

# 秋季养生茶

## 适合老年人的“秋天的第一杯奶茶”

立秋过后，年轻人的朋友圈纷纷晒出“秋天的第一杯奶茶”。中医认为，秋季燥邪易伤津液，使人体出现皮肤干燥、口干咽燥、咳嗽少痰等症状。老年人由于其阴液不足，抵抗力相对较弱，秋燥的影响更为明显。中医讲究“未病先防”，通过饮用适合的养生茶来调理身体，不仅能补充身体所需的水分，缓解秋燥带来的不适，还可以通过调节体内的阴阳平衡，增强机体免疫力，预防疾病。

### 有哪些适合老年人的“奶茶”

#### 1. 桑菊润肺茶

材料：桑叶、菊花、麦冬、桔梗

功效：桑叶和菊花都是中医中常用的清热疏风、润肺止咳的药材。麦冬有滋阴润肺、生津止渴之功，桔梗则能宣肺泄邪，利咽开音。桑菊润肺茶适合秋季容易感冒、咳嗽、咽喉不适的老年人饮用，有助于清肺润燥，缓解秋燥对呼吸道的刺激。

制作方法：取桑叶、菊花各3克，麦冬、桔梗各5克，加适量水煎煮15分钟，去渣取汁即可。每日饮用一到两次。

#### 2. 红枣桂圆茶

材料：红枣、桂圆、枸杞

功效：红枣和桂圆在中医中被视为补气养血的佳品，尤其适合气血虚弱的老年人饮用。枸杞具有滋补肝肾、益精明目的功效。红枣桂圆茶能补血安神，增强体质，对预防秋季常见的失眠、疲劳、免疫力下降等问题有很好的效果。但糖尿病患者需慎用。

制作方法：取红枣5枚，桂圆肉5克，枸杞10克，用热水冲泡10分钟后饮用。可根据个人口味适量加些蜂蜜调味。

#### 3. 梨百合银耳茶

材料：梨、百合、银耳、冰糖

功效：梨在中医中被称为“天然润燥果”，具有清热润肺、止咳化痰的功效。百合则有润肺止咳、清心安神的作用，银耳被誉为“平民燕窝”，具有滋阴润

肺、益气养颜的功效。此茶尤其适合老年人因秋燥引起的口干咽燥、干咳无痰等症状。但糖尿病患者需慎用。

制作方法：梨1个切片，银耳10克泡发后撕成小块，百合10克洗净，与适量冰糖一起加水炖煮30分钟，待银耳软糯后即可饮用。

#### 4. 陈皮普洱茶

材料：陈皮、普洱茶

功效：陈皮性温，具有理气健脾、燥湿化痰的功效；普洱茶则有健脾暖胃、化痰解腻的作用。老年人脾胃功能较弱，容易出现消化不良、胃寒等问题，陈皮普洱茶可以帮助调理肠胃、促进消化、祛除体内寒气。

制作方法：取陈皮3克，普洱茶5克，用热水冲泡5分钟后饮用。可根据个人喜好多次冲泡。

### 饮用秋季养生茶 有哪些注意事项

适量饮用 养生茶虽有调理身心、预防疾病的作用，但老年人在饮用时需注意适量。长期过量饮用可能会导致体内湿气滞留、消化不良，甚至加重体内寒气。

结合体质 中医强调因人制宜，体质偏热者适宜饮用凉性或平性的茶饮，如桑菊润肺茶；体质虚寒者则适宜温热性茶饮，如红枣桂圆茶或陈皮普洱茶。此外，老年人若有特殊体质，如高血压、糖尿病、心脏病等慢性疾病，或正在服用药物，建议在医生的指导下选择合适的养生茶，以避免可能的药物相互作用。

茶饮时间与方式 秋季早晚温差较大，建议老年人在上午和下午各饮用一次养生茶，避免空腹饮用，以免对胃肠产生刺激。此外，秋季饮茶宜温热不宜过凉，饮用过凉的茶水可能会引起胃寒或感冒。

饮食与作息的配合 养生茶虽有助于身体调理，但仅靠饮茶并不足以全面实现养生效果。老年人应结合饮食、作息等方面进行全方位调理。秋季饮食宜清淡滋润，少食辛辣、油腻、生冷之物，多摄入润肺的水果和蔬菜，如梨、白萝卜、百合等。作息方面，应早睡早起，保证充足的睡眠，并适当进行户外活动，以增强体质，改善新陈代谢。

观察身体反应 在饮用养生茶的过程中，老年人应注意观察身体的反应。如果出现不适症状，如腹胀、腹泻、口干舌燥等，应及时停用，并咨询医生。此外，对于首次尝试某种新茶饮的老年人，建议先少量饮用，待观察无明显不良反应后再适量增加，以降低过敏或不耐受的风险。

专家提醒，秋季是一个需注重养生的季节，老年人通过饮用适合的养生茶，能够有效应对秋燥带来的不适，增强体质，提升生活质量。中医养生讲究“天人合一”，老年人在选择养生方法时，应注意与自然节律相结合，从而达到更好的健康效果。

湖南省中西医结合医院

老年病科 熊浙冶

指导专家：老年病科主任 袁春云

## 甲状腺最“爱”的4种食物

甲状腺是人体内唯一产生甲状腺激素的器官，甲状腺激素对于维持身体所有器官的正常功能（从心脏跳动到排便）至关重要。以下是有益甲状腺健康的4种食物，快来一览！

碘元素含量丰富的食物 碘蛋白有助于甲状腺激素的产生，而碘蛋白的产生需要摄入碘元素，巴西坚果、牡蛎、蛤蜊、蘑菇、豆类、扁豆等都是碘元素的良好来源。

ω-3脂肪酸食物 ω-3脂肪酸具有抗炎特性，可能有助于减少桥本甲状腺炎、德奎尔万甲状腺炎或其他形式的甲状腺炎等疾病。ω-3脂肪酸存在于多脂鱼（如鲑鱼、鳕鱼等）、鱼肝油、亚麻籽、奇亚籽和坚果（尤其是核桃）中。女性建议每天在饮食中加入欧米伽3脂肪酸不少于1100毫克，男性不少于1600毫克。

浆果 蓝莓、草莓、覆盆子、枸杞等都具有强大的抗氧化作用，有助于维持甲状腺的正常功能，建议甲状腺患者每天喝一杯浆果（任意组合），帮助防止细胞和重要器官受损。

含锌元素食物 锌对于甲状腺激素的形成和分解很重要。牡蛎、牛肉、火鸡、猪肉和扁豆中都含有锌。建议患者每天在饮食中增加至少10毫克锌。

值得注意的是，甲状腺疾病患者平时应避免加工食品。某些加工食品中的化学物质可能导致炎症水平增高，从而使某些与炎症有关的甲状腺疾病恶化，比如桥本甲状腺炎，这是一种自身免疫性疾病，是甲状腺功能减退（甲减）的主要原因。这些化学物质可能包括防腐剂、人造色素、香料和味精等。

姚晓柏编译

## 味精的安全性到底如何？

味精，作为日常生活中常见的调味品之一，一直伴随着关于其安全性的争议和讨论。那么，味精的安全性到底如何？

味精的本质就是谷氨酸钠（MSG），包括鸡精也属于味精的衍生物。其中的谷氨酸本身也是一种氨基酸，谷氨酸与舌头上的负责感知鲜味的T1R1和T1R3受体结合，激活信号通路从而产生鲜味的感知。

鲜味也是人类五种基本味觉之一，其他四种是酸甜苦咸。味精本身非常安全，半数致死量（LD50）高达18000毫克/千克，也就是说一个60千克的男性差不多要一下子吃两斤味精才会有危险。

需要注意的是其中的钠离子。5克味精的钠含量相当于1克食盐，味精放多了的话盐就要少放一点。长期高盐饮食会增加心脑血管疾病的发生率。但正常人不会把盐和味精当饭吃，所以正常家用烹饪时这两者安全性比较高。

对于一部分人来说，摄入过量谷氨酸钠可能是偏头痛的诱发因素，但目前研究证据不一。对个人而言，如果你发现自己确实吃太多味精后会出现偏头痛，那就少吃一些。

整体而言，味精的安全极高，正常用就行了。

南方医科大学临床医学学士 庄利

## 美国心脏病学会：

# 每天摄入咖啡因超400毫克，心血管疾病风险显著增加

咖啡因存在于咖啡、茶、可乐和各种碳酸饮料中。一项新研究表明，每天长期摄入超过400毫克咖啡因，即使是健康人，也会增加患心血管疾病的风险。印度医学院的研究小组表示，这是他们对92名年龄在18岁至45岁、血压正常的健康男性和女性的咖啡因、血压、脉搏和心率进行分析的结果。这项研究结果在印度德里举行的美国心脏病学会（ACC）年会（亚洲2024）上公布。

该研究的主要作者、内科专家南希·卡加塔拉（Nancy Kagatara）博士表示，经常摄入过多的咖啡因会扰乱副交感神经系统，导致血压和心率升高，长期摄入咖啡因不利于心脏健康，尤其是心率。

研究小组测量了所有参与者的血压和脉搏，并测试了他们3分钟内所走的步数。测试开始后1分钟和5分钟测量血压和心率。此外，还记录和分析了他们的社会人口统计数据以及每日咖啡因摄入量的信息。结果发现，19.6%的参与者每天摄入超过400毫克咖啡因。400毫克咖啡因相当于4杯咖啡、10罐苏打水或2罐能量饮料。

世界卫生组织（WHO）建议每日咖啡因摄入量为400毫克或更少。研究表明，每天长期摄入超过400毫克咖啡因会对自主神经系统产生显著的负面影响，包括随着时间的推移心率和血压增加。咖啡因摄入量最高的人，即每天长期摄入超过600毫克咖啡

因的人，休息5分钟后测量的心率和血压显著增加。

卡加塔拉博士说：“咖啡因会影响自主神经系统。经常摄入过多的咖啡因甚至会让健康的人面临高血压、心脏病和中风等风险。迫切需要提高对这些风险的认识”。高血压与冠状动脉疾病、心力衰竭、慢性肾病和痴呆的风险增加有关。随着时间的推移，高血压会削弱心脏的功能，是心脏病的主要危险因素。除了咖啡因摄入之外，还有很多因素会导致高血压，比如饮酒、吸烟、年龄、家族史、盐摄入量等。增加体力活动、遵循营养饮食以及改变其他生活方式可以帮助降低血压并降低患心脏病的风险。

何念