

养生茶喝对才有效

近年来,养生茶凭借着“天然、绿色、无害”和冲泡方便等优点,成为人们养生保健的新宠。但养生茶真的对人体安全无害吗?答案是否定的。养生茶是以传统中药材或药食同源的中药材泡制成的茶饮,其与普通茶叶不同之处在于——以茶之形发挥药之效,所以,养生“茶”其实仍未脱离“药”的范畴。

肝脏是人体主要的排毒和代谢器官,各类药物进入人体后,大都需要通过肝脏代谢和解毒,养生茶也同样需经肝脏代谢。许多养生茶配伍了决明子、白果、诃子等有肝毒性的风险中药,长期大量服用就有可能给肝脏带来伤害,还可能引起腹泻、胃黏膜损伤、肾损害等不良反应。提醒大家,养生茶喝对了可以养生,喝错了反而伤身。怎么正确喝养生茶?

因人制宜。中医将人的体质分为平和质、阳虚质、气虚质、气滞质、阴虚质、痰血质、痰湿质、湿热质、气郁质九种,要根据体质选取

合适的养生茶。“实则泻之,虚则补之”,气虚质可选择健脾益气的养生茶,如党参红枣茶、茯苓人参茶;阴虚质选滋阴的茶类,如麦冬石斛茶、枸杞茶;阳虚质选助阳的茶类,如人参茶。此外,辨明体质后还需在医生指导下选用对“症”的中药材配伍。同时,有基础疾病的人群更要谨慎喝养生茶。缺铁性贫血人群,最好别喝含有茶叶的养生茶,更不要茶和补铁剂一起喝,因为茶中的草酸能够与铁结合,影响铁吸收。糖尿病患者应尽量避免饮用桂圆红枣茶,因为两者含糖量很高,饮用后很可能导致体内血糖升高,加重病情。

因时制宜。根据季节选取合适的养生茶:春天宜饮花茶,可以帮助散发冬季积存在体内的寒邪,生发人体阳气,如玫瑰、茉莉、菊花;夏天宜饮花草茶,以除烦解渴,补益肠胃,如绿茶、薄荷茶;秋天饮茶宜选果类,以清除体内余热,止咳化痰、养肺滋阴,如金橘、

菠萝、乌龙茶;冬天饮茶宜选根茎类,以驱寒补阳,如人参、巴戟等。对于一天而言,最适合喝茶的时间为早上9点、下午3点和晚上6点,切记不要睡前和空腹喝茶。

因量制宜。中医讲求“中病即止”,即达到了治疗效果就停药,养生茶也一样。喝养生茶要注意饮用的时间和剂量,过量会适得其反。比如肥胖、便秘人群最爱的决明子茶,决明子具有清肝明目、润肠通便的作用,但长期服用会导致腹泻,使虚寒症状加重,同时决明子主要含有大黄酚、大黄素等化合物,长期服用还可引起肝损伤。大家耳熟能详的补品——人参,气虚者食用人参茶可以大补元气,一旦气虚症状得到改善就可停止饮用,若继续长期饮用,则容易出现口干舌燥、牙龈肿痛、流鼻血等上火症状。

(张涛)

保健养生

春风十里不如你

■ 赵自力

我从小就是爷爷带大的,可以说爷爷是我最亲近的人。

那时家里条件差,父母均外出务工,常常整年不回家。但幸运的是,我和其他小伙伴一样拥有快乐的童年,而这一切,都源自爷爷无私的爱。

小时候,刚认识了几个字,我就特别迷恋小人书。我常常把小伙伴的小人书借回家一遍遍地看。爷爷看在眼里记在心上,一向节俭的他有一次带我上街,居然给我买了几本崭新的小人书。我再提多高兴了,一路抱着小人书舍不得放进布袋里。回到家还没喘口气儿,我就拿着新买的小人书找小伙伴们去了。大家趴在石条上,几颗脑袋凑在一起翻看小人书,真是惬意无比。就这样,在爷爷的引导下,我和小伙伴们相互借着看小人书,我们学会了分享,也建立了深厚的友谊。

读小学六年级时,有一次上体育课,我不小心从单杠上摔下来,小腿骨折了。记得那时是冬天,快要期末考试了,我刚卸了石膏夹板就吵着要去学校,爷爷拗不过我,就用板车拉我去上学。我记得,那时路不太好走,还要过一条小河沟。过河时爷爷脱了鞋,小心翼翼地推板车过河,生怕颠着我。这样上学放学天天接送,一天就得跑四趟,得脱四遍鞋子。我至今还记得爷爷双脚被冻得通红的样子,他却乐呵呵的。好在很快就期末考试了,放了寒假爷爷就不必打赤脚过河了。

初中毕业后,我到外地去读师范学校,第一次长时间离开爷爷。我想爷爷,自然也知道爷爷想我。开学不久,就收到了爷爷写给我的第一封信。记得信纸是几张烟盒纸,上面用圆珠笔写了很多关心和嘱咐我的话。我也及时地给爷爷回了信,后来我们爷孙俩就开始“鸿雁传情”了。当我想爷爷时,我常常看他带着烟草味的信,看着看着眼泪就不知不觉地流了下来。爷爷一共给我写了三十多封信,这些信我像宝贝一样珍藏到现在。

我总想着等我毕业后参加工作挣了钱,再好好报答爷爷。可是天有不测风云,爷爷在没有任何征兆的情况下安静地走了,以至于我都没来得及跟他说几句告别的话。望着爷爷的遗像,我没有号啕大哭,只是默默地任凭眼泪肆意横流。爷爷这一生太累了,我想让他安静地睡一会儿,不想吵着他。

清明将至,春风又起,我不禁默默地想起爷爷来,多想跟爷爷说声:“春风十里,也不如我想你。”

养生贵在戒贪

■ 郭华悦

养生之法,林林总总,但总结起来,无非俩字:戒“贪”。

首先,不贪“玩”。别以为,贪玩是孩子才会有的事儿,此“玩”不同于彼“玩”。所谓不贪“玩”,是指不沉溺于娱乐。比如,有人喜欢看电视,玩游戏,但要控制时间,方能收到娱乐身心的效果,又不至于损害身体健康。

其次,不贪“杯”。根据自己的体质,适当喝酒是可以。但若是“贪”过了度,沉溺于杯中物,则有伤身体。所以这酒,“贪”不得。

养生之道,在于“动”,这已然成了共识。所以,注重养生健身的人,往往会坚持运动。只不过,运动过度,同样会造成损伤。所以,第三点就是不贪“练”。跑步也好,晨练也罢,不管哪种运动,都得讲究适度。有的人,心太急,短时间想收到奇效,于是不顾自己的身体情况,早也练,晚也练。结果,效果还没出来,身体就吃不消了。养生健体,过犹不及,说的就是不贪“练”。

当然,除了以上诸点,养生之道首在养心。而养心,就得不贪心。

不贪“财”,方可长寿,这已经为多数人意识到。长寿之人,多半生活简单,不讲究享受,也不好奢侈。日食三餐,夜眠八尺,简单之余,也深合养生之道。不少人,一生紧跟钱财,多了还想再多,结果过度劳累而垮了身体,悔不当初。

说到底,人活于世,贵在简单。所以,戒“贪”,才能身心健康。

助力安全生产 帮扶青工成才

茂名石化公司召开2023年关工委工作会议

近日,茂名石化公司召开2023年关工委工作会议。茂名石化公司关工委成员和相关部门负责人60多人参加了会议。

会上,茂名石化公司关工委副主任黄海穗传达了集团公司对关工委工作的最新部署和广东省2023年关工委工作会议的精神,强调要从政治和全局的高度,深刻认识关心下一代事业的重要意义,在正确轨道上把关心下一代工作持续推向前进。要坚持以培育和践行社会主义核心价值观为主线,把立德树人作为根本任务,支持和帮助青少年成长成才,团结教育广大青少年听党话、跟党走。

茂名石化公司关工委常务副主任吴观海作了“深入学习宣传党

的二十大精神,坚持以德育人、为企育才不动摇”的工作报告,报告对关工委2022年工作作了全面总结。对于关工委的下一步工作,要以党的二十大精神为指引,充分发挥关工委五老在政治、经验、威望等方面的独特作用,宣传好茂名石化公司“安全为天,责任至上,力争第一,追求卓越”的新时代精神,做

好传帮带工作,助力青年员工提升精神素养,助力公司安全生产和帮扶青工成才,继续擦亮“双关爱”品牌,推动公司关工委工作再上新台阶。

会上,还表彰了2022年关工委工作先进集体和先进个人。(茂名日报社全媒体记者陈莉 通讯员覃瑶珊)



茂名石化公司关工委工作会议现场。覃瑶珊摄

社区新闻

为合江镇设立森林防火检查站点赞



清明节,是我国民间扫墓的传统节日,节日前后需防易燃物品引发山火隐患。

临近清明节,合江镇政府在防火工作上做到未雨绸缪,除了大力宣传文明扫墓外,还在23个村委会的主路口设卡检查,由村委干部带

头,消防员在场,自然村村长到位,组成检查站,把防火安全工作做得到位。发现有烟花爆竹等易燃易爆物的,一律劝阻并作耐心细致的教育。

森林防火,未雨绸缪。合江镇的举措,值得为之点赞! (图/文 周华太)

◀图为北岸咀村设立森林防火检查站。

春之诗

■ 莫小琴

春笋

红尘淡却念苏仙,
鹤岭青岚伴野兰。
许是虚心高节在,
排云一夜笑春寒。

春晖

风轻云淡雨初晴,
日恋春光耀眼明。
最是柳丝长曳处,
诗情绮意逐心生。

春醉

山色空明蕴酝春,
东风拂面柳丝新。
桃枝绽蕾红通串,
双燕呢喃听醉人。



扫码关注
快捷投稿