

魏津生：茶在养老养生中不可替代

■文 阳刚

一杯热茶，一张报纸，是很多老人惬意的晚年生活。茶跟养生养老的关系十分密切，特别是养老，随着中国人口老龄化的进程不断加快，大家都很关心老有所养的事，政府关心，老百姓更关心。

我们该如何喝好中国茶，养生养老两相宜？记者专访了国务院参事、全国养老服务业专家委员会主任魏津生。

喝茶能提高养老生活质量

记者：魏主任，您研究养老行业多年，现在的养老与过去有什么不同？

魏津生：什么叫老有所养？过去有一个说法：一天三个饱，一个倒，衣服穿暖，洗好澡。现在就不一样了，经济社会发展了，认识也提高了。今天的老有所养，不仅仅是指维持老年人的生存。

更重要的是要维护和改善他们的身心功能，而且不断提高他们的生活质量。喝茶对养老有非常好的功效。

我们那里有句俗语：饮酒要喝茅台酒，饮茶要喝猴王茶。以前在北方我们喝得最多的是湖南猴王茉莉花茶。我现在喝得比较多的是绿茶。

争取政府更大的支持

记者：茶文化在行业有怎样的作用？应该如何发挥茶叶在养老养生中的作用？

魏津生：在养老养生中，茶的功效是不可替代的，具有中国特色。在纽约老年人愿意坐街头巷尾喝咖啡，消磨时光。他们不愿意去养老院，问他们为什么，他们说这是我从小生活的地方。

美国政府支持这样的咖啡馆，在税收上给予优惠支持，老人给一杯咖啡的钱，咖啡馆会不断地为老人续杯。用这种方式支持养老，老年人愿意这样生活。

中国人更应该这样，中国是茶的故乡，很多中老年人喜欢喝茶，茶的功能很多。茶不是一般的饮品，是大自然的珍贵礼物。喝茶不是简单的解渴，更重要的品茶能够修身养性，还能防病治病。从养老的角度说，常喝



魏津生

茶可以强体健身、延年益寿。

从国外经验来看，要发挥茶叶协会更大的作用，要将全国各省的茶叶协会联系起来，共同输出茶叶文化，争取政府对茶行业更大的支持。

多卖老百姓喝得起的茶

记者：要发挥茶叶在养老中的作用，您看茶行业还需怎么改变？

魏津生：像我们这个年龄，六七十岁，教授也好，做科研也好，晚上困的时候一般都喝茶，喝得浓一点。在大城市

生活的人，大多数老年人都有喝茶的习惯。但是，在广大的中小城市和农村，我注意到老年人就很少喝茶。

我希望望茶企、茶商多卖老百姓喝得起的茶。就像我现在常喝的茶，价格大概就是三百元一斤，但是很多企业稍微给他做一个包装，就两千元了。我们希望，这个费用不是用在包装上。

我经常去北京的茶楼，有几百元一斤的，也有几千元的，甚至个别上万元的茉莉花茶。但，大多数买茶的消费者都是买二三百元一斤的。那上万元的茶叶，我问了，没人买。茶叶要真正做到物美价廉。

延伸

老年人喝茶适合早一点

喝茶养生是老年人常见的一种养生方式，然而，茶饮养生并不是那么简单的。

魏津生表示，茶饮讲究搭配年纪、身体状况、体质等“对症喝茶”的方式，才能够真正发挥以茶养生的作用。

“吃饭勿过饱，喝茶勿过浓”是流传民间的养生指南。“老年人喝茶要淡。”魏津生说，浓茶中的咖啡因能致使人体的心跳加快，从而使血压升高；同时，浓茶液大量进入血管，能加重心脏负担，产生胸闷、心悸等不适症状，加重心力衰竭程度。

同时他也表示，“老年人喝茶适合早一点。”茶对于人的睡眠质量还是有一定的影响的，特别是人到了老年之后，睡眠时间会越来越短，喝茶给人带来的兴奋作用使得老年人更难入睡。老年人哪怕是午后喝茶，也可能引起夜晚失眠，使原本足够的休息时间变得更短，第二天必定精神萎靡。

湖南大茶视界控股有限公司
Hunan Dachashijie Holdings Co., Ltd.

湖南大茶视界控股有限公司成立于2014年，坐落于长沙市国家高新技术开发区。大茶控股旗下全资子公司、控股公司涵盖茶叶种植、加工类，产品包装类、生物科技类，互联网技术类，投资咨询服务类，运营平台类等，现有资源包括10家全资子公司、控股公司，2000余款上产品，近1000家线下大茶网体验店、62个独立商标、拥有各项专利近20项、1条高科技生产线、3个博士科技工作者等。大茶控股以拉动农业科技化整体发展为己任，以服务“三农”产业为宗旨，以创新科技为核心，立足自主研发，稳步建立大数据营销库，致力于整体推进“三农”产业的发展。

还有大量职位虚位以待，详情请致电：400-0073-213

招聘
I WANT YOU

一、质检员

职位：湖南大茶视界控股有限公司 质检部 质检员

1. 负责公司产品出厂前的质量检验工作。
2. 负责公司产品出厂后的质量跟踪工作。
3. 负责对公司生产过程的质量控制工作。
4. 负责产品的品质管理工作。
5. 负责对产品的品质进行记录、统计、分析。
6. 负责对公司的质量管理体系进行维护、更新。
7. 负责对公司的质量管理体系进行培训、宣传。

二、摄影师

1. 负责公司各类产品的拍摄、制作。
2. 负责公司各类活动的拍摄、制作。
3. 负责公司各类宣传品的拍摄、制作。
4. 负责公司各类视频的拍摄、制作。
5. 负责公司各类照片的拍摄、制作。

三、董事长助理

1. 协助董事长处理日常事务。
2. 协助董事长处理对外事务。
3. 协助董事长处理对内事务。
4. 协助董事长处理财务事务。
5. 协助董事长处理法律事务。
6. 协助董事长处理其他事务。
7. 协助董事长处理其他事务。
8. 协助董事长处理其他事务。
9. 协助董事长处理其他事务。

四、销售专员

1. 负责公司产品的销售、推广。
2. 负责公司产品的市场调研、分析。
3. 负责公司产品的客户维护、服务。
4. 负责公司产品的渠道拓展、合作。
5. 负责公司产品的品牌推广、宣传。

五、客服

1. 负责公司产品的客户咨询、解答。
2. 负责公司产品的客户投诉、处理。
3. 负责公司产品的客户回访、维护。
4. 负责公司产品的客户培训、指导。
5. 负责公司产品的客户管理、记录。

六、企划

1. 负责公司产品的品牌策划、推广。
2. 负责公司产品的活动策划、执行。
3. 负责公司产品的宣传策划、制作。
4. 负责公司产品的市场调研、分析。
5. 负责公司产品的客户维护、服务。

七、平面设计

1. 负责公司产品的包装设计、制作。
2. 负责公司产品的宣传品设计、制作。
3. 负责公司产品的活动背景设计、制作。
4. 负责公司产品的视频字幕设计、制作。
5. 负责公司产品的其他平面设计、制作。