

堵塞血管的，只有一种！

首都医科大学附属复兴医院内科的于跃医生指出：堵塞血管的罪魁祸首，其实是你非常熟悉、又经常摄入的一种营养物质：脂肪（包括脂肪和类似脂肪物质）。我们日常吃脂肪，毫无疑问是为了满足身体的基本需要，但是，如果吃的脂肪太多，就会带来血管的麻烦。

如果血管里的脂肪长期过多→容易出现动脉

血管斑块→斑块一旦破裂→形成血栓→可能导致血管堵塞等。

从上面的内容可以知道，如果你总是摄入过多的脂肪，就相当于自己往血管里投掷“炸弹”了。中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红在博客中，曾列出18个自测题，用来帮你测试有没有摄入脂肪过量。

可观的油，就一起被送进了嘴里。

问题6:喜欢吃肉肠、香肠、烤肠、烤羊肉串之类东西？

这些食物都含有肥肉，脂肪真不少。香肠也好，烤羊肉串也好，通常放三分之一的肥肉，否则实在口感太硬；做烤肠、灌肠之类，也要加入一定比例的肥肉糜，通常脂肪含量在20%~30%之间。

问题7:喜欢用奶酪、黄油和稀奶油制作各种点心、浓汤和美食？

牛奶中蛋白质和脂肪的比例是1:1，但奶酪通常就是1:2了。所以，除非是低脂奶酪，否则里面的脂肪真是不少。至于黄油，干脆就是80%以上的脂肪了，无水黄油更高达到95%以上。稀奶油里面含有水，但除了水之外，绝大部分就是脂肪。经常用它们做美食，当然也会引入很多脂肪，所以要控制数量和频次。

问题8:喜欢油炸方便面、速冻饺子之类速食食品？

油炸方便面，都知道是高脂肪食物，脂肪含量通常在16%~22%之间。如果吃米饭、馒头、面条，即便配上荤素搭配的菜肴，通常也到不了这么高的脂肪含量。速冻饺子的脂肪含量则与肉馅有关，要仔细看看包装袋上面的脂肪含量。从8%~25%的都有。很多饺子煮了之后上面能浮出厚厚的一层油，而且是遇冷会凝固的油，说明饱和脂肪含量十分可观。

问题9:很喜欢吃沙拉酱拌的蔬菜，以及加沙拉酱的饭卷和三明治？

沙拉酱其实脂肪含量很高。如果没有特意注明低脂，通常脂肪含量在40%~80%之间。一勺沙拉酱所能拌的生蔬菜数量很少，按吃半斤蔬菜来计算，沙拉酱拌的脂肪含量还要高于炒蔬菜的脂肪数量。吃面包和饭卷也要放沙拉酱的话，结果是吃进去更多脂肪。

问题10:喜欢喝浓白色的汤，觉得特别滋补，每餐喝两碗？

浓白色的鱼汤、肉汤、骨头汤等，其实含有比清汤多得多的脂肪。汤变成乳白色，就是脂肪和溶解在汤里的动物蛋白质发生了乳化作用，使很多微小油滴分散于水，结果由于

光学作用而形成乳白色的外观。

问题11:喜欢用有大量浮油的骨头汤、肉汤或者粥汤来煮蔬菜？

涮过肥牛、肥羊的汤，饱和脂肪含量非常高，最好先去掉大部分浮油，再用来煮菜。因为蔬菜的吸油能力很强，即便有几十克油，300克蔬菜也能把它们吸收干净，但这样就会一点不漏地把脂肪全吃进去。

问题12:喜欢吃花生酱、巧克力酱、甜巧克力、白巧克力之类？

这些酱涂面包很好吃，但热量非常非常高，脂肪含量常常超过40%。巧克力当中只有5%的蛋白质，其余成分除了糖就是脂肪。不管加的是来自可可豆的可可脂还是来自奶油中的脂肪，或者是氢化植物油，都可以变成身上的肥肉。

问题13:热爱饼干、曲奇、薯片、锅巴、派之类高脂肪零食？

仔仔细细看看包装上的脂肪含量，千万别惊讶。即便所谓高纤维饼干、非油炸的薯片，也不能改变高热量高脂肪的真相。而且它们水分少，干货足，吃起来还觉得饱，让人感觉没吃多少，却已经增加了脂肪摄入量。辣条之类虽然含有蛋白质，但脂肪含量也实在太高，也要限量。

问题14:特别喜欢吃各种点心面包、奶油面包、起酥面包、比萨饼等？

这些都是含有不少脂肪的焙烤食品。面包要做到柔软酥香，没有大量脂肪投进去是做不到的。低脂肪的面包必然是又干又硬的口感。披萨如果没有脂肪奶酪的帮助，口感也没法令人满意。所以这类东西可不能常常

垃圾 毒素

都不对！

随便吃。

问题15:喜欢吃坚果，一吃就停不下来？除了银杏和栗子，绝大多数坚果和油籽都是高脂肪食品，脂肪含量是40%起步的，最高可达70%以上。说起来不奇怪，本来就是用来榨油的东西嘛。比如花生、葵花子、西瓜子、核桃、碧根果、榛子、甜杏仁、巴旦木、夏威夷果、腰果、香榧、鲍鱼果等。建议每天限量一小把。

问题16:打豆浆的时候经常放很多核桃花生之类，然后当水喝？

很多人以为坚果豆浆养生，打豆浆时加入大量核桃杏仁芝麻之类高脂肪坚果，每天喝几杯。这样做出来的坚果豆浆的确味道很香，但脂肪含量也很高。每天喝一杯就可以了，喝得过量也会带来过多脂肪。

问题17:很喜欢喝加糖加奶的咖啡饮品，一杯又一杯？

咖啡本身不会令人发胖，但咖啡里加的东西就不一定了。卡布奇诺、拿铁之类咖啡饮品，是要加很多高脂肪奶或奶油的。所以，最简单的是直接喝咖啡加纯牛奶，不放糖，也不放奶油和奶精。

问题18:喜欢冰淇淋、慕斯、咖啡奶冻、水果奶冻之类的含脂肪甜点？

冰淇淋含脂肪越高，口味就越丰富醇厚。爱吃高档冰淇淋的人会吃进去更多糖和饱和脂肪。慕斯、奶冻之类，看似酸奶，价格昂贵，其实营养价值差得多，蛋白质很少，脂肪却很高。只要一看包装上的营养成分表就知道了。

你的答案怎么样？有没有在无意中给自己的血管投放“炸弹”？为了血管畅通，一定要注意减少额外的脂肪，天然鱼虾蛋奶和瘦肉，适量摄入，身体所需的脂肪就足够了。（来源：新浪）

常写字，防衰老

电脑打印和数据传输在很大程度上取代了手写文件，但专家们总结，手写文字有许多我们不知道的好处。

锻炼学习能力。美国心理科学协会一项研究发现，手写笔记能帮助人们理解内容，而键盘打字通常是原封不动地誊写内容，没有对信息重新加工、组织的过程，不利于锻炼学习能力。

维持大脑活力。美国“今日心理学”网站刊登的一项研究显示，为了写出易读的文字，人们需要精细地控制手指运动。写字的人需要思考写些什么、怎样去写，并注意练习。另外，手写还会激活按键时不会参与的脑区，这些都能让老年人大大脑得到很好的训练。

促进读写能力。有研究表明，相比于按键打字写文章的老人，用笔写文章的老人内容写得更多、更快，句子也更完整。美国大瀑布城一位治疗师狄波拉·斯皮尔表示，漂亮的手写字给人流畅的美感，更易于老人阅读。

帮助舒缓神经。笔迹学家兼笔迹鉴定专家马克·塞法博士表示，手写一个舒缓的语句是一种“书写疗法”。比如，每天至少写20遍“我可以更加平和”这类句子，确实可以让人更加平和，尤其对那些注意力不容易集中的老人来说。



图为在新世纪广场老人们载歌载舞，享受生活。记者 刘传伏 摄

夏天喝绿茶有讲究，哪些人不适合喝？

炎热的夏天来了，很多人都有喝绿茶清热降暑的习惯。明李时珍《本草纲目》载“茶苦而寒，阴中之阴，沉也，降也，最能降火。火为百病，火降则上清矣。”古人就有饮茶去火的习惯。但是绿茶真的适合大家喝吗？

绿茶

绿茶是所有茶叶中营养成分保留最多的茶，是不发酵茶，其中茶多酚咖啡碱保留鲜叶的85%以上，叶绿素保留50%左右，维生素损失也较少，从而形成了绿茶“清汤绿叶，滋味收敛性强”的特点。绿茶加工经杀青、揉捻、干燥等典型工艺过程制成的茶叶。

绿茶干茶色泽和冲泡后的茶汤，叶底以绿色为主调，故名绿茶。绿茶是我国产量最大、饮用最多的一类茶叶。

绿茶的营养成分

每100克绿茶含能量328千卡，含蛋白质34.2克，脂肪2.45克，碳水化合物10.45克，不溶性膳食纤维15.6克，胡萝卜素5800微克，维生素C19毫克。绿茶还含有钙325毫克，磷191毫克，钾1661毫克，镁196毫克，铁14.4毫克，锌4.34毫克，硒3.18微克

绿茶的主要问题

一、农药残留超标

出口欧盟茶叶农残超标 2017年4月11日捷克通过欧盟食品和饲料快速预警系统(RASFF)通报我国出口的绿茶农药残留检测不达标，不合格原因为，农药“扑虱灵”超标，检出农药“吡虫啉”，处理结果被官方扣留，拒绝入境。近年我国茶叶出口欧盟多次因农药残留超标被欧盟通报，说明我国茶叶农药残留状况不容乐观。

二、绿茶性寒，阳虚体质不宜多喝

我国传统医学认为阳虚的体质不宜饮绿茶，而应该喝红茶或花茶。女人多阳虚，症状多为手脚冰凉。这种人适量喝绿茶可以清身体上部的火热，眼睛的红赤，咽部的疼痛，扁桃体的轻度炎症，早期喝了比较舒服，这也是很多人认为绿茶养生的一个很重要的原因。但是绿茶导致的身体的损伤可能比其带给我们的正向的作

如何避免农药残留？

洗茶也可以适当减少农药残留。“洗茶”一词始于北宋，后延伸至饮茶过程中，在中国茶叶文化中亦被称为“醒茶”，具有除尘、醒茶、润茶之功效。方法是将沸水淋洗杯碗中的茶叶，轻轻摇动杯碗几次，立即倒去茶水。洗绿茶时间要短，时间最好不超过3秒，对于高浓度的绿茶淋洗时间应该更短。

什么人适合喝绿茶？

青壮年适合喝绿茶，老年人脾肾功能衰退，应以红茶和花茶为宜。体型肥胖者宜多饮绿茶，体质瘦弱的宜多饮红茶和花茶。

哪些人不适合喝绿茶？

A、阳虚体质、体质瘦弱、老年人、女性生理期、怀孕期、临产前、产后哺乳期、更年期的

女性气血郁滞，应少喝或慎喝。

B、患食管反流、溃疡的人不宜喝绿茶，咖啡因会促进胃酸分泌，增加胃酸浓度，加重病情。

C、营养不良的不适合多喝绿茶，绿茶中含有茶碱和鞣酸，会影响铁和蛋白质的吸收。

D、肾脏、心脏、胃肠不佳或气虚弱者，不宜多喝或喝过浓的绿茶。

E、绿茶中含有生物碱，对痛风患者有影响，痛风患者最好喝淡茶水。

F、因绿茶中含有咖啡因，睡眠不好的，建议错时饮用，或少喝慎喝，咖啡因具有兴奋大脑的作用。

温馨提示

隔夜茶单宁含量高，不宜喝，但可以漱口。茶宜热喝，不宜喝凉茶。每杯绿茶(2~3克干茶)中约含有100毫克的儿茶素，绿茶不宜反复冲泡，2到3次冲泡后建议换茶叶。

每个人体质都不一样，原则是不宜一日饮大量的绿茶，尤其是第二天感觉不适的，建议自己喝茶要控制好饮用量。建议成年人每日最好不超过(干茶6克)500毫升茶水。（来源：搜狐）

读者来信

开栏的话：由阳光明媚的春天，我们迈入了热情似火的夏天，时间的过往仿佛也只是瞬间，为了与广大老年读者共享新时代快乐生活，本报开设了本版，转眼间本版已开设近两个月的时间了。在此期间，我们收到了很多读者的电话和来信，感谢您对本版的关注与支持。现本版开设《读者来信》栏目，愿与广大读者分享快乐。欢迎更多读者朋友与我们交流互动，互动电话：2349036，电子邮箱：jnrbsjgb@163.com

《健康之道慢聊》

热心读者 李乐乡

老乡今年88，耳不聋来眼不花。年轻时，打跑老蒋又揍美帝，立功证书双手拿。想当年，南征北战，吃尽苦，受尽罪，历尽险，背着脑袋为的啥？只有为国才有家。紧跟中国共产党，把“三座大山”都翻塌。现如今，祖国富强享太平，“健康中国”路上走，生活幸福，儿孙孝敬，心里乐开了花。

人快乐就健康，健康就快乐，二者既互为因果，又良性循环，越快乐越健康，越健康越快乐，多好呀，不妨去自寻快乐和自造快乐。

可喜的是，现在举国上下，都唱响了健康之歌。健康是生命的基础，是成长的前提，是幸福的起点。有一个通俗的比喻，健康是“1”，财富、家庭、事业、情感都是“0”，如果“1”没有了，那就等于没有依靠了，一切就无从谈起。在党的十九大报告中，把实施健康中国战略单独作为一个段落，体现了党中央对人民健康的高度重视。习总书记说：“没有全民健康，就没有全面小康”。健康中国2030规划纲要，将健康中国上升为国家发展战略，把治病为中心，变成健康为中心，实乃国家人民之大幸也。

近日，骑自行车在尚都超市门口遇见前副县长黄厚敏同志，她自嘲小我20岁，羡慕我身体如此之好。她从《济宁晚报》上得知我当选省首届百位健康老人。我觉着应把自己的健康感悟和实践介绍给老同志们参考，也许有助于他们健康快乐，过好晚年。

紧跟时代脚步，电脑、手机阔视野长知识

2006年曾在老年大学学电脑一个月，因不会拼音，连摸都不敢摸，到2013年，都83岁了，这事连想都不敢想，偏偏儿女们再三劝说，不会拼音就用写字板。儿女加上孙辈们都热心教，我当然热心学，很快会上网了。QQ上写日志，当学会更多功能应用时，便感受到如鱼得水，如虎添翼般的享受，从中得到意想不到的开心与快乐。

想学习知识吗？它是位无所不能的大师。想听音乐、歌曲和看戏剧、电视、电影吗？只需手点一下鼠标，要什么有什么，它是一个什么都有的“百宝箱”。想学学健康之道吗？它能把古代的孙思邈、华佗、扁鹊等神医的医术给你展现，还能把当代的90位各有千秋的“国医大师”们叫来给你讲授、表演，这可都是真实的神话，绝无虚言。

再说智能手机，原以为神秘莫测不敢触及，其实不然。

60年前，抗美援朝，在侦查科学会照相，那种机械相机比智能手机真是天壤之别。孩子们教我学手机当然比学电脑容易。我用智能手机拍摄美好的景观照，手指一点就发给万里之外及一里以内的老战友和亲朋好友，让他们随时分享我的快乐。而且用微信和他们聊天说笑，时间再长也不花分文。

一庭花草伴书香，精气神爽乐源泉

我已把宅院居室打造成静谧温馨，繁花似锦，生意盎然并不亚于“世外桃源”的“城中乐园”。以多种色彩的月季为主，加上蔷薇、桂花、茶梅、腊梅、海棠、长寿、吊兰、芍药、虞美人等等20余种，一年到头不断绿叶与彩花，而且蔷薇爬满院墙房顶，我成了“六面对花居士”。我给花浇水、施肥、除虫、剪枝，花报我以微笑、艳丽和清香。

在家里，动和静结合，身心同练。静态中看电视，玩电脑，读书看报，写文章，修炼心力、脑力；动态下散散步，跑跑步，扭扭秧歌舞，哼唱着豪歌锻炼身体。此时心旷神怡，意气风发，返老还童，其喜洋洋也。

间或欣赏艳丽花朵，轻吸花的芳香，注视那蜂蝶飞舞，群峰往还往返。这可爱的小精灵，正给人类奉献着甜蜜和健康……不知不觉，心神进入甜蜜的梦境，如醉如迷。在此真实甜蜜善尽最美的仙境里，陶冶了心性，升华了品格，强健了躯体，完美了灵魂。正如赵朴初仙翁《宽心谣》里末句：“心宽体健养天年，不是神仙似神仙。”

李乐乡基本情况：1931年2月出生于微山古镇李庄村，1948年冬入伍，参加了淮海、渡江战役和抗美援朝金城反击战役，立二等功和三等功。1991年离休。80岁以后成为济宁市“健康之星”，微山县“健康老人”。如今，经常参加县老龄办组织的体育比赛，成了健康快乐的“老福星”。近年跟孩子们学会了电视、智能手机。每天从电视、电脑、手机和报刊上吸取精神养分，结合“规律生活、合理饮食、愉悦心情、良好睡眠、适宜运动”五条养生之道，达到身心健康，与疾病绝缘，故连年医药费为零。自2015年8月1日建军节日起，每年定时定数二万元捐款给慈善事业。全家祖孙三代，爱幼敬老，亲热嬉笑，乐享天伦。自己不受爱，儿女不受累，省了医药费，有益于社会。