

# 老年人也要抓住时机赶紧排毒!

老年人新陈代谢比较慢,所以积累的毒素也会更多!春天又是排除体内毒素的最佳时间,因为春天是万物生发的时候,身体的毒素也趁机外发,毒素外发也正是老年人借机清除的大好时机!

## 给胃排毒

### 注意七点

老年人在日常生活中都应该尽量避免:胃很脆弱,一怕过饱,觉得还能吃下半碗饭的时候,不妨放下筷子;二怕吃太晚,晚餐最晚也要在8点前吃完;三怕胃痛忍着,可能使小病发展成大病;四怕吃饭快,食物咀嚼不细,损伤消化道黏膜;五怕吃生冷,进食生冷食物后,容易引起腹痛、腹泻和胃痛;六怕吃完饭就坐着,对消化不利;七怕饮食过烫,滚烫的热食进入胃里,会损伤粘膜,时间一久,有可能引起癌变。

### 可溶性膳食纤维不可缺

山药、秋葵、莲藕、菌藻……在吃银耳、秋葵、木耳时,都会有黏黏糊糊的感觉,这些黏液可都是营养精华,它们有一个统一的名字,叫可溶性膳食纤维。这种纤维具有黏性,对保护胃有很多好处。

黏液所特有的黏稠质可以对胃壁形成一层保护膜,减轻胃黏膜的工作压力。同时,多糖类物质还有助于促进胃肠道蠕动,使食物更快地被消化吸收,从而减轻胃的负担。

### 消积食

老年人由于肠胃功能减退,都会或多或少出现吃多了不消化、肚子胀等“积食”现象。除了腹胀,积食的人常出现口臭、手脚心发热、皮肤发黄、精神萎靡或睡不踏实,睡觉时身子不停翻动、磨牙等症状。

发现积食后,应减少饮食量,同时适当配合一些食疗方,如糖炒山楂、白萝卜粥等,既容易消化,又有顺气、健胃、补脾的功效。

## 给肠道排毒

### 定时排便

中医经学认为,早上5点到7点是大肠经“值班”,若此时排便,效果最好,可保持一天内的大脑清爽。时间越晚,积累的毒素就越多。因此建议,每天早起空腹喝一杯水,并养成一早大便的习惯。

### 餐后半个小时喝温茶

老年人喝绿茶可以促进肠蠕动,减少油腻食物在胃中的停留时间。但要在餐后半小时以后再喝,否则影响消化。

除了绿茶,老年人喝普洱茶也是不错的选择。中医认为,普洱茶还有清热、解毒、消食、去腻、利水、通便等功效。

要注意,茶要喝温热的,既不要喝热茶,也不要喝冷茶。喝温热的茶比冷茶更能解腻,又能保护肠胃。

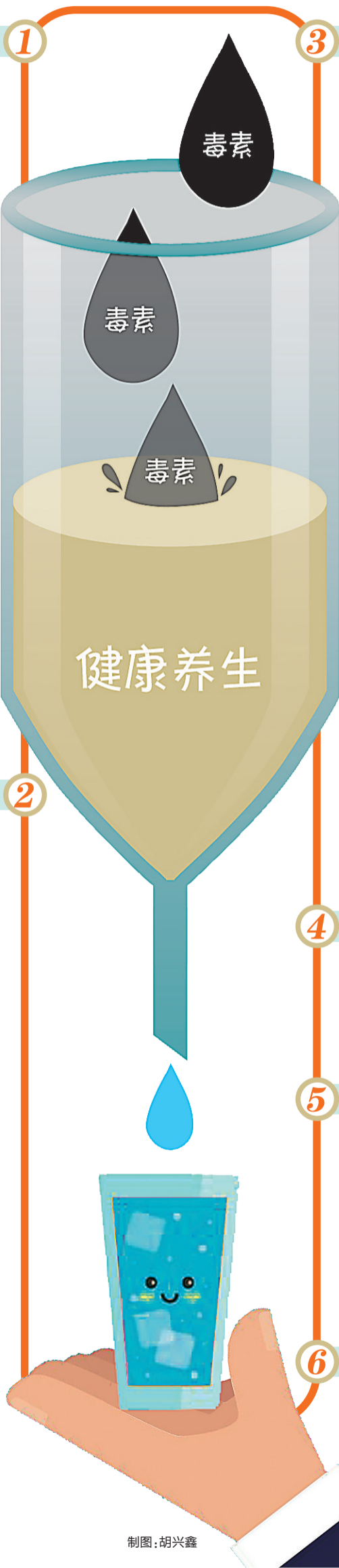
### 熬点五谷杂粮粥

五谷杂粮富含粗纤维,可以促进老年人的肠胃蠕动,有助于清肠排毒。粥易消化,可以缓解肠胃的负担。

把红小豆、黑豆等豆类,搭配黑米、紫米、黄米与燕麦类糯性较好的谷类同煮,口感更好。

### 一个月一次轻断食

每个月挑一个不外出的日子,老年人只吃流质食品,比如粥、酸奶、牛奶,或各种五谷豆浆,也可以再吃一点水果,水果品种没讲究,有什么吃什么。或者蔬菜沙拉也可以。让劳累了一个月的肠胃,有一个休养生息的时间。



制图:胡兴鑫

## 给肝脏排毒

### 起床后及时排尿

老年人早上起床之后尽快排尿,可以将累积一整夜的毒素及时排出体外,避免毒素滞留体内,导致肝脏“中毒”。

### 玫瑰花泡水

老年人每天三朵玫瑰花泡茶饮,能疏肝解郁、调气血。另外,青色养肝,也可加些桔皮、绿茶等。

### 不要胡乱吃药

是药三分毒,吃进去的毒,肝脏也正在饱受这些药的“煎熬”!因为服用多种药物容易产生药物交互作用,影响肝脏代谢药物能力。除了医师处方药,老年人应当避免自行服用其它药物。

### 少生气

保持乐观豁达的心态,对老年人养护肝脏是必不可少。

中医常说“火大伤肝”,“怒伤肝”,“肝火太旺”,就是在说情志过度刺激会使五脏之气平衡协调的关系受到破坏。

所以,老年人要控制好情绪,心胸开阔,遇到不快的事要戒怒,并及时宣泄,防止

### 多运动

运动是疏肝降火、气机升降相得的好方法,老年人多进行户外活动,打太极、爬山、健步走都是不错的选择。

### 刮肝经

我们大腿的内侧,是肝经循行路线。老年人每天揉大腿内侧,就是在按摩肝经。每天对肝经进行按压,就能很好地疏通肝经,成功为肝脏进行血液的疏通。

刮肝经的方法很简单,照着下面这句话去做,就可对整条肝经进行按摩:

用掌根从大腿根部推至膝盖处。另外,也可握拳后,用四指的第二个关节向下推。每次推300下。当然,还有一个更为有用的方法,就是妙用擀面杖刮肝经。

## 给血管排毒

预防血管堵塞,首先是在吃上下功夫。餐餐大鱼大肉,血管最容易堵。“高油、高盐、高糖”炮制出来的菜肴,导致血管里的脂肪越来越多,最终将血管堵塞。老年人减少高油、高盐、高糖饮食才是预防血管堵塞的最好办法!

## 给鼻子排毒

春天鼻炎的老年人最多,眼下春暖花开,空气中花粉、尘螨逐渐增多,正是过敏性鼻炎的高发季。如果“感冒”反反复复老不好,就要考虑过敏性鼻炎的可能了。

有鼻炎的老年人外出时戴口罩、眼镜,鼻腔局部使用过滤器或阻断剂等;如果是尘螨过敏,家中要尽量保持通风,常晒被褥,清洗被褥时用50度以上的水浸泡10分钟以上可杀死大部分尘螨;尽量不要用地毯、常清洗空调叶,减少接触过敏源。

## 给经络排毒

中医上讲,“滞则不通,不通则痛”。中医上说的经络是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部的通道。人体很多重要经脉都起源于足部,从脚指头开始,一直往上走,通遍全身,一旦经络不通就会导致各种疾病。

双脚是人体很多重要经络的起源,通过泡脚可以促进经络的自我调节,疏通经络,达到治病、防病的目的。

(摘自凤凰网)

# 中国古代的对外贸易

中美贸易眼下正成为关注度最高的一个热点话题。其实,中国对外贸易的历史相当悠久:西汉时已设专门的外事机构“大鸿胪寺”;唐朝始设专门管理对外贸易的“市舶使”;北宋时期就曾颁布了世界上最早的进出口贸易法规《市舶法》和反走私法《漏舶法》等。在鸦片战争以前,中国在国际贸易中一直都是顺差,即史籍记载的“出超”……



▲敦煌莫高窟北周时期壁画描绘的丝绸之路上“外商”牵驼赶马的场景

## 秦汉时期如何开展对外贸易活动?

汉武帝太初元年首设对外经贸专门机构“大鸿胪寺”

汉武帝时开通的“西北丝绸之路”,可以说中国对外贸易兴起的重要标志。汉武帝在朝廷中首设相当于现代外交部或对外经贸部的“大鸿胪寺”,接待人员中已有专职翻译官,此即《汉书·百官公卿表》所记:“武帝太初元年更名大鸿胪。属官有行人、译官、别火三令丞及都鄙长丞。”其实,比大鸿胪寺更早的外交官员当属秦始皇时代的“典客”。“典客”级别很高,系九卿之一,汉景帝在位时更名“大行令”,当时京师还设有涉外宾馆“蛮夷邸”,专门接待外国商使。

汉朝时,中国对外贸易以陆道为主,兼行海市。当时的对外贸易通道已是四通八达,除了西北丝绸之路之外,在西南有更早的“永昌道”,取道缅甸、印度半岛,与中亚大陆的古老商道相交会,称为“西南丝绸之路”;往东北朝鲜半岛有“乐浪道”,不仅运往朝鲜半岛的货物行经此道,转口日本的商品也由此道转运南行,被称为“东北丝绸之路”。两汉时,中国国际贸易业务是当时世界上走得最远的。《后汉书·西域传》记载:“于是五十余国悉纳质内属,其条文、安息诸国至于海濒四万里外,皆重译贡献。”可见,中国当时国际贸易能力之强大。

古代中国对外贸易长期采用“朝贡”方式,外国来的商品称为“贡”或“献”,中方交换出的商品则叫“赐”或“赏”。这实际上是一种不等价的官方贸易行为,中国的“赐”远远大于海外的“贡”。如张骞出使西域,虽然带有军事、政治目的,事实上却是一次大规模的对外经贸活动。《史记·大宛列传》记载,元狩四年(公元前119年)张骞出使西域时,带“牛羊以万数,赏金帛帛直数千百万。”

在张骞开辟丝绸之路后,中国对外贸易更加频繁。《汉书·西域传》上有这么一个说法:“自是之后,明珠、文甲、通犀、翠羽之珍盈于后宫,薄梢、龙文、鱼目、汗血之马充于黄门,巨象、狮子、猛犬、大雀之群食于外囿。殊方异物,四面而至。”

汉朝的对外贸易活动扩大了中国和中国产品的影响,现代流行的“Made in China”那时已广为人知。“中国货”不仅是国际高档商品的代称,在古罗马,中国丝绸还曾一度与黄金等价,不少外商主动来华开展经贸活动。如《梁书·诸夷列传》记载,黄武五年(公元226年),罗马商人秦论来到中国当时管辖的交趾(今越南北部),取道桂湘到武昌,见了吴国皇帝孙权。

古代历朝对来华外商除了提供业务上的便利以外,均以礼相待,加强保护。北宋时,对离境的外国商人,还有用“官钱”犒宴送行的制度,中外货主(番汉纲首)、船长(作头)、海员(梢工)等,“各令与坐,无不得其欢心。”

## 古代如何管理外贸打击走私?

宋代出台《漏舶法》外商进出口关须持“公凭”

在中国古代,对外贸易活动虽然因朝代更迭时热时冷,但总的趋势是越发活跃、愈加扩大,即使闭关锁国很长时间的清朝,也未能中断中外文化交流和国际经贸活动。

面对日益繁荣的国际贸易,唐朝始设“市舶使”。这是中国最早的专门管理对外贸易的专门机构,最早出现在海上贸易频繁的广州。设市舶使的具体时间最晚是唐开元二年(公元715年),据《唐会要》记载:“开元二年十二月,岭南市舶司右威卫中郎将周庆立,波斯僧及烈等广造奇器异巧以进……”“市舶使”也称“结好使”、“押蕃舶使”、“监舶使”等,随之还形成了极具古代中国特色的“市舶制度”。唐李肇《唐国史补》(卷下)“狮子国海舶”条亦称:“南海舶,外国船也。每岁至安南、广州。至则本道奏报,郡邑为之喧闹。有番长为主,领市舶使籍其名物。”

宋朝则颁布了世界贸易史上第一部进出口贸易法规《市舶法》。宋朝对外贸易实行许可证制度,为从事海外贸易的商人颁发“公凭”(又称“公据”、“官券”)。中外商人持“公凭”进港或出洋,并可自由往来中国各地,无公凭则属非法“走私行为”,一旦被查获,货物没收。《宋史·食货志下》“互市舶法”条称:“商人出海外蕃国贩易者,令诣市舶司请给官券,违者没入其宝货。”

进行国际贸易应得到官府许可,这是汉朝就有的规定。宋初建置市舶时,就明确规定,出海商船须申领公凭,上报引目,这引目相当于今天的进出口货物报税清单。王安石变法期间曾整顿外贸市舶章程,熙宁七年(公元1074年),宋神宗诏令:福建沿海口岸有南洋各国商船到达,查验是否有公据,如已经“抽买”(征税),凭“回引”(纳税凭据)即可通行。如果没有公凭,货物未经征税,麻烦就大了,货物没收是小事,还要因为无证或逃税,被押赴市舶司查处。

“走私”行为在古代称为“漏舶”,汉武帝时长安有一批商人和匈奴人私下做买卖,因此受到严惩并被诛杀。对海关走私行为,宋朝出台了世界上第一部“反走私法”《漏舶法》,该法规定:“如不出引目,许人告,依漏舶法。”

## 中美贸易始于乾隆四十九年?

“中国皇后”号抵穗成为中美首次通商的标志

国际贸易平衡问题,在古代同样存在。1840年鸦片战争之前,中国不论对哪个国家的贸易几乎都是巨额顺差,古人称为“出超”。这并不仅仅是中国人会做外贸生意,而是中国的商品丰富、受欢迎。秦汉出口商品主要是丝绸、漆器、铁器,唐宋及以后以丝绸、瓷器、茶叶为主,进口商品则主要是香料、琉璃、象牙、马匹和异域特产等。

古代没有现代这样的“国际货币”,都是以物易物,后期使用金银货币后,贸易平衡问题便突出了。为了扭转对华贸易逆差,从英国开始,欧美诸国开始对中国使“阴招”——走私鸦片,获取暴利,企图夺回流入中国的资本,导致晚清对外贸易罕见地出现了“入超”(逆差)现象。因为林则徐主张“禁烟”堵了他们的财路,英国公然采取侵略行动,导致“鸦片战争”的爆发。

中美之间的贸易史是从美国独立后才正式开始的,乾隆四十九年(公元1784年)美国第一艘商船“中国皇后”号来到广州,是标志性事件。美国贸易公司在广州设立分支机构,专事对华贸易。在鸦片战争前,美国从中国输入的大宗商品有茶叶、丝绸、南京布等,而美国本身可供对华出口的商品并不多,最受中国市场欢迎的是西洋参(花旗参)。

美国商人擅做“二道贩子”(三角贸易),倒买倒卖,除运回美国之外,又将从中国进口的茶叶、生丝、土布等转售德国、西班牙、法国等以谋取厚利。但鸦片战争以前,中国在中美贸易中一直“出超”,美国白银年年流入中国,其中在1818至1819年间最多。

为了弥补这一贸易差额,美国人最后跟英国学,将大量鸦片走私到中国,轻易取得贸易顺差。从1805年独家贩卖201箱土耳其鸦片起,美国人开始了向中国的“输毒”贸易。1817年又贩卖波斯鸦片来华,1821年则参加英国东印度公司的鸦片贸易。据《中国近代对外贸易史资料》,在鸦片战争爆发前,美国走私来华的鸦片总量仅次于英国。波士顿商人托马斯·普斯金曾坦言:“虽然几年来,我们进口的以丝绸和土布为大宗的中国产品,每年都平均在一百万元以上,可是过去三年我们没有装运一枚西班牙银到中国。我们的基金是出自从土耳其输出的鸦片,从大不列颠输入的英国制品……”

另一方面,美国还减少了中国茶叶等传统大宗商品的进口。美国后来不是购中国茶叶,而是买中国茶树,学中国种茶技术,自产茶叶。据《清史稿·食货志五》记载:“美利坚于咸丰八年,购吾国茶秧万株,发给农民,其后愈购愈多,岁发茶秧至十二万株,足供其国之用。故我国光绪十年以前输出之数甚钜,未几渐为所夺。”

因此,不少中外贸易史研究学者认为,美国商人通过对华贸易赚取了大量的利润,成为美国早期财富原始积累的重要构成,美国早期巨商富贾都是通过对华贸易发家的。可以说,自美国立国起,中国便是其重要的贸易伙伴之一。

(摘自北京晚报)