

春茶虽好别“贪杯”

医生提醒几类人要特别注意

本报记者 徐小翔

春茶上市,不少好茶之人有口福了。不过,茶虽好,却不是人人都适合,尤其是新茶。尝鲜归尝鲜,喝新茶要注意些什么,听听浙江医院中医内科主任杨敏春怎么讲。

胃寒者要忌口

在早春相对较低的气温下,茶叶中含氮化合物的合成与积累也较多,所以游离氨基酸、蛋白质等营养成分含量较高。

新茶刚采摘回来,存放时间短,含有较多未经氧化的多酚类、醛类及醇类物质,这些物质对健康人群并没有多少影响,但胃肠功能较差的人,尤其是慢性胃肠道炎症患者就不适合多喝。这些物质对胃肠黏膜有较强刺激作用,因此原本胃肠功能较差的人喝了新茶容易胃肠不适,严重的还可能诱发胃病。

每年春季,杨敏春都会遇到几位喝新茶诱发胃部不适的患者。有的人胃偏寒,平日里对于一些寒凉的东西多不耐受,绿茶新茶一般偏寒,所以具有清心去火的作用,因此对本身胃偏寒的人来说不适合饮用新茶。

贫血者不宜喝浓茶

茶多酚又称茶鞣或茶单宁,是茶叶中有保健功能的主要成分之一。它微有特殊气味,具涩味,对胃粘膜有刺激性,可能会引起恶心、呕吐,还会影响人体对铁的吸收。所以,存在缺铁性贫血的人群不能喝浓茶。

同时,由于新茶中咖啡因、活性生物碱以及多种芳香物质含量较高,易使神经系统兴奋。大量饮用新茶后,有些人会有头晕、心慌、四肢无力等“醉茶”现象,特别是对神经衰弱、心脑血管疾病患者来说,影响更大。因此,对于患有以上疾病的人群,



建议将新茶购买后进行适当存放,让茶叶得以自然氧化,可以减少对胃肠道、心血管等系统的刺激。

据现代医学研究,喝淡茶更有利于人的健康,同时注意“淡茶温饮”。

需要提醒的是,最好不要用保温杯泡茶。因为高温、恒温的浸泡环境,会破坏茶叶中的维生素。同时,由于芳香油大量挥发,茶碱和鞣质等大量溶出,不仅降低茶叶的营养价值,还容易使茶水变得苦涩乏味。

春季易花粉过敏 这些症状要警惕

春季是一些呼吸道疾病高发的季节,其中过敏性鼻炎,近年来患病率显著增加。常年性过敏性鼻炎致敏原多为尘螨、蟑螂、动物皮毛等,没有明显季节性。季节性过敏性鼻炎过敏原多为植物类花粉,季节性花粉暴露是引起花粉症的主要原因。

季节性过敏高发季患者如何做好科学防护?外出佩戴口罩、护目镜,进入室内脱去外衣,清洗手、眼、鼻,尽量减少与花粉的接触。

过敏性鼻炎症状与感冒类似,易发生混淆而造成误用、滥用抗生素,进而延误病情。专家指出,花粉过敏有明显季节性和时间性,持续时间至少在3周以上,不伴有发烧、头痛、肌肉酸痛等症状。如某种相关症状有规律反复出现,要高度警惕,及时就医。

据央视新闻

八旬退休老师:请邵院长种牙 我一百个放心



邵现红
讲种牙故事
101

嘉兴的赵老师今年81岁,他和老伴全老师在教育战线上奋斗了大半辈子。然而,帮学生解开无数道难题的赵老师,面对自己的牙齿,却一筹莫展。从50岁开始,赵老师饱受牙齿折磨30多年,苦不堪言。

幸运的是,赵老师从报纸上认识了杭州国大口腔院长邵现红主任医师。2021年夏天,经邵院长之手,赵老师重新拥有一口好牙,久违的口福回来了。2023年3月10日,赵老师在全老师陪同下,来到杭州国大口腔复查。见到邵院长,赵老师情不自禁地竖起大拇指,对德艺双馨的邵院长表示钦佩和感谢。

全口牙只剩下两颗 想种牙又顾虑重重

赵老师的母亲牙齿不太好,大概是受遗传影响,他和姐姐、妹妹的牙齿也都不太好。50岁时,他掉了

第一颗牙,后来邻牙也渐渐松动、倾斜和脱落,牙齿掉得越来越多,只好安装活动假牙。戴假牙吃饭他总感觉不舒服,很多想吃的东西不敢吃,每隔几年就要换一副。全老师说:“他不抽烟,但喜欢喝点酒。没有了牙齿,很多下酒菜都不能吃,像排骨、海鲜、坚果等,这些他都喜欢吃,但假牙根本咬不动。”

7年前,赵老师的牙齿只剩下两颗,他产生了去种牙的想法,为此还到当地多家口腔机构咨询,但都不太满意。“种牙是大事情,万一碰到水平不太好的医生就麻烦了,牙齿没种好,花钱买罪受。”他顾虑重重,迟迟不敢下决心去种牙。

种植牙 适合自己的才是最好的

赵老师喜欢读书看报。2021年,从《浙江老年报》上看到邵院长的真实种牙故事后,他将这些故事搜集起来,看了很多遍,最后拍板:“我决定了,就请邵院长种牙。邵院长种牙种了20多年,那么多疑难病例都难不倒他,别人不能种的牙,他都想方设法种好了。请邵院长种牙,我一百个放心。”2021年6月2日,女儿、女婿开车,将赵老师夫妻

俩送到杭州国大口腔。

赵老师说,他感觉上颌的假牙还能用,所以想种下半口牙,而且希望能用最好的最贵的全瓷牙。邵院长为赵老师做了全面的口腔检查后,发现他上颌牙槽骨萎缩得很厉害,同时了解到赵老师的性格有点急,平时吃饭习惯用力嚼咀,于是便提出专业建议:“一般情况下,当然是贵的材料更好,但这也不是绝对的。我们牙科医生不仅仅要看牙,还要根据病人的身体情况、经济情况和咬合力的情况进行综合考虑,为病人选择最适合他的材料。根据您的各方面的情况,做全瓷牙不是很合适,全瓷牙太硬,而您比较适合用稍软一点的材质。种植牙不是越贵的就越好,适合您的才是最好的。”赵老师觉得邵院长说得很有道理,便同意了邵院长的方案。

当天,邵院长用“一日得”即刻种植术,将赵老师下颌的两颗残牙拔掉后,马上种下了4颗种植体,然后上面安装了一座“牙桥”,半口牙就种好了,而且当天种牙当天戴牙冠。

牙齿种好后,赵老师终于可以好好享受美食了,非常开心,逢人便说:“杭州国大口腔的邵院长,不仅



种牙水平高,人品也是一流的,处处为患者着想。”赵老师的不少朋友听了他的介绍,看了他种的牙后,也纷纷来杭州请邵院长种牙。

如果您有种牙的各种疑问,欢迎拨打版面上方的热线电话免费咨询。

记者 林乐雨

邵现红院长简介:

邵现红,杭州国大口腔院长,毕业于浙江大学口腔医学院,主任医师,资深种植专家,《计算机引导技术在牙种植、骨移植及修复重建中的应用》和《一步一步做好上颌窦底骨增量》两本医学专著译者,现为以色列Cortex种植体全球技术顾问,瑞士SIC种植体中国区技术总顾问,美国ZUGA种植体数字化种植中心总顾问,欧洲种植学会(EAO)会员,多次荣获国际种植修复比赛大奖,完成大量高难度种植病例。