

茶,是中华民族的国家粹。茶文化,是我国饮料史上一道独特的风景线。它的历史源远流长,有着多彩的表现方式和丰富的文化内涵。茶文化中的养生术,更是以其独特的魅力,深受国人尤其是老年人的青睐。千百年来,演绎了许多生动有趣的饮茶经,而百岁寿星的饮茶经,更是弥足珍贵,值得世人细细品味。

茶,作为饮料,是中华民族的国家粹,也是人们日常起居的必需品,是“开门七件事”之一。许多百岁寿星对饮茶情有独钟。在饮茶品茗这点上,不分男女,没有贵贱,有身居山村的穷人,也有寓居都市的富人;既有随世俗沉浮的士子,也有看破红尘的僧侣。如有“现代太极拳泰斗”之称的吴图南平生就喜欢喝茶,一杯在手,日夜不断。唐代 120 岁的高僧从谿,人称“赵州禅师”,在佛坛创“赵州门风”,其中便有“吃茶去”的禅法,以诠释“平常心是道”。清代有位百岁寿星李庆远,他生前十分欣赏清代学者陆陇其的这段话:“足柴

近年我国许多大城市常会出现阴霾天气。为此,新的突发气象灾害预警信号增加了“霾”。霾也称灰霾,是指原因不明的因烟、尘等微粒悬浮而形成的浑浊现象,与雾不一样(雾是由大量悬浮在近地面空气中的微小水滴或冰晶组成),相对湿度不大,厚度较厚,可达 1 至 3 公里,没有明显的边界,看起来呈黄色或橙灰色。霾天气的出现是干旱与大气污染(包括汽车尾气)严重的结果,会对人体健康造成一定危害,主要是直径小于 10 微米的气溶胶粒子,如矿物颗粒物、海盐等各种盐类,有机气溶胶粒子、燃料和汽车废气等,都能直接进入并粘附在人体呼吸道和肺叶中,引起鼻炎、支气管炎等病症;长期处于这种环境还会诱发肺癌。间接危害是霾天气导致近地层紫外线的减弱,易使空气中的传染性病菌的活性增强,传染病增多。此外,它易使人情绪低落、精神郁闷。遇上霾天气,老人和儿童以及患有呼吸系统疾病者,都应尽量少出门,减少户外活动,外出时戴口罩,以保护身体;户外锻炼身体者也应适当减少运动量和运动强度。

阴霾影响人体健康

◆ 余文



茶文化中的养生术

——百岁寿星的饮茶经

◆ 朱亚夫 王明洪



足米,无忧无虑,早完官粮,不惊不辱,不欠人债而起利,不入典当之门庭,只消清茶淡饭,便可益寿延年。”

李庆远说:“此真养生之妙诀,益寿之良箴也。得此可以长生,不必采灵药,炼金丹也。”

根据不同的季节喝不同的茶叶,使其“各尽其能”地在体内发挥作用,是寿星们以喝茶达到养生目的的喝茶方式之一。河南省漯河市 107 岁的丁富妮就是这样一个典例。她春饮花茶,夏饮绿茶,秋饮青茶,冬饮红茶。有人对她的饮茶方式表示不解,她解释:春天饮花茶可以散发冬天积存在体内的寒气,促进人体阳气的产生;绿茶性味苦寒,夏天饮之可以消暑去热,解毒止渴;青茶不冷不热,秋季饮之能消除体内余热,恢复津液;而红茶味甘性湿,含有丰富的蛋白质,冬季饮之能助消化,补身体,使身体强壮。作为茶叶的发源国,我国有着名目繁多的各类保健茶,擂茶就是其中的一种。湖南省桃花县的百岁寿星范香秀对当地的擂茶也情有独钟。其做法是:将茶叶、花生、芝麻等放进擂钵内,然后用木棒挤压,速度由慢变快,一圈圈地擂起来,最后变成糊状。值得一提的是:该地是我国

的长寿地区,当地人都有吃擂茶的习惯,范香秀的长寿与其吃擂茶也不无关系。此外,老人的枕头也很特别,她的枕芯内装的是茶叶和谷壳,而现代医学证实:用茶叶做枕芯,确实可以起到醒脑明目的作用。喝茶有益,但凡事不可过度,喝茶也是如此,喝茶过多会导致体内电解质紊乱,甚至导致心肺功能异常。因此民间有不饮过浓茶、不空腹饮茶、不饮隔夜茶等说法。中国民主同盟盟员、著名生物学家、104 岁的陈纳逊教授在步入老年之后,每天只喝五杯左右浓茶;上海静安区的袁敦梓、毛惠琴是一对百岁夫妇,袁老先生的饮食起居极为严格定时,就连每日品茶也有规定,他一般在上午 10 时和下午 3 时各饮一杯绿茶。3 时过后,绝不再饮。那么,饮茶为何有延年益寿的功效呢?祖国医学认为,茶能清心神,醒睡除烦;凉肝胆,涤热痰;益肺胃,明目解温。李时珍《本草纲目》云:“茶苦而寒,最能降火。火为百病,火降,则上清矣。”现代医学则指出:人的衰老与体内不饱和脂肪酸的过度氧化作用有关,而这种氧化又和一种叫自由基的物质有关。茶叶中的多酚类化合物和咖啡碱及维生素 C、E 等对自由基有着很强的清除效果,这便是茶能养生益寿的奥秘所在。

人到中年水疗助性

◆ 杏林

人到中年,有许多人由于工作和生活压力的增大,体力和精力开始走下坡路,出现性爱疲惫的现象。针对这种现象,西欧一些国家的美容健身休闲中心开设了一项 SPA(水疗)健身项目,以锻炼性爱疲惫者的性感觉,得到了性医学专家的认可。保健专家研究认为,除了多种类型的水流、闲静优雅的环境,最独特的,当属植物草药制成的精油。纯正的精油,具有高渗透性、挥发性,有消除疲劳、镇痛安神、减缓压力的作用,还能有效改善人体内分泌功能,激活性腺细胞受体,并使体内睾丸酮水平提高,致使人们性爱的欲望大为增强。SPA 健身,助性的另一个奥秘,就是通过制造各种类型的水流(波浪式、漩涡式、水柱式)来不断地冲击人体性器官,从而起到按摩、锻炼的功效。水流的撞击、波浪的摩擦和拍打,均可有效地刺激生殖器官的感觉神经末梢,一旦它们接受到刺激,就会立即通过神经传导到大脑,进而出现性器官充血、勃起的快感反应;进行 SPA 时,用水柱冲击这些敏感部位,实际上就是模拟这一过程,锻炼这一反

应的灵敏性。实践表明,SPA 有助于增强男性阴茎勃起的力度,帮助女性增加性器官充血量,使他们在性活动中更容易地达到性高潮。美国迈阿密性医学研究所的一份最新资料显示,曾对从事 SPA 的人们进行 1 年的跟踪调查,其中被调查的女性,有高达 42% 的人表示,因为水的冲击以及水中锻炼,使她们获得性高潮的能力有了明显的改善。36% 的男性表示,SPA 帮助、增强了他



们的腰肌力量和勃起反应能力。整体而言,SPA 对于女性性能力的帮助,大于男性。专家们进一步指出,除了 SPA 外,从事游泳等水中运动,由于同样接受了水压的作用,也能使人体性能力得到提高;尤其是对于习惯从事蛙泳、蝶泳的女性来说,这两种泳姿本身长腿、合腿的动作,就已经对女性盆腔肌及会阴肌起到了良好的锻炼。再加上水的冲击力,对她们性能力的提高,颇有裨益。

大麦所含膳食纤维是大米的 20 倍,糙米的 6 倍。膳食纤维分水溶性、不溶性两种。水溶性膳食纤维,有降低血糖值和胆固醇值作用;不溶性膳食纤维有预防大肠癌效果。大麦里水溶性膳食纤维、不溶性膳食纤维的比例较均衡。日本大妻女子大学家政系教授池上幸江曾做调查,她让 20 名高血脂症男性,每天吃两顿饭,连吃两周后,被调查者 0.1 升血液中胆固醇总值,从平均 276.2 毫克下降到 249.5 毫克。对闭经后女性的调查结果相同。另据日本预防生活习惯病协会理事长池田义雄的调查,在监狱服刑的男性糖尿病囚犯,吃按大麦 3、大米 7 比例合煮的麦饭后,血糖值大幅下降。最近美国食品药品监督管理局作出结论,大麦所含水溶性膳食纤维 β-葡聚糖,有阻止血糖值上升及降低血中胆固醇值的作用。承认大麦及含大麦食品,有利于抑制胆固醇引起的心血管系统疾病,从而降低心血管系统疾病的高危性。池上幸江高度评价美国这一研究成果。她认为,内脏脂肪综合征是肥胖的原因,并和高血压、糖尿病、高血脂等疾病密切相关。随着日本人谷类摄入量减少,膳食纤维摄入量也不断减少,以内脏脂肪综合征为代表的的生活习惯病患者不断增加。为此,池上建议人们多吃按大米 8 大麦 2 比例合煮的麦饭。研究人员还发现大麦含有 B 族维生素烟酸,它能保护人的心脏和血管。大麦还含有维生素 E 的最佳形式——高浓缩生育三烯酚。女性食用大麦后,大麦里的抗氧化木酚素,能有效降低患乳腺癌的风险。

大麦为你守护健康

◆ 沈伟义

营养价廉话茄子

◆ 寄昌

茄子(又名落苏)是一种价廉物美的大众蔬菜。它与一般蔬菜不同的是,含有丰富的维生素 P,尤其是紫茄子含量更高。经分析,每 100 克紫茄中含维生素 P 高达 720 毫克,这是一般蔬果远远所不及的。维生素 P 是黄酮类化合物,具有增强血管弹性、降低毛细血管通透性、防止毛细血管破裂的作用。奥地利医学家发现,茄子纤维中含有的“皂草苷”物质,具有降低胆固醇的功效。因此,中老年人经常食用茄子对防治高血压、动脉硬化、冠心病、脑溢血等十分有益。近年发现,茄子中含的“龙葵碱”,具良好抗癌作用。祖国医学认为,茄子性凉、味甘、无毒,具有散血瘀、消肿止痛、祛风通络、止血诸功。下面介绍几则民间验方,供选用。

- 1.取鲜茄子 1~2 个,洗净置于碗中,加油、盐少许,放锅中隔水蒸熟,连食数日,对内痔发炎肿痛、便血有辅助治疗作用。
- 2.以新鲜的紫茄皮贴敷在“老烂脚”患处,每日 1~2 次,勤换可望渐愈。
- 3.把茄子捣烂,用醋调匀敷患处,可治无名肿毒,有消炎止痛之效果。
- 4.经霜打的茄子一个,晒干研成细末,用蜂蜜调匀,可治口腔炎或小儿口疮。

准妈妈感冒首选食疗

◆ 杭兰芳

准妈妈是最害怕感冒的人群之一,因为感冒病毒在孕早期会对胚胎造成伤害。吃药吧,怕对腹内的宝宝不好;不吃药吧,怕身体抵不住。从养生保健的角度看,采用食疗是准妈妈感冒的首选。下面介绍几种方法供选用:

- 1.苹果蜂蜜水 取 5 个苹果去皮,切成小块,加水 1 升,煮沸 5 分钟,自然冷却到 40℃ 左右,加适量蜂蜜搅拌均匀,每天多次少量饮用。
- 2.姜丝萝卜汤 姜丝 25 克,萝卜 50 克切片,加水 500 毫升,煮 15 分钟,加红糖适量,趁热喝下。
- 3.葱蒜粥 取干净的葱白 10 根,切碎,大蒜 3 瓣,大米 50 克,加水煮成粥,趁热服下。
- 4.白菜葱根汤 大白菜心 3 个洗净切碎,大葱根 6 个,煎汤 1 碗,加红糖适量,趁热服下。
- 5.鸡汤 嫩鸡 1 只,洗剖干净,加水煮,食时在鸡汤内加进调味品(胡椒、生姜、葱花),或用来下面条吃。可减轻感冒时鼻塞、流涕症状,并能增强人体抵抗力。

无论采取哪种方法,多喝水是不可少的。多喝水,多排尿,体内新陈代谢所产生的废物就可及时排出体外,有助于感冒的痊愈。