

喝茶好处多 禁忌要牢记

生活中,不少老年人喜欢喝茶。那么,喝茶对身体有哪些好处?哪些人不宜喝茶?对此,潍坊市第二人民医院(潍坊呼吸病医院)老年医学科副主任医师李晓静作出解答。

□本报记者 常方方

喝茶好处不少

抗氧化

茶叶中含有丰富的多酚类物质,尤其是绿茶中的儿茶素,具有很强的抗氧化作用,可以帮助清除体内的自由基,延缓衰老。

促进心血管健康

茶叶中的茶多酚有助于降低胆固醇,改善血管弹性,保护心脏。

提神醒脑

茶叶中的咖啡因可以刺激中枢神经系统,喝茶可提高注意力和警觉性,帮助缓解疲劳。

帮助消化

茶中的单宁酸有助于促进消化,尤其是饭后饮茶可以帮助分解脂肪,减轻油腻感。

增强免疫力

茶叶中的多种维生素和矿物质有助于增强免疫系统功能,提高身体抵抗力。此外,喝茶还有助于降低患2型糖尿病、高血压的风险。

喝茶注意事项

适量饮用

每天饮茶量不宜过多,一般建议每天饮用3-5杯(每杯约200毫升)为宜。过量饮茶可能导致咖啡因摄入过多,引起失眠、心悸等不适。

选择适合自己的茶

不同类型的茶有不同的功效。绿茶适合需要抗氧化、减轻的人群;红茶性温,适合胃寒的人;乌龙茶有助于降脂减肥;普洱茶则有助于消化和降脂。

避免空腹喝茶

空腹喝茶会刺激胃黏膜,容易引起胃部不适。建议饭后半小时再喝茶。

控制水温

不同类型的茶叶,其最佳泡茶温度也不同。绿茶一般用80℃左右的水冲泡,可避免高温破坏茶叶中的营养成分,水温过高会让茶汤变苦变浓;红茶和乌龙茶可以用90℃-100℃的水冲泡。

避免喝浓茶

浓茶中的咖啡因和单宁酸含量较高,可能对胃部产生刺激,长期喝浓茶还可能影响铁元素的吸收,从而导致贫血。

适时饮茶

晚上尽量避免饮用含咖啡因较高的茶(如绿茶、乌龙茶),以免影响睡眠。可以选择喝一些不含咖啡因的花草茶或淡茶。

四类人不宜过量饮茶

胃溃疡或胃酸过多者

茶叶中的咖啡因和单宁酸可能刺激胃酸分泌,加重胃部不适。胃溃疡患者应避免饮茶,尤其是浓茶。

失眠或神经衰弱者

茶叶中的咖啡因有兴奋作用,可能加重失眠或神经衰弱的症状。这类人群应避免在下午或晚上喝茶。

心脏病患者

适量饮茶对心血管有益,但过量饮茶可能导致心跳加快、心悸等。心脏病患者应慎重。

贫血患者

茶叶中的单宁酸与食物中的铁元素结合后,会影响身体对铁元素的吸收,长期喝茶可能加重贫血症状。贫血患者最好不要在餐前或餐后大量饮茶。



□本报记者 常方方

近年来,脑卒中的发生率呈上升趋势。据统计,80%以上的脑卒中患者年龄在65岁以上。那么,老年人如何预防脑卒中?潍坊市人民医院神经外科主任医师刘琦作出解答。

刘琦表示,脑卒中的发生往往与生活习惯和健康指标有关,日常生活中做好以下方面的管理可以大大降低患脑卒中的风险:

定期体检

建议老年人每年进行一次全面体检,尤其关注血压、血糖、血脂指标,以及心脏健康情况,有条件的可做颈动脉超声检查以确定血管状况。定期体检有助于及早发现脑卒中的高危因素,比如持久的房颤易导致脑栓塞,颈动脉斑块严重可能引发脑梗塞等。早发现才能早干预,把潜在的健康隐患扼杀在萌芽阶段。

管理慢性病

高血压是引发脑卒中的危险因素之一,约60%的脑卒中与高血压有关。将血压控制在理想范围(一般<140/90mmHg,最佳120/80mmHg以下)可以降低患脑卒中的风险。糖尿病和高血脂症损伤血管,应遵医嘱控制血糖和应用他汀类药物等降脂药物,让血糖、血脂稳定、达标。管理好慢性病不仅有助于预防首次中风,也能有效避免脑卒中康复者再次发病。

戒烟、限酒

吸烟会加重患脑卒中的风险,因为烟草中的有害物质会促发血管硬化和血栓形成。

长期大量饮酒会增加患高血压和脑出血的风险。应坚持适量原则,男性每日酒精摄入量不超过25克,女性不超过15克,或在医生建议下控制饮酒量。

均衡饮食

日常饮食宜清淡、丰富,应少盐、少油,多吃蔬菜水果和富含优质蛋白的食物,控制高糖、高脂肪食品的摄入,不仅有助于心脑血管健康,也有助于控制体重。

适当运动

肥胖者脑卒中的风险更高,建议通过合理饮食加规律运动,将体重指数(BMI)维持在18.5-24.9的正常范围内。建议每周坚持至少5天中等强度运动(如快走、骑自行车、打太极拳等),每次30分钟以上,不仅能帮助改善血液循环、降低血压、增强体质,也是预防脑卒中的好方法。

谨防“小中风”

有些老人在发生严重脑卒中前,会出现短暂的脑供血不足现象,称为短暂性脑缺血发作(TIA),俗称“小中风”。TIA表现与中风类似(如一过性的肢体麻木、言语不清),但可在几分钟内自行恢复。然而约10%-20%的TIA患者在90天内会发生真正的中风。如果出现疑似TIA症状,应尽快就医检查,在医生指导下采取预防措施(如使用阿司匹林等抗血小板药物)。

最后,刘琦提醒,通过对自身健康的关注和行动,可以大大降低脑卒中的发生率。对于老年人来说,养成健康的生活方式什么时候都不晚;对于已经历过脑卒中的患者来说,科学康复和二级预防最为重要。

健康宝典

养成好习惯 预防脑卒中