

很多老年病跟“渴”有關

“多喝熱水”是不少老年朋友常挂在嘴邊的“養生法寶”，這樣想來，他們的飲水量一定達標了。但事實上，喝不夠水是全球老人都邁不過去的一道坎兒。

老人飲水是難題

水是生命之源，一切生命活動都離不開水。但2011年《中國·水與生命質量認知調查報告》顯示，65.9%的人口渴才喝水；定時定量、規律喝水的人群祇占4.7%，每日飲用8杯水的僅為2.6%。雖然不少人明白“多喝水對身體好”，但實踐起來並不容易，尤其是老年人。

近期，英國倫敦大學學院研究人員發表在《年齡與衰老》期刊上的論文顯示，廣泛存在的飲水誤區是老年人脫水的主要原因。研究人員將受訪目標鎖定為75歲及以上人群，並排除了認知功能障礙、接受癌症治療或姑息治療、飲食有限制、無法進食的人。他們還調查了9名護理人員。

結果發現，4個誤區導致了英國老人飲水不足：第一，不知道喝多少。受訪老人都知曉“每天喝8杯水”的概念，但杯子有大有小，並不清楚到底喝多少。第二，認為祇有純淨水或礦泉水才是“水”，而茶、咖啡等都不算在“8杯水”之內。第三，很少感覺口渴。隨着年齡增長，老年人機體功能下降、口渴中樞不敏感。他們感覺口渴時，往往身體已經“渴”壞了。第四，害怕頻繁如廁。老年人的膀胱儲備量小，因功能減退或疾病因素更易尿頻，但他們行動緩慢，頻繁如廁十分不便。

中國老年學和老年醫學學會營養食品分會主任付萍表示，中國老人也存在類似問題，還有部分老人因為嗆咳問題，對飲水有些抵觸，造成飲水量不達標。北京市老年醫學研究所所長高芳堃表示，正常情況下，為彌補每日呼吸、皮膚蒸發、排尿等排出的水分，成年男性和女性分別需要3000毫升和2700毫升的水。其中，約300毫升可由代謝生成，食物也可提供一部分，還有1500-

1700毫升需通過飲水獲取。如未能攝入足量水分，人體液體平衡將被打破，出現缺水情況。

剛開始缺水時，人體並不會出現口渴等明顯反應；體內水分喪失達1%~2%（輕度脫水），情緒和認知功能出現衰退；達到10%時，會出現心悸、乏力等癥狀；達到15%，就可能出現昏迷、血壓下降等情況，危及生命。

水喝不對，身體受罪

身體內正常含水量約為60%~70%，人步入老年後，逐漸降至60%以下。老年斑、皮膚乾燥、視力模糊、大腦老化等與年齡相關的疾病，大多與體內水分不足有關。有研究表明，因中風住院且有脫水癥狀的人群出現功能障礙的幾率是正常人的2倍。約20%的糖尿病患者因飲水不當，病情加重。水喝不夠、喝不對，都會影響健康。

“渴”出腎臟病。流行病學研究發現，脫水與慢性腎病有關。高芳堃解釋，腎臟像個水泵，為排出代謝產生的廢物每天至少生產500毫升尿液。如飲水過少、反復脫水，腎臟無法獲得充足水分，就像在“幹燒”。隨着時間推移，腎臟可能出現損傷，逐漸發展為慢性腎臟病。

“幹”出泌尿感染。付萍表示，不少老年人因為喝水不足，常發生泌尿系統感染。充足的尿液能衝走尿道內的“垃圾”，如尿素、尿酸以及細菌和代謝廢物，從而避免尿路感染和結石。如果喝水太少，小便次數少、尿液濃度高，尿道沒有足夠尿液衝刷，感染幾率也隨之增加，還可能導致泌尿系統結石。

“燙”出食道癌。世界衛生組織國際癌症研究機構發表報告稱，習慣飲用65℃以上的熱飲會增加罹患食道的風險。因為口腔、食道、胃黏膜僅能承受60℃以下的溫度，太高會被燙傷；如果長期、反復燙傷，黏膜就有可能出現癌變，發展成食道癌。

“黏”出心臟病。血液黏稠是冠心病、心肌梗死、血栓等心血管病發作的前提條件之一。飲

水不足或脫水會直接造成血液黏稠，從而導致血液循環變慢，極易形成血栓性疾病。即使輕度脫水，都可能損害血管功能。

老人有份飲水指南

喝水是每天都離不開的事，但并非人人都懂得如何健康飲水。相較於年輕人，老人更需要一份專屬飲水指南。

定時：每2小時一次。因為老人常感覺不到口渴，不妨定時定量喝水。付萍表示，一些保溫杯就有定時功能，可設定每兩小時提醒一次，每次至少飲水200毫升（約一次性紙杯的量）。晚上8點後，老人最好不要大量飲水，以免多次起夜，影響睡眠。

定量：1小時內飲水不超過1000毫升為宜。老人消化能力較弱，餐後不宜馬上飲水，以免稀釋消化液，影響消化吸收。即使十分口渴，老人也要慢慢喝，以1小時內飲水不超過1000毫升為宜。

高芳堃表示，特殊情況可適量增減飲水量，以200~300毫升為宜。在高空、乾燥的天氣裏或運動量大的情況下，身體會流失更多汗液，老人可適當增加飲水量；而冬季戶外運動少，溫度低、出汗少，可酌量減少飲水量。還需提醒的是，心臟疾病、腎臟疾病患者應根據醫生指導嚴格控制飲水量，以免加重心臟、腎臟的負擔。

溫度：45℃以下溫開水最佳。老人不要喝太燙的水，以免對消化道造成損害，45℃以下的溫開水為佳。除了白開水，礦泉水含有鈣、鋅、鎂等多種礦物質，淡茶、蜂蜜水、檸檬水等也是不錯的選擇，但建議少喝或不喝碳酸飲料、甜飲料。

防嗆：小口慢飲。付萍表示，有吞嚥功能障礙、易發生嗆咳的老人，喝水時要小口慢飲或借助吸管、勺子等工具飲水。如果老人嗆咳問題嚴重，可買些專用增稠劑加入水中，增加水的黏性；如不習慣使用增稠劑，也可喝些粥、糊類食品。

做噩夢幫着減緩壓力

瑞士日內瓦大學和美國威斯康星大學的聯合科研團隊發現，做噩夢並不是精神受到了刺激，反而可以幫助人們在清醒狀態下更好地應對現實生活中的各類壓力。

研究人員招募18名參試者進行睡眠試驗。參試者頭上安裝了用於繪制腦電圖的電極後，會在一個晚上多次從睡眠中被喚醒。每次醒來，他們都會被問一系列問題，如“你做夢了嗎？”“你在夢中感到害怕嗎？”等。通過分析參試者的大腦活動，研究人員確定了兩個與夢中體驗到的恐懼感有關的大腦區域——腦島和扣帶皮層。腦島參與情緒的評估和調節，當人們感到害怕時，腦島會自動被激活；扣帶皮層則幫助人們在面臨威脅時控制自我反應。

接下來，為考察做夢時的恐懼感和清醒時情緒之間可能存在的關聯性，研究人員要求89名志

願者記錄一整個星期的夢境和情緒。7天後，研究人員分別向參試者展示消極的圖像（如攻擊場景或痛苦表情）及中性的圖像。同時，他們通過核磁共振成像掃描觀察參試者大腦中哪些區域對恐懼的反應更活躍，以及這些被激活的區域是否隨着一周夢境中的情緒變化而改變。

結果顯示，一個人在夢中感到恐懼的時間越長，當他在現實情境中看到消極圖像時，大腦中與情緒相關的腦島、扣帶皮層和杏仁核等區域被激活的程度就越小。此外，大腦內側前額葉皮質的活動（可抑制杏仁核對恐懼的反應）也與做噩夢的次數成正比。這就表明，負責調節情緒的大腦區域對現實中的壓力做出了更積極的反應。不過研究人員提醒，如果噩夢的恐懼感超過了閾值，它就會失去作為情緒調節器的有益功能。研究結論發表在《人類大腦成像雜誌》上。



普洱散茶口感純 餅茶更好存

市面上，普洱茶形態衆多，餅茶、沱茶、磚茶、散茶……不少消費者在購買時常常存有疑問：普洱散茶和那些成塊的餅茶、磚茶等到底有什麼不同，哪個更好？本期，《生命時報》特邀中國農業科學院茶葉研究所研究員、科技處處長林智為大家解疑答惑。

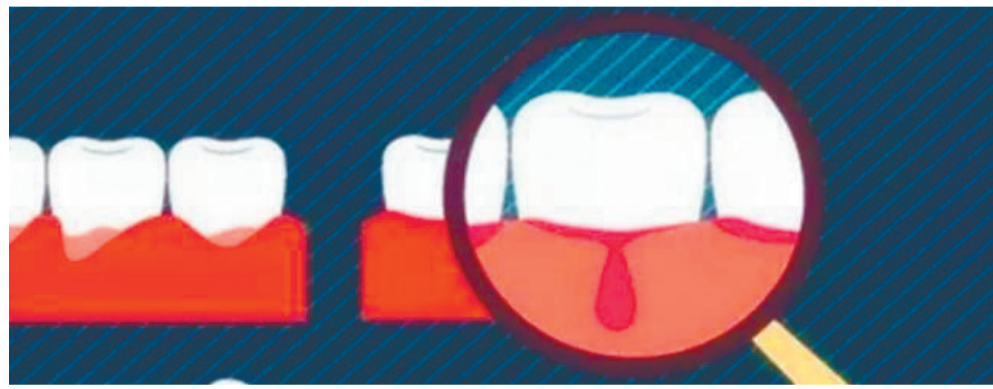
散茶和餅茶，主要是制作工藝不同。普洱茶保持其茶葉（毛茶）原本的外形，沒有經過重力壓制或特殊的形狀，為散茶。將茶葉經過蒸制變軟後，用傳統石模或者機器壓制，再脫模晾幹或烘幹後的產品，叫做緊壓茶，包括餅茶、磚茶、沱茶等。因為經過蒸壓，緊壓茶茶體比散茶更加緊實，透氣性能不如散茶好。在同等質量下，緊壓茶占據的空間小，因此，存儲成本低，有利于較小空間的大量儲藏，也便于運輸。這也是緊壓茶被制作出來的最初目的。與此同時，散茶因接觸空氣面積大，更易氧化，而緊壓茶茶體內部的溫度、濕度比較穩定，其陳化能夠均勻持久，因此更耐儲藏。

散茶和緊壓茶在飲用中大致有以下區別：第一，外形上，散茶呈現了茶葉的原始面貌，更有利于初識普洱者仔細觀察茶葉的外形、色澤，方便觸摸葉片，感覺普洱茶葉的手感。其茶條完整而少斷碎，能夠清楚地看到原料的品質。同時，也更方便飲茶者取用。緊壓茶在制作過程中經過重力壓制，形成某些固定形狀，如餅狀等。普洱茶茶葉原來的形狀、質地相對較難辨認，而且也祇能看到最外層的茶葉。同時，餅茶需要掌握撬餅的技巧，若是撬成許多細碎茶末，也會影響喝茶的整體體驗。第二，風味上，散茶因為沒有再加工，保留了原汁原味的香氣和滋味，口感純正，更接近其本味，方便普洱茶入門者對其有一個直觀初步了解。而緊壓茶經過再加工，風味會發生一些變化。但是，因為它更耐存儲，因而具有更好的自然發酵條件。在適宜的溫度、濕度等特定條件下適當存儲，可依靠茶葉本身的自動氧化、多酚類物質的酶促氧化、微生物作用轉化，使普洱茶的口感更好。而陳化幾年的普洱茶，茶性比較穩定，口味層次也更加豐富。

深色蔬菜能護眼

提到護眼食物，很多人會想到胡蘿卜。其實深色蔬菜都有助保護視力，因為它們都富含胡蘿卜素，這類營養素在體內可以轉化為護眼明星——維生素A。深色蔬菜中還含有維生素C、植物化學物、礦物質等有益視力健康的物質，特別是深黃色、深綠色、紅色的蔬菜，它們富含葉黃素、玉米黃素、花青素等活性物質，也有助護眼，比如西紅柿、南瓜、菠菜、芥藍、菜花、油菜、青椒等。所以，愛眼人士在飲食上一定要做到“好色”。

從牙齦看氣血和臟腑



牙齦是牙齒生命的土壤，牙齦健康決定了牙齒健康，而牙齒對於生命的重要意義不言而喻。古語雲：“百物養生，莫先固齒”。牙齦的作用是顧護牙齒、協助咀嚼。因此，維持牙齦的正常生理功能，就是保護我們的身體健康。如何自行判斷牙齦的健康狀況，了解藏在牙齦中的健康密碼？其實，從牙齦顏色入手便能略知一二。

常見牙齦顏色有粉紅色、暗紅色、暗紫色、淡白色及鮮紅色。粉紅色是牙齦本色，也是最健康的顏色。由於疾病引起的牙齦顏色異常，根據中醫辨證分型，各有不同。

牙齦鮮紅色：胃火熾盛。胃中實熱之邪熾盛，胃氣失和，機能亢進，胃火上炎，熱盛傷津，則會導致牙齦出現鮮紅色，嚴重者還會出現牙齦出血。同時伴有牙周或牙齦脹痛、舌苔黃厚、口幹、脾氣急等。對於這種情況，通常使用牙周刮治法，即用中藥消除牙齦局部炎癥。同時，用清熱解毒、清瀉胃火的中藥熬成湯劑（黃芩10克、丁香葉10克、連翹15克、金銀花15克）早晚漱口或口服。

牙齦淡白色：氣虛。中醫認為，看牙齦可知曉氣血。牙齦是非常容易觀察氣血的部位，如果人氣血不足、氣虛體乏，牙齦顏色多為淡白色。常常表現為清晨咯痰、口腔有暗紅色唾液，舌質表現為胖大、齒痕、苔白，同時伴少氣乏力、失眠多夢、腰膝酸軟等氣虛癥狀。調理氣虛可選用具有補氣功效的藥物，比如人參、西洋參、黨參、太子參、茯苓、山藥、白術、黃芪、靈芝、大棗等中草藥。氣虛者平常應多參加鍛煉增強體

質，傳統的健身方法最為適宜，比如太極拳、太極劍等。飲食上，多吃補氣食物，比如小米、糯米、扁豆、胡蘿卜、豆腐、紅薯、雞肉、豬肚、馬鈴薯、香菇等。

牙齦暗紅色：陰虛。陰虛型體質人群的牙齦顏色表現為暗紅色，常伴有脾氣急躁、夜夢多、手脚心偏熱等癥狀，口腔內唾液量少、總覺得口幹等。“金元四大家”之首、養陰派學說創始人朱丹溪指出：“人，陰常不足，陽常有餘；陰虛難治，陽虛易補，補陰常用石斛、玉竹、天冬、銀耳、鴨梨、鴨肉、桑葚等藥食同源之品，可起到養陰生津的功效。陰虛體質的人性情較急躁，容易心煩發怒，這是陰虛火旺，火擾神明之故，故應遵循“恬淡虛無”“精神內守”的養神之法。平時在工作中，對非原則性問題，少與人爭，以減少激怒。假期可到鄉村靜養，遠離城市喧囂。

牙齦暗紫色：血瘀。在患有多年牙周病、同時年紀較大的人群中，牙齦顏色可表現為暗紫色，部分可在牙齦上看到凝血塊或瘀血，舌苔為黃苔或白苔。這種情況在中醫看來屬血瘀型。這些人群還會表現出一些血瘀癥狀，比如頭目眩暈、面色青暗、口唇暗淡等，年齡偏大者有冠心病，常出現胸前區刺痛等，並伴有牙痛等癥狀。血瘀型人群可常吃山楂片、適量飲用葡萄酒，以活血化瘀、改善血液循環。適當運動同樣重要，有利于調節血瘀，推薦跳舞、打太極拳、練八段錦等。血瘀體質者在精神調養上，需要培養樂觀情緒。精神愉快則氣血和暢、營衛流通，有利血瘀體質的改善。

需要提醒的是，牙齦顏色異常也并非一定預示身體有恙，某些客觀因素也會導致。比如，某些地區人群，由於特殊水質（含氟高、含鈣高、重金屬污染），牙齦顏色會有一些色素沉着，可呈現暗紫色、褐色、暗紅色、淡白色或淡黃色。還有一些人牙齦黏膜組織較薄，牙齦和骨壁貼得較近，牙齦顏色呈淡白色。這些情況仍屬於正常牙齦，不必過於擔心。