

可降低多种患病风险

夏天建议多喝这类饮品

在我国,爱茶者甚多。尤其是夏天,喝茶既解暑又解腻。每天喝茶,对身体有哪些好处?今天,就请专家来聊聊。

降低2型糖尿病风险。研究显示,糖尿病高风险人群喝茶,有利于血糖控制,改善胰岛素敏感性;糖尿病患者喝茶,有利于降低空腹血糖和糖化血红蛋白浓度。一项研究显示,与过去一年从未喝过茶的参与者比,日常饮茶者的2型糖尿病风险降低8%。

降低中风风险。研究显示,每天喝2-3杯绿茶的人,中风风险降低14%,每天喝4杯或更多杯风险降低20%。喝绿茶之所以能降低中风风险,主要是因为绿茶中儿茶素可以通过抗氧化、抗炎、抗增殖、抗血栓形成等多种机制保护血管。

降低高血压风险。对中国7.6万名成人的一项研究显示,喝茶可降低高血压风险,其中喝绿茶可使高血压风险降低6%。绿茶富含的儿茶素可促进一氧化氮产生,一氧化氮可扩张血管,起到降血压效

果;儿茶素还能抑制血管紧张素酶产生,这种酶被抑制后可使血管舒张,血容量减少,从而起到降低血压的效果。喝红茶能使高血压风险降低26%,主要是因为喝红茶能使收缩压和舒张压显著降低,红茶富含茶红素、茶黄素,可保护血管内皮免受自由基损伤,让血管光滑和有弹性,从而起到舒张血压的作用;钙通道阻滞剂是用于降血压的药物,红茶富含的各种成分就能发挥类似钙通道阻滞剂的作用。

降低死亡风险。研究显示,每天喝大于等于两杯茶的人,全因死亡风险比不喝茶的人低9%至13%。

茶叶对身体的好处,怎么可以发挥到最大?专家给出四点建议。

茶叶密封、避光、低温储存。茶叶易吸潮也易串味,让茶喝起来“鲜爽”的茶氨酸容易损失。氧化的茶多酚也容易氧化损失,而且温度高时损失更严重。所以,茶叶要密封、避光、低温储存,短时间不喝的茶还可以抽真空后冷冻起来。

冲泡温度适宜。一般建议绿茶用80℃左右的水冲泡,红茶和乌龙茶用沸水冲泡,这样可以平衡咖啡因、茶多酚、茶氨酸等成分的溶出,冲出的茶更好喝。

茶放凉再喝。高温会损伤食道,增加食管癌风险,世界卫生组织下属的国际癌症研究机构认为,



饮用温度超过65℃的热饮料可能会致癌,所以用沸水冲的茶,建议放到不烫嘴再喝。

多喝淡茶,少喝浓茶。浓茶含有更多咖啡因,易引起恶心、胃灼热、心悸等问题,下午或晚上喝也会影响睡眠,所以要少喝。浓茶富含的鞣酸还会影响铁的吸收,缺铁性贫血者最好不喝。据科普中国

这种腹泻很“规律” 日常药膳可调理

有一种腹泻很“规律”,便意在每天黎明时出现,肠鸣即泻,泻后则安,大便不成形,被称为鸡鸣泻,也叫五更泻。对于这种腹泻,日常可多吃药膳进行调理,推荐如下。

山药芡实薏米粥:鲜山药、大米、芡实、薏米各100克。山药洗净后切片,与薏米、芡实、大米共煲30分钟后食用。

酸石榴汁:酸石榴500克、温水80毫升。石榴不去皮,加温水80毫升,捣烂煮汁,日常饮用。

存在这类腹泻的人应忌生冷食物,性味寒凉的肉类有兔肉、鸭肉,不宜食用;主食有荞麦;蔬菜如黄瓜、苦瓜;水果有猕猴桃、香蕉、梨、橙、柚等;忌刺激性食物,如辣椒、红酒、白酒等;忌肥甘油腻食物,包括动物脂肪、甜食等;忌通便食物,包括芹菜、韭菜等粗纤维蔬菜和粗粮。据《中国中医药报》

两颗松牙祸及半口 残根险些变“祸根”

医生提醒 病牙会传染 早治不用拔



“老掉牙”的罪魁祸首是牙周炎

上了年纪后,陆大爷的牙齿出现一些问题,有的牙齿松动了,有的甚至成为烂牙。但陆大爷认为“老掉牙”是正常现象,牙疼也不是什么大病,总想着拖一拖、扛一扛。最近,他开始着急了,松动的牙齿从一开始的两三颗蔓延成半口,残根牙尖锐的边缘总是划伤口腔黏膜,有时候疼得无法吃饭。他赶紧来到杭州数字化牙科杭数口腔,寻求医生帮助。

走出“老掉牙”误区 原生牙可以用到老

在杭数口腔,陆大爷了解到,“老掉牙”其实是一种口腔疾病,牙周炎是导致牙齿松动的“罪魁祸首”,炎症会快速传染,导致“一颗松、全口松”。残根牙更是潜藏的“祸根”,容易聚集大量细菌,导致牙龈红肿、疼痛、炎症,甚至会通过血液循环诱发其它疾病。杭数口腔医生提醒,“老掉牙”

其实是一个认知误区,只要口腔卫生维护好,原生牙可以用到老。这其中的关键在于早发现早治疗,小问题及时处理,还要搭配科学的诊断和治疗方案。例如在数字化技术辅助下,口腔影像能够看得更清楚,诊断更精准,方案更加科学。

高效 松牙不拔可固定 简单 残牙即拔即种

在数字化技术帮助下,陆大爷每一颗牙齿都进行了科学的诊断分析,得出对应的解决方案,松动牙通过系统治疗和“固定术”,终于保留下来。但是两颗残根牙就没那么幸运了,牙根已经低于牙龈,虽然无法进行修复,但数字化有更好的解决办法——即拔即种,在牙齿拔掉之后立刻植入植体,拔牙和种牙一次完成,整个过程非常简单快速,手术结束时,陆大爷有点不敢相信:“种牙怎么比补牙还快。”

医生介绍,现在,数字化口腔越来越受中老年群体青睐,它更加科学、更加灵活,采用一种或多种方式进行综合修复,只要条件允许,松动

牙、残根牙都不用拔,这更符合中老年人松牙多、缺牙多、慢性病多的身体特点,也更符合他们“多留牙、少种牙”的需求。记者 林乐雨

利好消息:价格下调 千元以下种进口牙

6月种植牙迎来好消息,价格再次下调,百元时代正式来临。一颗进口种植牙只需980元,半口种植牙低至16800元,50岁以上市民再免除三项费用:挂号费、检查费、方案费。“真牙保卫战”活动也正式启动,招募100位有松动牙、残根牙的市民,体验不拔牙、不种牙新理念,只要条件符合,松牙不拔固定牢,残牙修复吃饭香,缺牙不手术也能恢复一口稳固好牙。

- 进口种植牙 980元/颗起
- 半口种植牙 16800元起
- 半口仿生牙 9800元起 (无需手术,即戴即啃排骨)