

红绿青白黄黑怎么选 名中医送上春季饮茶指南



通讯员 陈岩明 本报记者 戴虹红

中国人的生活里,少不了清雅茶香。浙江省国医名师徐志瑛教授,浙江省中医院全科医学科主任、浙江省名中医汤军教授为大家奉上一份春季饮茶指南。

我国的茶种类很多,有绿茶、白茶、黄茶、青茶、红茶、黑茶……作为饮用最广泛、认知度最高的茶类划分方式,六大茶类各自颜色背后,代表的是不同发酵程度。

徐志瑛介绍,绿茶是没有经过发酵的茶,性偏寒凉;红茶属于全发酵茶,性偏温热;青茶也叫乌龙茶,属于半发酵茶,发酵程度介于绿茶和红茶之间,较为平和。

茶叶中含多种生物活性物质,其中最受关注的莫过于茶多酚。茶多酚具有抗氧化活性,能够降低低密度脂蛋白含量,有助于调控血糖,改善血脂,对降低心血管疾病的发病风险有重要作用。

饮茶有利于身体健康,但究竟怎么选,因人而异。中医讲究天人相应和辨体施养,提倡按四季特点给予不同性质的茶,根据不同体质类型辨体施茶。

偏颇体质是百病之因,通过选择适合体质的药茶,可以使人体达到气血平和的健康状态。汤军表示,热性体质者宜选用性寒茶饮,而虚寒体质的人适用性温茶饮。

/ 养生茶饮 /

针对不同需求,专家推荐几款养生茶饮,不妨一试。

调节血压血脂。徐志瑛表示,高油高脂饮食后,不妨用白萝卜煮水作为茶饮。中医理论中,萝卜具有清热化痰、消食化积、润肺止咳作用。萝卜水可以改善气胀食滞,消除积食,有助调节血压血脂,尤其推荐三高人群饮用。

护肝解酒。推荐枳椇子解酒茶或葛花醒酒汤,喝酒前后皆可饮用。浙江省中医院推出的“醒神解酒方”源自古代医学家李东垣的《脾胃论》葛花解醒汤,由葛花、干姜、甜叶菊等多味中药材精心配制而成,可用于缓解饮酒后的烦热口渴、头痛头晕、脘腹胀满、呕逆吐酸等症状。

缓解慢性咽炎。如有慢性咽喉炎,推荐罗汉果茶。罗汉果敲碎,皮肉混合,每天取八分之一个代茶叶泡水喝,会有不错的效果。

补气提神。熬夜劳神后,推荐一款“东方咖啡”——菖参茶。其配料包含石菖蒲、温郁金、生晒参片、生甘草等,具有补气开窍醒神的作用。

汤军提醒,养生茶虽好,但如果把握不准自己的体质,还是建议请中医师辨体辨证。

此外,记者了解到,浙江省中医院互联网医院推出春季养生特色茶饮之春温调肝饮,由玫瑰花、佛手、白菊花等药物组成,适用于因肝气郁结、肝火亢盛而出现情志不畅、心烦急躁、口干口苦、夜寐欠安、大便干结等症状人群。

时常按揉甜美穴 缓解嗓子干痒不适

患有慢性咽炎的人通常都有嗓子发痒、发干的情况,很多人会选择用药治疗。

其实,除了吃药外,专家推荐了一个甜美穴,经常揉一揉,可以让你口中瞬间津液满满,嗓子干痒的症状也能一扫而空。

该穴在手腕上,当大拇指向上轻微翘起时,可以感到有一个明显的凹陷,这个凹陷叫做鼻咽凹。从鼻咽凹向手肘方向三指宽的范围之内都叫做甜美穴,用手指轻微地寻找,在这个区域找到结节或者有疼痛感的地方,慢慢地点揉、循按,这时你的口腔之内就开始慢慢地分泌液体,而且这种液体会有甜滋滋的味道。

嗓子有些干的时候,喝点甜甜的水,通常会让人感觉很舒适,按揉甜美穴有同样的作用,大家不妨一试。

据养生中国

晒衣被掌握方法 正反和时间都有讲究

最近,阴雨不断,好不容易放晴,大家都抓紧洗晒。其实,衣物晾晒也有不少讲究,如不注意,不仅可能出现异味,还会助长细菌、真菌等微生物的滋生。

贴身内衣、内裤最好正着晒。内衣、内裤反着晒的话,贴身那一面容易沾染上空气中的灰尘、微生物。并且,贴身衣服晒干之后,最好马上收起来,不要一晾就是三四天,以免在空气中暴露太久,沾染灰尘和微生物。

被子晒完不要马上包装。羊毛被、羽绒被、蚕丝被是蛋白质纤维的,不太耐晒,最好是晴天时,放在阴凉、通风、干燥的地方晒。棉麻类被子比蛋白质纤维的被子耐晒些,但晾晒时间最好也不要超过4小时。化学纤维的被子,尤其是涤纶、腈纶这两种,耐晒性会更好一点,但因其本身吸湿性并不大,一般晒2-3小时足够了。被子最佳晾晒时间为10时30分至14时30分,紫外线较充足,晒完的被子要及时收回去。如果是换季的被子,不要马上包装起来,以免产生潮气,滋生细菌或发霉,可将被子晾凉后再收纳。

据CCTV生活圈

练得越多反而伤身 五种锻炼不适合中老年人

都说生命在于运动,不少人争当“运动达人”,为享受健康、活力的老年生活打基础。但很多人对运动健身的正确方法一知半解,有时练得越多越伤身。以下5种锻炼方式,中老年朋友务必引起警惕。

方式一:长时间跳广场舞

跳广场舞出问题的人症状基本相同:膝盖伸屈没问题,但爬楼梯时膝盖疼痛明显,严重的走路都会不舒服,休息几天后有所缓解。

这与广场舞的一些高难度动作有关。如身体旋转、下肢扭转等,这些动作对身体重心控制、下肢力量和稳定性都有较高要求。

而且,很多人跳上一两个小时才休息,过长的关节连续使用,会加速关节磨损、导致膝盖疼痛。

方式二:弯腰够脚面

双腿直立,弯腰用双手够脚面是伸展筋骨的好方法。但年纪

大了后做这个动作,对脊柱、骨骼、肌肉乃至血压都会造成不良影响。

此外,所有过度弯屈的动作都不适合老年人。老年人的平衡能力差、关节较硬,萎缩的肌肉无法更好地保护关节,大幅度弯腰易造成牵拉伤和关节错位。而且,如果弯腰过快过猛,会导致脑部血压剧烈变化,诱发脑出血。

在弯腰捡东西时,也应尽量放缓动作,扶住椅子或其他固定物,直腰蹲下再捡。

方式三:头颈部绕圈

很多老人经常做头颈部绕圈练习,认为这样对颈椎好,也有利于缓解颈肩部的酸痛。

其实,如果患有重度动脉硬化或是已经有颈动脉斑块形成,头颈部剧烈绕圈,可能出现头晕恶心呕吐,甚至跌倒,重则会酿成动脉斑块脱落,导致意外事件的发生。

老年人进行头颈部锻炼要适

度,应降低动作幅度、速度和绕旋力度。两侧及前后摆动的幅度应该控制在180度以内,并可不时静歇2-3秒,以达到舒筋活络的效果。

方式四:倒走练习

很多人觉得倒着走可强身健体,强健腰肌。道理是对的,但对于中老年人来说,倒走的过程中,心率会加快,容易增加其心脏负担,反而不利于身体健康。

此外,倒走需要频繁转头,患有颈椎病的老人不宜做这个动作,以免转头时压迫颈动脉引起晕厥。

方式五:仰卧起坐

仰卧起坐要把双腿蜷起来练腹肌,力度太大。

而大多数中老年人的颈椎、腰椎或多或少都有一些问题,再加上骨质疏松,做仰卧起坐很容易给颈椎和腰椎造成不可逆转的损伤。

据养生中国、广东发布等