

喝茶养生参照表 别再喝错了

在喝茶的目的上,55%的人表示喝茶为了健康,30%的人是为了提神,其余15%则是为了减肥,可见近年来人们对健康的日益重视。然而,人们对于茶大多只停留在“喝”的层面,对于茶文化和茶知识的了解仅占不到二成。

想通过喝茶养生,首先就必须对茶有所了解,六大茶类茶性不同,对人体的影响也不同。

看茶喝茶知茶性

●绿茶性寒

功效:醒脑提神,利尿解乏,抗衰老。适宜人群体质偏热、胃火旺者,绿茶有很好的防辐射效果,非常适合常在电脑前工作的人。

副作用:过量饮用可能导致睡眠减少,胃寒者不宜喝。

●白茶性凉

功效:防癌抗癌、防暑、消炎解毒、治牙痛、明目、保肝护肝,解酒醒酒。

适宜人群适用人群和绿茶相似,陈放的白茶有去邪扶正的功效。

副作用:白茶性寒凉,对于胃“热”者可在空腹时适量饮用。胃中性者,随时饮用都无妨,而胃“寒”者则要在饭后饮用。

●黄茶性寒

功效跟绿茶大致相似,消除疲劳,消食化滞等。不同的是口感,绿茶清爽、黄茶醇厚。

适宜人群消化不良,食欲不振、懒动肥胖者。

副作用:肠胃功能较弱者和孕妇不宜饮用黄茶。

●青茶性平

功效:分解脂肪、减肥健美。改善皮肤过敏、抗肿瘤、预防老化。

适宜人群均可。

副作用:忌空腹饮用,易出现茶醉的现象。

●红茶性温

功效:暖胃养生、消疲劳、消水肿、提神益思。

适宜人群适合胃寒、手脚发凉、体弱、年龄偏大者饮用,加牛奶、蜂蜜口味更好。

副作用:容易上火者(有口臭、舌苔厚、眼红等症状)、结石患者、失眠者忌饮红茶。

●黑茶性温

功效:去油腻、解肉毒、降血脂血压,降脂减肥。

适宜人群抽烟喝酒者,有三高者。

副作用:贫血患者、低血糖患者忌饮黑茶。



知体质各异 饮茶有讲究

生活中,我们常会因为他人的经验或建议,或凭借自己的感觉和口味,来选择茶饮,但体质有燥热、虚寒之别,而茶叶经过不同的制作工艺也有凉性、温性之分,所以体质各异饮茶也大有讲究。

中医学里把身体划分成九大体质:

阳虚、阴虚、气虚、痰湿、湿热、血瘀、过敏、气郁、平和。

调查显示,目前中国比较健康的“平和体质”仅占32.75%,其他8种偏颇体质占到了67.25%。这里整理了一个九大体质最突出的个体表现特点表,可简易做出一个对身体的初步判断:

●平和体质:健康

特点:脸色红润、精力充沛,睡眠品质好,二便通畅

常见人群:年轻男性

患病倾向:不爱得病

养生关键:保持就好

推荐茶类:均可

●阳虚体质:怕冷

特点:手脚不温、畏寒怕冷、嗜睡,容易夜尿和拉肚子

常见人群:长期坐在办公室者、几乎无户外活动者、月经期和产褥期的女性

患病倾向:水肿、腹泻

养生关键:防寒保暖,多食用具有驱寒补阳,温肾壮阳功效的食物,少食生冷寒凉食物,少饮绿茶。

推荐茶类:青茶、红茶和黑茶(熟普洱)

养生茶:人参花茶

●阴虚体质:缺水

特点:皮肤干燥、眼睛干涩、口易渴、脸易潮红、大便干结,嗜吃凉的东西

常见人群:体形消瘦,易心烦意乱者

患病倾向:易患咳嗽、干燥综合征、甲亢

养生关键:保证午休,重滋阴补肾,清热润肺

推荐茶类:绿茶、青茶、白茶和黄茶

养生茶:麦冬石斛茶、枸杞茶

●气虚体质:疲乏

特点:疲乏无力、爱出虚汗、健忘嗜睡、呼吸短促

常见人群:先天不足者、营养不良者、年老虚弱者、久病未愈者、大手术后及压力过度者

患病倾向:容易感冒,生病难以痊愈

养生关键:宜吃补气益气、易消化的食物(如红枣、小米),忌吃破气生冷,油腻辛辣的食物

推荐茶类:红茶、青茶和黑茶(熟普洱)

养生茶:党参红枣茶、茯苓人参茶

●痰湿体质:肥胖

特点:体形肥胖,面部油脂分泌旺盛,多汗多痰

常见人群:大多集中在管理阶层或生活较安逸的人群,且男性居多

患病倾向:易患冠心病、高血压、高脂血症、糖尿病等疾病

养生关键:饮食清淡为主,多进行户外活动,忌甜腻肥厚的食物,忌居住潮湿的房屋

推荐茶类:绿茶、红茶

养生茶:荷叶麻竹茶、茯苓桂枝茶

●湿热体质:长痘

特点:急躁易怒,满脸油易生痤疮粉刺、口有异味不爱吃饭、舌红苔黄

常见人群:喜欢吃高热量食物者,嗜烟好酒、生活压力过大者

患病倾向:易患痤疮、黄痘等皮肤病,胆囊炎、冠心病和糖尿病

养生关键:不要熬夜,宜清热燥湿的食物,忌辛辣油腻的食物

推荐茶类:绿茶、白茶和黄茶

养生茶:菊花佩兰绿茶

●血瘀体质:长斑

特点:皮肤晦暗,身上容易出现瘀斑,掉发严重、健忘

常见人群:脑力工作者,女性多见

患病倾向:出血、中风、冠心病

养生关键:保证睡眠,适量锻炼,多吃有活血化瘀的食物(如黑豆、紫菜)

推荐茶类:红茶、黑茶和青茶

养生茶:花茶、黑豆红茶、益母月季花茶

●过敏体质:过敏

特点:原因复杂多样,有接触过敏、食物过敏和物理过敏

常见人群:如过敏性鼻炎患者、药物(如青霉素)过敏史者等

患病倾向:药物过敏、花粉症、哮喘等过敏性疾病

养生关键:荤素搭配合理,少食辛辣、腥膻发物及含致敏物质的食物。贴身衣物(如被褥床单)要经常洗晒,春季减少室外活动时间,保持心境开朗

推荐茶类:青茶(武夷岩茶)、红茶和黑茶

养生茶:防风金银花茶、黄芪白术茶

●气郁体质:郁闷

特点:体型一般偏瘦,多愁善感、忧郁脆弱,易心慌、易失眠

常见人群:压力大者,女性多于男性,多为年轻人

患病倾向:失眠、抑郁症

养生关键:多食

解气解郁、消食醒

神的食物(如燕

麦、菊花),睡前避

免饮茶等提神醒

脑的饮品。增

加户外活动,

多结交朋友

推荐茶

类:红茶、青茶

养生茶:花

茶、佛手绿茶、

丹参红枣茶

(新华社)



老年人需警惕股骨粗隆间骨折

□伍爱平

随着社会经济的发展,我国逐渐步入老龄化社会。老年人作为一个大群体,因为身体机能退化,各种疾病的发生率比较高。在日常生活中,我们常听到周围的亲戚朋友说,谁家的老人上卫生间或者下雨天不小心摔倒了,之后腿很痛,也不能走路了。然后送老人去医院看,检查后发现是骨折了。有关研究发现,很多老年人会发生髋部骨折,常常由轻微暴力引起。髋部骨折其中一种是股骨粗隆间骨折,也叫股骨转子间骨折,医学上是指从股骨颈基底至小转子水平以上的骨折。

为什么老年人轻微一摔就会导致这么严重的骨折呢?其实与骨质疏松有关,老年女性多于男性,因为女性绝经后体内激素水平下降。另外老年人视力减退、肌肉无力、四肢协调下降以及伴有心脑血管疾病,发生意外跌倒的概率增加。在美国每年发生率超过25万例,总花费超过80亿美元。在中国预计每年超过100万例。

老年人伤后表现为髋部疼痛、肿胀、患肢功能受限,出现下肢外旋短缩,皮下淤血。如果你发现这样的老年人,怀疑有下肢骨折,建议原地平躺,不要试图站起来,患肢制动可以减轻疼痛和避免二次损伤,尽快拨打120急救电话。在医院进行X线片检查,可以明确是否骨折。

如何治疗这种骨折呢?随着生活水平的提高,人们对健康的要求也越来越高,而且医疗技术有了进步,目前多数人选择手术治疗。非手术治疗适用于患者一般情况太差,无法耐受手术及麻醉,存在手术禁忌证。这类患者可进行牵引8至12周。然而老年人长期卧床,容易发生褥疮,泌尿系感染,肺部感染,深静脉血栓。保守治疗可能引起的并发症有髋内翻,肢体外旋,短缩,骨质疏松,肌肉萎缩,等等。

手术治疗的目的是骨折复位、可靠固定、尽可能早地使患者离床活动,减少长期卧床的并发症。对于身体状况较好的老年人,可以尽快手术,术后快速康复,早日下地活动。

老年人需时刻警惕髋部骨折,在日常生活中要避免跌倒和预防骨质疏松。可以适量运动,合理饮食,注意补充钙和维生素D,同时注意戒烟,避免酗酒。如果患有严重骨质疏松症,需要及早去正规医疗机构接受治疗。

(作者系赣州市人民医院运动医学科医生)

赣州市人民医院运动医学科协办
运动与健康
运动医学 赣南品牌骨科
电话:0797-5889797

健康教育

减少道路交通伤害

戴头盔、系安全带,不超速、不酒驾、不疲劳驾驶,减少道路交通伤害。

在道路交通碰撞中,佩戴安全头盔可有效减轻摩托车驾驶员的头部伤害,使驾驶员的死亡风险减少20%至45%;系安全带可使汽车驾乘人员的致命伤害降低40%至60%。驾驶时,速度每增加1公里/小时,伤害风险增加3%,严重或致命伤亡风险增加5%。酒精、毒品、某些药物会减弱驾驶人员的判断能力和反应能力,即使是较低的血液酒精含量或药物浓度,也会增加交通事故风险。疲劳驾驶显著增加严重交通事故风险,驾驶员连续驾驶2小时应休息1次,保证驾驶时精力充沛、注意力集中。

儿童乘客应使用安全座椅,安全座椅要与儿童的年龄、身高和体重相适应。汽车碰撞时,儿童安全座椅可使婴幼儿死亡率降低54%至71%。

每个人都应对自己和他人的生命与健康负责,重视道路交通安全,严格遵守交通法规,避免交通伤害的发生。(宗禾)

下期刊登预告:

《健康教育》将在2021年5月7日7版,刊登中国公民“健康素养66条”第49条解读“加强看护和教育,避免儿童接近危险水域,预防溺水”。敬请关注。



禁烟控烟
健康你我

广东第五批博士专家团队正式入驻赣州市立医院

博士专家已达36人

本报讯(曾正东 记者刘念海)近日,广东省人民医院第五批博士专家团队正式入驻赣州市立医院。至此,该院博士专家已达36人,为我市医疗卫生事业注入了宝贵的“智慧血液”。当日,广东省人民医院派出的第五批20名博士专家团队正式入驻赣州市立医院。据了解,这支精锐的医疗队伍由广东省心内科、心外科、肾内科、介入治疗科、儿科、骨科、康复医学科、高压氧科等各学科的医学博士和专家,医学研究部的主管技师和护理团队组成,他们即将在赣州市立医院进行为期一年的深度帮扶工作。

自赣州市立医院2020年整体交付广东省人民医院托管以来,广东省医以“医、教、研、管”的形式,对赣州市立医院进行了全方位的战略帮扶。广东省人民医院先后派驻了四批16名博士专家团队长驻赣州市立医院的相关科室。帮扶期间,他们发挥各自专长,深入医疗工作和医院管理第一线,积极推动学科建设和科室改革,丰富医学教学和学术交流活动。目前已在医院完成多项复杂、高难度手术,填补了省、市的医疗技术空白,还创造了多个“全省首例”,许多外地患者慕名前来。

相比于之前,第五批前来帮扶的博士专家团队人数多、学科广。

我市首次开展居民心血管病及其危险因素调查

本报讯(朱瑶琴 记者陈少芬)近日,会昌县召开居民心血管病及其危险因素监测项目启动会暨培训班。据悉,这是我市首次开展居民心血管病及其危险因素调查项目,监测点需抽取1200名18岁及以上常住居民进行重要心血管疾病和危险因素状况及分布特点调查。

培训会上,专业技术人员介绍了项目背景、目标及意义等。会昌县疾控工作人员则对项目方案、调查表填写、体格测量、标本采集及测定等要点内容进行讲解,还现场实践操作示范了体重体脂称、腰围尺、平板电脑数据管理及信息采集App系统的使用。