

# 喝茶别盲目求“新” 专家点明五不宜

本报记者 徐小翔 通讯员 郑莎

春日百花艳,茶香最风华。前两天,西湖龙井茶正式开采。那么,喝茶真的越新鲜越好吗?喝春茶有什么讲究?带着这些问题,记者请教了浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)营养科主任于晓。

在江浙皖一带的茶区,为求其鲜嫩,一些茶农在清明节前就开始采茶,这样的茶被称为明前茶;谷雨节气前采的茶,被称为雨前茶。不少消费者以品新茶为乐,争相购买明前茶、雨前茶。

由于新茶刚采摘回来,存放时间短,含有较多未经氧化的多酚类、醛类及醇类等物质,这些物质对健康人群没有太大影响,但对胃肠功能差,尤其本身就有慢性胃肠道炎症的人来说,会刺激胃肠黏膜,原本胃肠功能较差的人更容易诱发胃病。因此,新茶不宜多喝,特别是存放不足半个月的新茶。

此外,新茶中还含有较多咖啡因、活性生物碱以及多种芳香物质,这些物质会使人的中枢神经系统兴奋,有神经衰弱,睡眠状况欠佳及有心脑血管病的人群应适量饮用,且不宜在睡前或空腹时饮用。

于晓建议,购回新茶后不可



急于饮用,更不能多饮。待茶中的多酚类、醛类、醇类物质发挥或氧化掉一部分,咖啡因、生物碱或芳香物质的活性降低以后,饮用起来才比较安全,并且有益健康。

另外,喝茶也要讲究方法,方法不对也会对身体造成损伤。

**不宜饮烫茶。**太烫的茶对咽喉、食道和胃刺激较强,如果长期喝烫茶,可能引起这些器官病变。研究显示,经常饮温度超过62℃的茶,胃壁较易受损,导致胃病。饮茶的温度宜在56℃以下。

**不宜用茶水服药。**很多药物会和茶叶中的鞣质发生反应,而影响药效。保险起见,建议任何药物都不要用茶水服用。

**不宜睡前饮茶。**由于茶叶中的茶碱等物质被人体吸收后,对中枢神经系统有明显兴奋作用,所以睡前喝茶会使精神兴奋,影响睡眠



质量。

**不宜饮茶过浓。**浓茶中所含的咖啡因往往过量,容易造成心动过速、心律不齐。因此,有冠心病、肺心病、高血压的人群少饮茶,喝茶宜清淡。

**不宜饭前后大量饮茶。**饭前后20分钟左右不宜饮茶,若大量饮茶,会冲淡胃液,影响食物消化,而且因为茶叶中含有较多的鞣酸和茶碱,会影响人体对各类营养的吸收。

## 三个方法巧补钙

多进行户外锻炼,可促使骨循环的血流量增加、骨代谢增多,骨骼对钙的吸收和利用也就随之增加。因此,春季时要保证每天至少运动30分钟。老年人可选择慢跑、太极拳、骑自行车等有氧运动。

春季日照时间变长,可多晒太阳。阳光中的紫外线能促进生成前维生素D3,再经肝和肾中羟化酶的作用生成活性维生素D,而活性维生素D可以促进肠道对钙、磷的吸收。再加上阳光中的红外线对身体有加温作用,血液流动加速,代谢运行提升,也能促进钙、磷等物质的代谢吸收。

很多人认为骨头汤、肉汤可以补钙,所以把饮食重点放在了荤菜上。但事实上,经常大鱼大肉的膳食习惯,容易阻碍钙的吸收。推荐大家每天吃够500克的蔬菜,菠菜、小白菜、油菜、芥蓝、芥菜、茼蒿、韭菜、西兰花、莴笋叶、油麦菜等都是不错的选择。

据养生中国

## 茄子身上有一宝 有助清热止痛

茄子是常见蔬菜,在处理茄子时通常会将茄子蒂扔掉。殊不知,茄子蒂也是一味中药,对缓解以下症状有一定效果。

**口疮。**口疮虽不是大病,可严重者疼痛难忍,吃不下饭,十分痛苦。茄子蒂可凉血解毒,对缓解口疮有一定作用。将茄子蒂烧灰研末,外敷于疮口处,或用茄子蒂煮水漱口均可。

**牙痛。**常有人饮食过辣或熬夜后会出现牙痛的情况。中医古籍记载,将茄子蒂烧灰涂在牙齿疼痛处,有助止痛。

**咳嗽。**将新鲜茄子的茄子蒂切下来,放到冰箱冷冻两三个小时,再将其取出放到锅里,加水煮开,5分钟后将茄子蒂丢掉,将水放温饮用即可。需要注意的是,此法对热咳有效,寒咳不建议使用。

茄子蒂性偏寒凉,有一定的清热止痛作用,适合体质偏热、易上火的人群服用,体质虚寒的人群不建议服用,而且不建议与其他寒凉性质的食物和药物同时服用。

据《中国中医药报》

# 坚持走路益处多 掌握方法很重要

很多人都觉得只有去健身房或者长跑才算是运动,其实,走路早已被世界卫生组织评为“世界上最好的运动”。走路的好处非常多,只要每天坚持,就可大大降低一些疾病的发生率。

**肠胃疾病。**对于肠胃不太健康的人来说,如果能够每天坚持走路半小时到一小时左右,不仅可以促进肠胃的消化吸收,对于肠胃已经受损的人来说,也能够得到改善。

**糖尿病。**对于平时血糖较高的人来说,除了可以通过药物控制血糖之外,还可以通过走路消耗热量,达到降低血糖的目的。

**骨质疏松。**每天走路锻炼,可以增强骨密度,减缓钙流失,预防骨质疏松。此外,走路还能锻炼肌肉,更好地稳定骨骼、保护关节,防止骨骼受伤。

**心血管疾病。**走路可以锻炼心

血管,让血管更加有弹性,从而使心血管疾病发生的几率降低。不过,走路不要过量,一般每天6千到1万步为宜。

走路虽有很多好处,但并非所有的走路方式都能够取得锻炼效果,掌握正确的方法才能事半功倍。

**速度因人而异。**可分为慢步走(每分钟约70至90步)、中速走(每分钟90至120步)、快步走(每分钟120至140步)、极快速走(每分钟140步以上)。建议老年人可每周选择3天,每天进行45至60分钟的健步走锻炼,可选择中速走、慢走交替循环的方式。

**地点宜选择土地、草地。**不是每条路都适合走路,理想场所应该是操场的塑胶跑道,而避免在水泥地、柏油路等硬地面、坡面上走。在人行便道上走也没问题,但最好远

离机动车废气。

**鞋子要选轻便运动鞋。**适合健走活动的运动鞋,要合脚(不压脚背、不挤脚尖),鞋底与地面接触面大,轻便(材质透气和柔软,走起来较轻盈),避震(健走时脚底所受到的冲击是全身体重的1.2至1.5倍),防滑和稳定性要好。

**时间同样因人而异。**由于早晨和上午的心血管事件发生率,比一天中其他时间段更高。因此,慢性病患者可以选择下午4-5时、两顿饭之间的时间。对于健康成年人来说,在自己一天的日程里安排出锻炼时间即可。

**走路前一定要做好热身。**走路锻炼前,最好稍微活动身体,做伸展、拉伸四肢的运动。另外,走路运动时要少量、多次补充水分,减少体内的消耗。

据养生中国