

不少朋友可能每天都会喝茶,还可能特别钟情某一种茶。但中国中医科学院研究生院教授杨力表示,如果根据一天中身体的不同状态,喝不同种类的茶会更健康。茶有很多种类,一天中究竟怎么喝更健康?

# 一天“三杯”茶 怎样喝更健康



图/TP

## 早餐喝杯红茶

杨力表示,睡眠期间肠道处于半休息状态,晨起后它需要时间恢复到最佳工作状态,有些人早上吃一点寒凉的东西就会拉肚子,所以晨起后很适合喝性温的红茶。寒凉性体质(虚寒、内寒)或消化道胃病(如溃疡病、慢性胃炎等)者,较宜饮用红茶。

不过最好早餐时或早餐后喝,因为红茶是所有茶中咖啡因含量最高的茶,其咖啡因含量是乌龙茶的2倍,绿茶的3倍,空腹喝易引起心慌、尿频等,胃肠虚寒者更应注意。

大多数国人的早餐都吃得简单而匆忙,很少人会早餐喝茶。但是英国人却很重视早餐,他们早餐一般会喝混了牛奶的红茶,红茶的清香和牛

奶的醇香加上精致的茶具瞬间提升了早餐品质和幸福感。建议大家早起片刻,放慢节奏,早餐来一杯温和红茶,彻底赶走睡意,开启充满活力的上午。

## 午后适宜喝绿茶

下午三点钟,大脑容易昏昏沉沉,眼睛疲惫不堪,免疫力也有所降低,建议喝杯绿茶。

绿茶属于不发酵茶,其茶多酚含量比其他茶都高,抗氧化能力最强,能更好清除体内自由基(活性氧),维持身体免疫力,让身体轻松。清代黄宫绣的《本草求真》称,茶能治“头目不清”,所以从中医角度讲,下午来杯绿茶也能提神清目。

一般中午都吃得比较多且腻,绿茶正好有降脂、降糖效果;中医也认为,人到中午肝火最旺盛,饮

绿茶可以缓解此症状。建议用80℃的温水冲泡,可使茶汤淡绿,茶香清爽,而且茶多酚破坏也最少,保健效果更好。

## 晚间喝黑茶、乌龙茶

由于过量摄入咖啡因会让人神经兴奋,影响睡眠,所以很多人晚上都不敢喝茶。其实,不同品种的茶叶中咖啡因含量不同,后发酵的黑茶咖啡因含量较低。

睡眠浅的朋友可尝试咖啡因含量更低的乌龙茶。虽然绿茶咖啡因含量也很低,但是它属于不发酵茶,没有后发酵的黑茶和半发酵的乌龙茶温和,所以建议晚上还是以喝黑茶和乌龙茶为宜。

大多数人晚餐吃得比较多,餐后又没太多活动,所以特别容易堆积脂肪,增加肥胖风险。研究已证实,乌龙茶辅助减肥效果很好,从此方面说,晚餐或餐后喝乌龙茶更好。

## 【自我保健】

# 多吃绿黄色果蔬可预防肺癌



图/TP

绿黄色果蔬之中含有大量的维生素A,并且在动物组织中含有的维生素A也不少。维生素A如果减少了摄取,那么体内所需要分泌的激素就会减少,十年之后患有肺癌的概率将大幅度增加。维生素A能够有效地维持体内细胞的完整性,令细胞中的组织代谢恢复正常,同

时对于细胞核肿大、DNA修复也有着很好的作用。日常多吃含有维生素A的食物,能够有效地阻止体内细胞出现癌变的可能,有效地减少肺癌发生的可能。

常见的黄绿色果蔬有很多,例如西红柿、胡萝卜、菠菜、韭菜、茼蒿、南瓜等等。日常多吃这一类的食

物,不仅能够有效地预防肺癌,对于身体中很多慢性疾病都有一定的预防作用,常见的有高血压、糖尿病、冠心病等等。

这一类食物中也含有大量的微量元素,这样能够有效地提高身体对于硒元素的摄取量,从很大程度上能够减少肺癌出现的可能。

## 【热点话题】

# “人体排毒时刻表”毫无根据

近些年,网上流传着一张“人体排毒时刻表”。其实,这是毫无根据的。下面,我们就针对所谓“人体排毒时刻表”7大传言一起来逐个击破!

**1、晚上9:00—11:00是淋巴的排毒时间?**

**【真相】:**淋巴24小时都在工作。作为人体内的“劳模”,淋巴分泌的淋巴液,时刻保护身体,对抗病菌。淋巴回流的意义在于回收蛋白质,运输脂肪及其他营养物质,调节体液平衡,防御和免疫功能。晚上9点到11点这个时段一点都不特殊。

**2、晚上11:00,肝脏开始排毒?**

**【真相】:**肝脏一直在守护你的健康,它是你随传随到的小心肝。

肝脏是人体最大的排毒器官,能把药物、酒精以及体内的代谢物分解

或排出。它是24小时待命的,才不会指定上班时间这么任性。

**3、凌晨1:00—3:00,胆囊排毒的时间?**

**【真相】:**胆囊表示很忙,没空排毒!

胆囊要负责储存、排出胆汁,帮助食物消化。要是胆囊只在凌晨1:00—3:00这个时段开工,那你一天三餐吃的食物都没法好好消化了。

**4、半夜一凌晨4:00,人的脊椎造血时段?**

**【真相】:**能用脊椎造血的不是地球人!

脊椎不能造血,有造血功能的是骨髓,人的血液需要不断更新代谢,无论你几点睡觉,骨髓都是那么任劳任怨。

**5、凌晨3:00—5:00,人的肺开始**

**排毒了?**

**【真相】:**肺掌握你呼吸的重任,排毒不归它管。

咳嗽不是肺在排毒,而是因刺激造成的反应。呼吸道感染的人,睡觉时容易咳嗽,是因为平躺时痰液不能及时排出,刺激咽喉引起咳嗽。

**6、早晨5:00—7:00,是大肠的排毒时间?**

**【真相】:**明明没有便意,就不要往厕所跑啦!

很多人早上想便便,那是因为早上的起立反射,加上早餐后的胃结肠反射,双重作用促进肠道蠕动,产生排便反应。但排便也有生物钟,具体每天哪个时间你喜欢就好。

**7、早晨7:00—9:00,小肠开始吸收营养?**

**【真相】:**小肠吸收食物营养,才

不是只在早上7点—9点。

真要吃早餐是对的,小肠负责吸收食物中的营养也是对的,但只要你进食,小肠就会发挥吸收功能。

人的身体是一架非常精妙的机器,代谢、排泄及解毒的体系非常完善,根本无须刻意去排毒;正常情况下,人体的水平衡、酸碱平衡和离子平衡在神经、内分泌以及多种器官的参与下保持良好,只有在极端情况下才会出现紊乱和异常。

其实,很多谣言都漏洞百出,只要稍微留心,就会发现破绽!当然,虽然人体排毒时间表是假的,但熬夜对你的伤害是真的。所以,在这里提醒大家,日常生活作息一定要有规律。

## 【运动健身】

中老年人,如果有走着走着就腿疼,必须停下里休息一会才能再走的时候,不要以为就是老了,腿脚不利索了,这很可能是动脉硬化闭塞症。

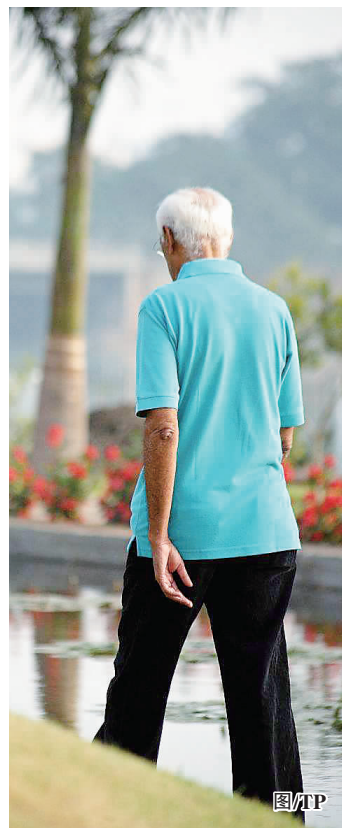
这是一种全身性疾病,好发于某些大、中型动脉,如腹主动脉下段、髂动脉、股动脉、小腿动脉等处。而下肢动脉硬化闭塞症是全身动脉硬化疾病在下肢的表现,如同是被阻塞的水管,血管的管腔狭窄,甚至闭塞,没有足够的血液供应下肢,所以走着走着就开始腿疼。

这种疾病常见于50岁以上的中老年男性,而患有糖尿病、高血压病、高脂血症,长期吸烟则会增加发病的可能性。

在发病早期,多数患者仅仅表现为怕冷,行走容易疲劳等不典型症状。随着下肢动脉硬化狭窄阻塞的程度不断增大,“走走停停”的症状就出现了,医学上称为“间歇性跛行”。步行一段距离后,小腿肚觉得酸痛、抽筋、无力,要被迫停下来休息一阵子才能继续行走。

随着病情进一步发展,不活动时也会感到疼痛,也称为“静息痛”,常常发生夜间平躺时,疼痛在脚的前半部分或足趾部分比较常见,是疾病严重的表现。在病情的发展中,患者的足部皮肤会发凉、变紫,大部分患者会出现两只脚温度不一致,有些患者会用热水泡脚,认为能够加速血液循环,却不知道高温使脚部血管扩张,组织氧耗增加,得不到足够的血供,病情反而加重。

再往后,会发生稍微弄破的伤口都不容易愈合的情形,甚至发生足趾发黑坏死,有些还会合并感染,部分患者最终将面临截肢,甚至因为严重的感染而危及生命。



图/TP

# 老人走路腿疼可能是大病征兆