



2009年11月12日 星期四

← 上一篇 下一篇 →

第7版: 养生保健

上一版 ◀ ▶ 下一版



- 老人出行防骨折
- 合理饮茶 预防中风
- 腹胀冷痛
喝点陈皮姜枣汤
- 人参与莲子
药膳好拍档
- 平衡膳食
不能“死守”一盘菜

合理饮

□ 邱

中医认为中风病的病因不外风、火、痰、气、血、虚、劳、七情、六淫、致致病。

随着人们生活水平的提高,饮食结构失衡之邪成为大部分中风病患者的共同特征。中风病的基础疾病。除了素食为主外,要合理的。我国是茶叶的故乡,茶叶作为我国均说它有祛痰、止渴、清神、利尿、止咳。

茶是世界闻名的三大饮料之一,被誉为茶、花茶、沱茶、红茶、普洱茶、苦丁茶、荷叶、绞股蓝六种。乌龙茶、普洱茶偏于补气阴。茶无贵贱之分,凡清明时节所采。

茶叶具有消脂的作用,我国古代许多饮茶帮助消化的药理作用,主要是促进人进食物的消化吸收。茶叶中的茶碱可以帮

经常饮茶有利于降低血压,防止动脉粥样硬化、郁而化热,性凉的茶叶能清郁、血管弹性、降低血脂及溶解脂肪的作用,预防动脉硬化有一定作用。日本曾针对6000的妇女要减少一半中风机会。

由此可见,茶叶能针对造成中风病的很多茶叶性味苦寒,饮之不当也会产生危险的。饮茶宜淡不宜浓,茶叶中所含的咖啡因患者更不要饮浓茶;也不要饭后马上饮,因此,营养不良及患缺铁性贫血的人等。老年人喝茶时,只宜饮热茶,不能喝饮淡茶,选择茶叶应以花茶为宜。

◀ 上一篇 下一篇 ▶

国内统一刊号: CN11-0153 邮发代号: 1-140(国内) D-1138
地址: 中国北京市朝阳区北沙滩甲四号 邮编: 100192 电话:
传真: 64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线: 6485
Copyright 本网站内容版权所有,未经许可禁止转载, All Right