

# 乱喝养生水, 伤身莫后悔

河南郑州的秦先生前不久因为下肢水肿进了医院。医生检查发现,秦先生的尿蛋白值骤然升高,肾功能受到了损伤。经过一系列检查,医生排除了感染、药物等对肾功能的影响。在仔细询问生活细节后,医生将“罪魁祸首”锁定在秦先生每天必喝的蜂蜜水上。原来,秦先生本身患有肾炎,不宜过多饮用蜂蜜水。

生活中,很多人养成了每天用柠檬、黄芪等泡水喝的习惯。然而,在专家看来,这些看似健康的养生水,并非人人都能喝。以秦先生常喝的蜂蜜水为例,从中医角度讲,蜂蜜性平味甘,有补益脾胃、润肠通便的作用,能缓解口干、鼻干、皮肤干燥及大便干结等问题。蜂蜜还能滋阴润燥,适

合阴虚火旺(心烦失眠、口燥咽干、小便短黄)的病人。如因鼻敏感而有鼻干、红肿症状的人,可通过服蜂蜜来改善。但体质寒湿(常有畏冷、四肢发凉、关节疼痛等不适)者,或身体常出现水肿的人,饮用蜂蜜水反而会加重体内湿气。此外,因为蜂蜜含有过敏原,肾炎患者服用后或许会产生免疫系统过敏反应,因此一定要慎用。而且蜂蜜含糖量高,不适合糖尿病患者和肥胖人群。

东南大学附属中大医院临床营养科营养师夏朋滨提醒,虽然蜂蜜水、红枣水、人参水和较为复杂的中药茶饮不同,但也要根据体质和身体状况来饮用,否则会弊大于利。(摘编自《洛阳晚报》《北京青年报》《武汉晚报》)

各种养生水的饮用宜忌		
类别	适合人群	慎用人群
淡盐水	鼻炎患者晨起可喝一杯淡盐水。运动中和运动后可喝点淡盐水	有高血压、心脑血管疾病、肾功能异常的人不宜喝
柠檬水	淡柠檬水适合高血压、糖尿病、痛风患者日常饮用	肠胃不适、胃酸过多的人群要少喝
黄芪水	适用于调理气虚乏力、自汗、水肿、糖尿病等	经常上火、血压高的人不宜喝
枸杞水	肝肾阴虚(腰酸背痛、眩晕耳鸣)、体质虚弱、抵抗力下降、用眼过度者	体内有湿(身体易疲劳、四肢沉重、头晕)、容易腹泻、鼻塞流鼻涕、感冒发热人群
人参水	气虚者(弱不禁风、说话有气无力、动则气喘等)、大病初愈的人	高血压患者、感冒发热、失眠烦躁者、过敏体质者
菊花水	常有头昏、目赤肿痛、嗓子疼等不适的人群以及高血压患者	体虚、脾虚(食欲下降、腹胀、肢乏)、胃寒者、易腹泻者

## ■穴位按摩

### 按摩期门穴 养肝柔肝

春季的养生重点是养肝,建议大家平时多按摩期门穴。取穴时,从乳头往下数两个肋间隙就是。



按摩时,将手掌置于期门穴,沿肋间隙做前后搓动,以局部发红发热为度,每次按摩3—5分钟。坚持按摩该穴,可起到疏肝理气、养肝柔肝的作用。

需要提醒的是,民间有“吃啥补啥”的说法,但是,春季养肝应少吃动物肝脏。这是因为,春天肝气生发,容易出现肝火旺盛的情况,从而引发口干舌燥、大便干赤等不适,此时若过多食用动物肝脏,容易导致肝火旺的后果。(摘编自《羊城晚报》)

快乐老人报  
www.laoren.com 快乐伴一生



## 以退为进 天地其实很宽

快乐老人报不先提供完美退休计划  
后台有丰富的产品和服务满足您的需求  
看完报意犹未尽?那就捧着《活过100岁》学习健康知识  
或者上网找文朋诗友围炉夜话  
或者把回忆录拿到快乐人生出版事务所出书  
您还可以跟着美时美刻国际旅行社周游列国  
在快乐老人生活馆健身,在快乐老人电商“淘宝”  
生活可以很精彩。



## 百岁拳师武德兼备

阳光明媚的午后,须发皆白的孙恩洲在自家院内扎起马步,几十斤的大刀在手中挥舞自如。这位家住天津北辰区的百岁老人,从15岁起练习形意拳,如今身体结实有力,精气神十足。

孙恩洲介绍,他儿时身体孱弱,每天刻苦钻研拳法练习武艺,身体才逐渐硬朗起来。“我爸刚过完百岁生日,精气神比很多年轻人都要好。”孙恩洲的四女儿孙敏华介绍,父亲平日里很少生病,一辈子就住过两次医院。

“习武先修德。”孙恩洲说,自己一辈子教人习武,从未收过一分钱,“在练拳强身同时,我还抽空编写拳谱,免费发给他人”。(天津 刘畅文)



征集:本报近期将寻访各省最长寿的寿星及百岁夫妻,如果您认识他们,欢迎致电17752865571提供线索,也欢迎将他们的故事写成稿件寄给编辑部,线索费或稿费从优。

## ■养生学堂 宅家焦虑睡不着,怎么调养

问:我今年66岁,一人独居。因为长期“宅”在家中,我常感孤独焦虑,频频叹息,睡不着觉。去医院检查,也没啥具体毛病,请问这是为什么?应该怎样调养?(广东广州 黄先生)

答:您这种情况可能是因为郁证引起的。中医认为,郁证与肝、脾、肾息息相关。中医认为,肾虚者往往易出现意志减退、心情低落等不适。另外,您长期独居、情绪低落,容易造成肝气郁结,从而扰乱心神,导致夜间无法安睡。

建议您平时多和亲友互动,培养适当的锻炼习惯,如散步、打太极拳等。此外,还可尝试音乐疗

法,平时可听听《江南好》《江南丝竹乐》《春风得意》《平沙落雁》等。

在这,也给您推荐一道具有健脾安神功效的药膳——黄精炖肉。取瘦肉350克,酒黄、茯神各15克,陈皮3—5克,生姜3—5片。将猪肉切小块,放入沸水中焯水备用。然后把所有食材放入炖盅,加7碗清水,隔水炖约两小时,最后加盐调味即可。(全国名中医、广州中医药大学副校长 张忠德)

好消息:养生学堂微信群已经开课,扫描右方二维码即可进群。坚持学习赢积分,还可兑换生活用品、养生好物。



快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 | 全年100期 每周一、周四出版



中国邮政订热线:11185  
中国邮政订阅网(bk.11185.cn)  
微信订:扫描左码  
报社咨询热线:0731-88906498