

四季饮茶有讲究



我国的茶文化历史悠久,中医药与茶也有着不解之缘,自古就有“神农尝百草,日遇七十二毒,得茶而解”的传说。

《本草从新》载,茶“苦甘微寒,下气消食,去痰热,除烦渴,清头目”。《食疗本草》言,茶“利大肠,去热解痰”。饮茶不仅能修身养性,还可起到养生的作用,但饮茶也是有很多学问的。

饮茶要“因时而异”

一年有四季,不同种类的茶也有寒热温凉四性之差异,所以饮茶要“因时而异”。

春饮花茶振精神 春季乃一年之始,自然界阳气开始生发,此时宜饮花茶,如菊花茶、茉莉花茶、金银花茶等。

花茶具有理气、解郁、祛秽、和中等功效,可促进机体阳气生发,振奋精神,舒畅情志,有利于驱散积聚于人体内的冬季寒邪,消除春困。

夏饮绿茶解暑热 夏季炎热,人体出汗多、津液损耗大,因此要注意补水,此时宜饮绿茶。

绿茶性寒,味苦,具有清热解暑、生津止渴、消食利导等功效。

秋饮青茶润肺燥 入秋后,人们经历了漫长的炎夏酷暑,体内津液相对不足,加之天气变凉,汗孔、腠理闭合,体表水液减少,因而易出现鼻干、口干、咽干、皮肤干燥等秋燥症状。此时宜饮青茶。

青茶即乌龙茶,是介于绿茶与红茶之间的半发酵茶,茶性平和,不温不寒,具有润肤除燥、生津润肺、清热凉血等功效。

冬饮红茶暖脾胃 冬季寒气袭人,万物生机闭藏,人体生理活动处于抑制状态,此时人们养生重在御寒保暖,宜饮红茶。

红茶甘温,味道醇厚,具有养阳气、暖胃、驱寒的功效。

根据体质选茶

阳虚体质人群 症见畏寒怕冷、四肢不温、精神不振、舌淡而胖或伴有齿痕等。此类人群宜选择偏温的茶,如黑茶、红茶。

阴虚体质人群 症见手足心热、潮热盗汗、心烦易怒、口燥咽干、舌干红少苔等。此类人群宜饮黄茶或白茶。

气虚体质人群 症见面色苍白、气短懒言、精神不振、体倦乏力、自汗、舌淡苔白等。此类人群宜饮性温和的茶,如普洱熟茶、红茶等。

痰湿体质人群 症见体形肥胖、腹部肥满、胸闷、痰多、容易困倦、身重不爽、舌体胖大、舌苔白腻等。此类人群宜饮乌龙茶。

气郁体质人群 症见体形偏瘦,常闷闷不乐、情绪低沉,常有胸闷,经常无缘无故地叹气,易失眠等。此类人群宜饮白茶。

并非人人皆宜

虽然饮茶的好处有很多,但绝非人人适宜。

1. 正在服药的人不宜饮茶。茶叶中的鞣酸会与含多种金属离子或含生物碱的药物在胃中结合,生成难溶性物质,从而影响药效。

2. 心脏病患者不宜过度饮茶,否则易使心跳加快,甚至诱发心律不齐等。

3. 肾精亏虚者不宜过度饮茶,尤其是在入睡前,否则易使夜尿增加,影响睡眠。

4. 脾胃虚寒者早上忌空腹饮茶,以免损伤脾胃功能,引发胃痛、腹泻等。

5. 儿童和孕产妇不宜喝茶。茶叶中含有大量鞣酸,可影响身体对钙、铁及其他营养物质的吸收,可能影响胎儿及儿童的生长发育。

来源:健康报 文:黑龙江中医药大学 李敬孝

优“脂”饮食,你吃对了吗?

健康教育

提到脂肪,人们往往想到的是肥胖、脂肪肝、动脉粥样硬化等的溯源,尤其脂肪是我们人体所必需的三大宏量营养素之一,不仅是人体重要的能量营养素,还起到保温和储能作用。盲目的过量摄入或过度限制脂肪的饮食,会引起身体疾病。摄入过多,即摄入脂肪供能比超过总热量的30%以上,会增加慢性心脑血管类疾病的风险。摄入过低,又会引起机体功能紊乱、营养不良、精神状态差、免疫功能下降等。因此,需要合理选择和摄入脂肪,做到优“脂”饮食。我们该怎样选择呢?

根据《中国居民膳食指南(2022)》中推荐,我们总结如下

几点:

1. 谷物:全谷物搭配饮食,含有丰富的膳食纤维,包括小米、大米、玉米、马铃薯等。建议成年人每天摄入谷类 200~300g,其中包括全谷物和杂豆类(除大豆之外的其他豆类) 50~150g。

2. 豆类:如黑豆、黄豆、青豆等大豆类。建议成年人每天大豆类摄入量为 25~35g。

3. 油类:对大部分地区的中国人,一个尽量选择植物油,如橄榄油、椰子油、亚麻籽油、大豆油、玉米油、葵花籽油等。建议成年人每天烹调油摄入量不超过 25~30g。

4. 鱼肉禽:尽量是深海鱼,如三文鱼、鲱鱼、沙丁鱼等,鸡胸肉、牛肉,瘦肉等,红肉肥肉尽量少。建议平均每天摄入量 100~150g,其中水产品推荐

每天摄入量为 40~75g。

5. 奶制品:吃各种各样的奶制品,比如酸奶、奶酪等。摄入量相当于每天 300ml 以上的液体奶。

6. 蛋类:如鸡蛋、鹌鹑蛋、鸭蛋。建议每天一个鸡蛋,每周 300~350g。

7. 坚果:尽量选择原味的,不要油炸和加糖。如巴旦木、核桃、腰果、开心果、夏威夷果、瓜子、杏仁、南瓜子等。建议成年人每天坚果类的摄入量为 25~35g。

8. 水果:如牛油果、鳄梨等。建议成年人每天摄入量 200~350g。

合理摄入脂肪,保持平衡膳食,养成良好饮食习惯,共同提高身体健康质量,增加生活幸福指数。

来源:人民网

老年人养生防病 注意调治“三虚”

人体生命活动能否正常进行与脏腑气血阴阳的盛衰息息相关。随着年龄的增长,人们脏腑功能减退、气血阴阳渐衰,会出现记忆力减退、体力下降、视力减弱等情况。即使是一些看起来很健康的老年人,也存在脏腑气血阴阳虚弱的问题,最主要体现为“三虚”,即肺、脾、肾三脏的虚损。早发现、早干预“三虚”,有助于“治未病”,从而延年益寿。

肺虚

老年人以肺气虚多见。中医认为,肺在人体生命活动中主要起三方面的作用:1. 肺主气,管理人的呼吸运动,对人体全身气机也有调节作用。2. 肺主行水,肺的宣发和肃降功能可以推动和调节全身水液的输布和排泄。3. 肺朝百脉,主治理,即肺有助心行血、调节呼吸运动、促进津液代谢等作用。

肺气虚的老年人常表现为易出汗,只要稍微一活动就出汗,甚至吃饭都会大汗淋漓,并伴随乏力等症状;抗病能力降低,易受外邪侵袭,较一般人更易感冒且感冒日久不愈;语声低弱,有气无力,稍微提高声音就会感觉到呼吸不畅、气短;呼吸急促,咳嗽无力,痰不易咯出。

肺虚的老年人平时可以适当多食银耳、百合、花生等食物。此外,还可选用食疗方,如山药红枣粥,取粳米 100 克、薏苡仁 75 克、山药(干) 50 克、大枣(干) 10 克,共煮成粥;银贝雪梨汤,取银耳(干) 20 克、梨 200 克、川贝母 5 克、冰糖 30 克,共煮成汤。

脾虚

老年人以脾气虚和脾阳虚多见,亦可兼有其他脏腑气血阴阳亏虚,如脾阳虚、肺脾气虚等。中医认为,脾为后天之

本。脾主运化,可以帮助人们运化饮食中的水谷精微物质,并转输至各个脏腑,以供其用。此外,脾还有统摄血液的作用,使血液行于脉内而不外溢。

脾气虚的老年人主要表现为面色萎黄(土黄色,没有光泽);肌肉松弛无力;没有食欲,即使未进食,也感到腹胀。而脾阳虚其实是脾气虚进一步加重,脾阳虚者除了有脾气虚的症状,还有畏寒、大便溏稀等症。

脾虚的老年人平时可以适当多食小米、山药、白扁豆、莲子、大枣、香菇等健脾养胃的食物,或借助山楂、麦芽、鸡内金等促进脾胃运化。在这里,我们给大家推荐一款补益脾胃的食疗方——猪肚四神汤。在该方中,“四神”是指莲子、芡实、山药、茯苓这四味中药,它们具有健脾祛湿、养胃补虚的作用;猪肚为补脾之要品,有以脏养脏的作用。

肾虚

老年人以肾阳虚、肾阴虚、肾气虚为多见。中医认为,肾为先天之本。肾对人体的生长、发育、生殖及脏腑功能的正

常运行有重要作用,同时还有调节水液代谢、保持呼吸深度的作用。

肾虚者的共同表现有腰膝酸软、脱发、牙齿松动、头晕耳鸣等。此外,肾阳虚者还可见畏寒、小便清长、夜尿增多、舌淡、脉沉迟等寒象;肾阴虚者还可见手足心热、两颧潮红、午后潮热、便秘、舌红、脉细数等热象。

肾虚的老年人平时可以适当多食黑豆、桑葚、枸杞、板栗、核桃等食物,亦可选用羊肉枸杞黑豆汤、黄芪五味瘦肉汤(取生黄芪 5 克、五味子 1 克、桃仁 1 克、瘦猪肉 100 克,共煮成汤)等食疗方。

特别提醒

老年人处于脏腑功能减退、气血阴阳不足的特殊状态,不宜自行使用过于峻猛的补药或者攻伐药物。对于体质的具体辨识,除了要依据症状,还应结合舌象和脉象,因此老年人应当在专业中医师的指导下调补身体,切不可随意用药。

来源:健康中国 文:湖南省中西医结合医院 唐卫红 王艳姿 严弘佳

