養生治病。

運動也是這樣，沒有一個標準量，根據心率計算也很複雜。我把運動分為五個等級，一等是運動之後不累；二等是稍許累；三等是運動後累，但是明天可以恢復過來；四等是運動後很累，第二天恢復不過來；五等是運動到胸悶、憋氣、甚至死亡。前三個運動強度就可以，後兩個不對。

凡事不要刻意，養生也是，一刻意就把簡單問題複雜化了。比如本來走路是一種很好很簡單的鍛煉方式，結果有人弄出15種走路方法，搞得太複雜了。當然養生也不要太隨意，但要注意，比如高齡、心力衰竭、心肌梗死等不宜在早上運動。早上人的交感神經興奮，容易誘發疾病。

養生的核心原則是大道至簡。一百個百歲老人有一百種活法。很難說這活就一百歲。他們共同點就是：心地善良，心胸開闊。

“一元錢隨便吃……結果不吃白不吃，吃了也白吃，白吃還要吃，這種習慣下來，脂肪肝非常多。”

想要健康，最主要的就是合理膳食。什么叫合理膳食？一天要吃兩千四百卡路里、三百毫克膽固醇、飽和脂肪酸小於30%、鹽6克、油25克……

這麼多數字我們怎么記得住？合理膳食八個字就夠了：什么都吃，適可而止。

美國做過一個動物實驗：兩群猴子，一群吃飽為止，一群七八分飽。10年下來，每餐吃飽的猴子肚子大、高血脂、脂肪肝、冠心病的多，100只猴子病死了50

只。另一群猴子苗條、健康，100只死了12只。15年時，頓頓吃飽的猴子都死光了，高壽的猴子都在七八分飽的群中。最後的結論是：低熱量的膳食是健康的法寶。

有一次我一個機關講課，保健醫生說：“我們單位待遇特別好，但三高多，各種慢性病患者多。”

中午他說請我在機關食堂吃頓便飯，肉菜、冷菜、點心、水果，豐盛極了，隨便吃就交一元錢，要在外面怎么也得花七八十塊。結果不吃白不吃，吃了也白吃，白吃還要吃，這種習慣下來，胖

楚。再說下蹲起。好多老人蹲下去起不來了，起來也眼冒金星，有的眼睛發黑，甚至摔倒。不少老人半夜上洗手間猝死，這是什么道理？突然起床，體位一變化，直立性低血壓，腦子缺血，頭暈摔倒；心肌缺血，心臟病發作。

我們可以練練下蹲起，兩條腿分開與肩同寬，下蹲，起來，很多人願意只彎腰，又腰練有時候容易晃，不容易平衡，兩手向前平伸最好。每天堅持練，循序漸進，你就會感覺精神非常好。

“十點十分”

愿您天天好心情

洪昭光

話養生

子、脂肪肝非常多，結果和美國實驗中的動物猴子一樣了。

我現在吃飯，把“一葷一素一菇”放在一個菜里，肉片蔬菜加點黑木耳就可以了。動物蛋白里最好的是牛奶，雞蛋，魚肉雞鴨鵝肉都很好，然後是豬牛羊肉。菜葉比根莖含的維生素要多，所以，一定要吃帶葉菜，顏色深的比淺的營養更好。

“你拍一我拍一，一直拍到七十七，深呼吸下蹲起，十點十分去看戲”。

現在很多中年人沒有時間運動，我給大家介紹一個最簡單的保健操，是蘇東坡發明的，叫做“你拍一我拍一，一直拍到七十七，深呼吸下蹲起，十點十分去看戲”。

第一句“你拍一，我拍一”大家伸出手，用右手拍左側的肱三頭肌，在肱二頭肌後面，要使點勁。拍完後，把這個手伸得更高，拍後背斜方肌。你可以拍三下、四下，也可以拍十下、四十下。完了就換左手，用左手拍右側的肱三頭肌，完了拍肩部的三角肌，完了再拍後背的斜方肌。

這個拍，只要分量夠，就很舒服。它有三個作用，第一肌肉放鬆；第二可以止痛；第三肌肉的毛細血管擴張，改善微循環。

第二句話叫“深呼吸、下蹲起，十點十分去看戲。”

男同志一次深呼吸，進來的空氣是平常的16倍，女同志的是11倍。深呼吸4秒鐘，憋住10秒鐘，慢慢把它呼出去。這樣幾次下來，氧氣大量進來，二氧化碳大量出去，精神清楚，腦子清

是什么意思呢？雙臂向體側伸開，與地面平行，類似九點一刻時的時針和分針的位置；然後雙臂同時向十點十分的位置抬起，再落回九點一刻的位置。重複這個動作，最好每回能達到100次，早晚各做一次。

這個動作是練什么呢？三角肌、三頭肌、胸大肌、背闊肌都能練。研究已經表明，肌肉量越多，免疫力越強，所有的病，包括癌症，都能預防。

這個動作對頸椎病康復也非常好。以前很多頸椎病人打氣囊，又反復牽引，很受罪。現在有病找我，我說你就練這個，一天200次，上午100次，下午100次。一個月下來，所有頸椎病人都明顯好轉了，而且效果非常明顯。

“去看戲”就是踮腳尖、伸脖子，像小時候趴在牆頭看大戲一樣。保持這個姿勢數秒鐘，之後再反復去做，對健康有益。

蘇東坡說“百日後，功效不可量”。

各位可以試試看。我們觀察，所有的患者，甯說百日後，一個月後就大見成效，全身狀況都好了，亞健康消失了，頸椎、腰椎都好了。特別是拍，千萬別小看這個拍，比起針灸、按摩……什麼療效都要好！

自我調理的下策是發泄，中策是自我反省，上策是消解

現在社會壓力大，工作壓力、心理壓力、身體壓力很多，最重要就是說正確對待自己，首先要給自己定位，不要越位，也不要錯位，要自信，

口腔潰瘍有哪些危害

口腔潰瘍是日常生活中的常見症狀，一個人的一生中都或多或少地碰到過。通常，口腔潰瘍經過休息、飲食調節、保持大便通暢等可以自愈，部分患者僅需局部用藥或服用數帖中藥而痊癒，一般不會對全身產生嚴重不良後果。但是如果一個或數個口腔潰瘍反覆發作甚至此起彼伏，那麼，口腔潰瘍有哪些危害呢？下面請專家們給予了詳細的解答。

白塞氏病又叫白塞氏綜合徵或眼、口、生殖器綜合徵。臨床上以口腔潰瘍、生殖器潰瘍、虹膜睫狀體炎三聯症較常見。其中眼部症狀多樣，可表現為視力模糊、視力減退、眼球痛、畏光流淚、異物感及飛蚊症等，嚴重者可導致失明。此外還有後針眼反應等。如果缺乏對疾病的整體認識，就醫時可能會把各個症狀分別向不同專科的醫生敘述，常常會出現“頭疼醫頭、腳疼醫腳”的局面，喪失接受最佳治療方案的機會。

白塞氏病自古就有，男女均可發病，可見於各個年齡，以35歲後多見，其發生、發展與免疫功能異常密切相關。中醫稱之為“狐惑”，且指出“蝕於喉為惑，蝕於陰為狐”。本病的發生與肝腎不足、氣陰虧虛、外感濕熱等密切相關，久之，濕熱與氣血相搏，濕、毒、淤相互膠結，致本病反覆發作，遷延難愈。瞭解了口腔潰瘍有哪些危害之後，相信多數病人會開始關注自己的口腔，建議廣大讀者能夠做到，健康從口腔開始。

盤點孩子10歲之前禁吃的食物

孩子飲食分階段，每個階段的飲食都有一定的忌吃食物。

1、3歲以內不要飲茶：

3歲以內的幼兒不宜飲茶。茶葉中含有大量鞣酸，會干擾人體對食物中蛋白質、礦物質及鈣、鋅、鐵的吸收，導致嬰兒缺乏蛋白質和礦物質而影響其正常生長髮育。

茶葉中的咖啡因是一種很強的興奮劑，可能誘發少兒多動症。

2、5歲以內不要吃補品：

5歲以內是寶寶發育的關鍵期，補品中含有許多激素或類激素物質，可引起骨骺提前閉合，縮短骨骺生長期，結果導致孩子個子矮小，長不高；激素會干擾生長系統，導致性早熟。

此外，年幼進補，還會引起牙齦出血、口渴、便秘、血壓升高、腹脹等症狀。

3、3個月內不要吃鹽：

3個月內的嬰兒並非不需要鹽，而是從母乳或牛奶中吸收的鹽分足夠了。3個月後，隨着生長髮育，寶寶腎功能逐漸健全，鹽的需要量逐漸增加了，此時可適當吃一點點。

原則是6個月後方可將食鹽量每日控制在1克以下。

4、1歲以內不要吃蜜：

周歲內寶寶的腸道內正常菌群尚未完全建立，吃入蜂蜜後易引起感染，出現噁心、嘔吐、腹瀉等症狀。寶貴周歲後，腸道內正常菌群建立，故食蜂蜜無妨。

5、10歲以內不要吃腌製品：

10歲以內的兒童不要吃腌制食品原因有二：

一是腌製品(鹹魚、鹹肉、鹹菜等)含鹽量太高，高鹽飲食易誘發高血壓病；

二是腌製品中含有大量的亞硝酸鹽，它和黃麴黴素、苯丙芘是世界上公認的三大致癌物質。研究資料表明：10歲以前開始吃腌製品的孩子，成年後患癌的可能性比一般人高3倍，特別是咽癌的發病危險性高。



但是不要自負，要有夢想，但是不要有妄想，要有決心，但是不要有野心，要有慾望，但是不要過強。

工作中難免被領導批評一頓，怎麼辦？自我調理有三個層次：

最下一層，發泄，有的人大哭大鬧、喝酒，回家摔碗，這種發泄不能解決問題又傷害了自己。

中間一層，提高到藝術層面，換位思考，你想想，你每天遲到，你要當了老闆是不是也要批評，好多情況一換位思考，就會發現原來是自己的問題。

第三，最高的層次，消解。

有一次看外國一個名音樂家演出，一個記者採訪他，說很多人反映，您的作品實際上沒有多少藝術水平。音樂家笑着說我歡迎不同的批評，批評意見是我們進一步改善提高的潛在動力

——我覺得這個音樂家很了不得。

世界上哪有不被批評的，哪有一帆風順的，不如意十有八九，風風雨雨都很正常。你碰到批評，有則改之、無則加勉，自己一調整，心情就會好了。

晚上關門關燈話聊，白天手牽手去踏青

世界上的事情十之八九不如意，但女人嘮叨天經地義，男人嘮叨讓人憎惡——其實回到家，應該讓男人嘮叨嘮叨。

家是生活的港灣，是夫妻之間的心理診所，現在社會壓力這麼大，需要夫妻之間互相關愛互相理解互相支持，男人沒家死得早，女人沒家容顏老，外面世界千般好，不如家樂逍遙。

中國家庭分六個等級：最幸福的家庭是桃花源，第二級是杏花村，第三級是平安里，第四級是“多惱河”，第五級是狗不理，第六級是火藥庫。

家庭健康三個法寶：第一是話聊，第二是牽手，第三是愛撫。美國總統保健醫生對總統提出的保健建議就包括：每個星期至少和夫人相處15

個小時以上，每天要和夫人說話兩個小時以上，包括共進午餐或共進晚餐。

人生有很多快樂，沒有一個快樂比得上家庭里的親情。如果一個家庭你看電視我看電腦，沒有面對面的感情交流是不行的。兩個人應該關起門來談心，面對面、心貼心、手牽手，心的溝通，情感的互動最重要。

節假日全家旅遊，儘量夫妻手牽手，研究表明肌膚相親，雙方體內會放出健康快樂的激素，免疫力抵抗力提高，情緒好。我發現一個有意思的現象，所有“海歸”

夫妻走路都是手牽手，小海歸挎着胳膊更親密，北京本地的夫妻走路，總是前後岔開一米到兩米。

走路要拉着老伴的手一起走，學習海歸，您在生活方式上就已經和國際接軌了。這樣一起走路好處很多：首先，糖尿病大幅度減少，研究表明，一個星期堅持走三次(每次中速半個小時以上)，糖尿病減少

25%、走四次減少33%、走五次減少42%；走路還可以使老年人動脈硬化斑塊減少，體重、膽固醇下降；最重要的是手拉手走路話聊多溝通交流多，什麼矛盾都沒有了，心情好，身體肯定好。