

# 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。**饭前饭后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。

## 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

## 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》