

# 春茶飘香，你会健康饮茶吗？



俗话说：春夏绿，秋冬红，一年四季喝乌龙。也有人说，春花夏绿秋乌龙，一年四季喝普洱。中医遵循“茶人合一”，不同季节应喝不同的茶，春天多喝绿茶，冬天喝暖胃红茶，但主要还要看个人喜好，不同体质也应喝不同的茶。绿茶性凉，建议胃不好的人喝红茶，新的绿茶要放一两个月再喝；有肥胖问题的人建议喝乌龙茶、黑茶。

**早餐喝杯红茶，性温。**有些人早上吃一点寒凉东西就会拉肚子，所以晨起后很适合喝性温的红茶。不过红茶最好早餐后或早餐后喝，因为它是所有茶中咖啡因含量最高的，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。建议大家早起片刻，放慢节奏，早餐来一杯温和的红茶，也可以加些牛奶，可解困提神，彻底赶走睡意，开启充满活力的上午。上午可以喝杯茉莉花茶，芬芳怡人，可提高工作效率。

**午后宜喝绿茶，提神。**下

午时，大脑容易昏昏沉沉，眼睛疲惫不堪，免疫力也有所降低。绿茶的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，维持身体免疫力，让身体轻松。中医还认为，人到中午肝火最旺盛，饮绿茶可以清火；而且中午吃得比较多且腻，绿茶还有降脂、降糖的效果。建议绿茶要用80℃温水冲泡，可使茶汤淡绿、茶香清爽，且茶多酚破坏最少，保健效果更好。

**晚间饮黑茶、乌龙茶，消食。**很多人晚上都不敢喝茶，怕影响睡眠。后发酵的黑茶咖啡因含量较低，黑茶中咖啡因含量由高到低依次是：六堡茶砖、云南普洱熟茶、雅安藏茶。而睡眠浅的人还可尝试咖啡因含量更低的乌龙茶。一般大多数人晚餐吃得比较多，餐后又没太多活动，特别容易堆积脂肪。研究已证实，乌龙茶可解油腻，辅助减肥效果很好。因此晚餐或餐后泡上一壶乌龙或普洱，既解腻也不至于影响睡眠。

# 用游泳动作居家健身

不用下水，居家也能“游泳”。游泳运动的陆上练习不仅可以使我们保持肌力，还可以提高身体的免疫力。在练习前，只需要找两个或三个等高的小凳子拼在一起，保证凳子间没有缝隙即可。

## 动作一：仰泳姿势

身体仰卧在凳子上，腰部和臀部放在凳子上，背部悬空，头部放平。然后双臂交替转肩，双腿上下交替打腿配合手臂动作。注意，双臂划动时，要收紧腹部。做4

至6组，每组30次。

## 动作二：蝶泳姿势

身体俯卧在凳子上，胸部以上悬空，背部收紧。双手从身体两侧向前伸展，同时双腿向下摆动，然后双手向大腿方向回收时，身体抬高，同时双腿再进行向下摆腿动作。重复做4至6组，每组20次。

## 动作三：自由泳姿势

俯卧在凳子上，头部和双脚抬高，双臂前伸。动作开始后，双腿上下交替打腿，

一只手往大腿方向划水时，另一只手尽量伸直。然后前伸手再进行划水动作，之前的划水手转为前伸手。如此做4至6组，每组30次。

## 动作四：蛙泳姿势

俯卧在凳子上，胸部应探出凳子。然后双手同时向外划圈，画圈不需要太大。当手臂回收，双掌合十时，肘关节夹紧胸口，同时上半身尽量抬起，之后再双臂前伸。与此同时，腿部做收、翻、蹬、夹动作。整个动作过程中，腰背挺直，收腹。做4至6组，每组20次。

# 常做七件事 血管不添堵

**喝够水。**机体缺水时，血液黏稠度会升高，血流阻力加大、流速变慢，形成血栓的风险增加，会间接诱发心脑血管疾病。早上6~9点是心脑血管疾病突发的高峰期。因此，心脑血管疾病患者及高危人群晨起后要及时补水。

**吃得佳。**建议生活中注意饮食平衡，多吃果蔬，少吃油腻、刺激、辛辣的食物。大家平时可以常吃些天然的“化栓食物”，比如黑木耳、生姜、大蒜、洋葱、绿茶等。

**血压稳。**血压突然升高或降低，都会直接导致血栓形成和脱落。高血压患者要稳定血压，不要突然停药或擅自增减药量。

**不熬夜。**熬夜容易打乱生物钟，使机体分泌过多的肾上腺素和去甲肾上腺素，从而使血流减慢、黏稠度增加。建议规律作息，每晚11点前睡觉。

**少烟酒。**烟酒是血管的克星，研究发现，吸烟酗酒会使血液的黏稠度比正常时升

高8倍以上。远离烟酒是保证血管健康的关键。

**心情好。**笑能释放压力，保护血管内皮，让血液循环更顺畅。心情放松时，血压也会相对稳定。

**多走路。**运动能增强心功能，达到促进全身血液循环的目的，多走路就是不错的选择。走路能保持有氧代谢，增强心肺功能，防止血脂在血管壁堆积，避免血栓形成。建议每天快走30分钟，以身体发热或微微出汗为度。

本版来源：人民网

北京协和医院/原301医院/北京医院等专家齐聚  
常州、金坛医保定点单位

## 江南医院 Jiang Hospital



## 部分专家介绍

INTRODUCTION TO SOME EXPERTS

### 巩维如

江南医院专家副院长兼大内科主任  
原301医院心内科主任  
中央保健组专家

### 褚海波

江南医院专家副院长兼大外科主任  
原解放军第89医院普外科主任

### 王中凡

江南医院妇产科主任  
上海同济大学附属普陀医院原妇产科主任，  
主任医师、教授  
上海第十人民医院—同济普陀医院妇科微创  
诊疗部主任  
香港玛丽医院访问学者上海《第二军医大学  
学报》审稿专家

### 秦绍森

江南医院首席专家  
北京医院神经内科主任、主任医师  
教授、知名专家

### 陈嘉林

江南医院首席专家  
北京协和医院普通内科主任  
主任医师、教授、医学博士

### 祝筱姬

江南医院呼吸内科主任  
原解放军第89医院呼吸内科主任  
原济南军区呼吸专业委员会主任委员

### 孙端金

江南医院消化内科主任  
擅长：消化系统常见病、多发病  
和疑难杂症的诊断与治疗

### 王洪田

江南医院首席专家  
原301医院耳鼻喉科主任医师、教授  
研究生导师、知名专家

### 田慧

江南医院首席专家  
原301医院内分泌科主任、教授  
硕士研究生导师、知名专家

### 魏日胞

江南医院首席专家  
原301医院肾内科主任  
主任医师、知名专家

### 郎森阳

江南医院首席专家  
原301医院神经内科知名专家  
主任医师、医学博士  
博士生导师

### 王新佩

江南医院首席专家  
北京中医药大学教授、主任医师  
博士生导师



巩维如

江南医院专家副院长兼大内科主任

原301医院心内科主任、主任医师、教授，中央保健组专家。1976年毕业于上海第二军医大学，硕士学位。1984年赴比利时研修2年。从事高血压的流行病学病因及治疗等方面的研究。擅长心血管内科危重病患者的急救和治疗，特别侧重心脏疾病起搏治疗，完成永久性心脏起搏器植入术近百例，无手术并发症，植入技术熟练，适应症的掌握和起搏器的植入达到了国内先进水平。对心动过缓、传导阻滞疾病的治疗有深入的研究，在高血压、复杂心脑血管病的诊断和治疗以及各种复杂原因胸痛等疑难杂症的诊治具有丰富的临床经验；对心梗、脑梗、脑溢血等急危重症能够及时、快速的诊断与治疗。

## 江南医院



VIP line 0519-8216 6232  
常州市金坛区薛埠镇直茅路1099号

乘车路线：金坛北站乘252路至颐园（江南医院）  
下即到 **导航：江南医院**



扫一扫  
关注我