

喝茶的三个常识 不可不知

茶是我们生活中最常见的一种饮品，喝茶能够给我们的身体带来很多好处。但您知道什么是“醉茶”吗？喝茶能解酒吗？对此，记者采访了山东第二医科大学附属第一医院全科医学科副主任医师、医学博士、硕士研究生导师刘瑜。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 李晓雯

“醉茶”是怎么回事？

茶树不同部位的生物碱含量差异较大，例如，生长旺盛的嫩芽中茶碱含量最高，粗老叶和茶梗中茶碱含量较少，茶籽中几乎不含。另外，与阳光、生长季节、品种也有关系，例如，红茶和绿茶多用春季新嫩的茶叶，故茶碱含量偏高；乌龙茶多用成熟的茶叶制做，故茶碱含量较低。有学者检测了13种国产茶叶，发现茶碱含量最高的是工夫红茶，其次是茉莉花茶，最低的是乌龙茶。据了解，3克茶叶中大概含0.09克咖啡因，每天喝5杯至6杯茶，相当于服下0.4克左右的咖啡因。一般情况下，人一天摄入咖啡因超过0.65克就容易出现“醉茶”的症状，如头晕、头痛、恶心、心慌、胸闷、呼吸急促等，甚至心律失常、惊厥、抽搐等。

需要注意的是，平时很少喝茶或咖啡，或者平时喝发酵的熟茶（如红茶）突然改喝轻发酵或不发酵的绿茶或生茶（尤其是刚采摘下来的绿茶）以及空腹大量饮茶都容易出现“醉茶”的情况。

能用茶水服药吗？

茶叶中含有大量的鞣酸，能与药物中的多种金属离子（如钙离子、铁离子）结合而发生沉淀，影响药物疗效：与治疗缺铁性贫血的药物（如硫酸亚铁、碳酸亚铁）结合，会妨碍铁的吸收；与胃蛋白酶、胰酶、淀粉酶、乳酶生中的蛋白结合，可使酶或益生菌失去活性，减弱助消化药物的药效；与四环素、大环内酯类抗生素结合而影响抗菌活性。此外，茶叶中的咖啡因可拮抗镇静催眠药的作用；茶碱可降低阿司匹林的镇痛作用。

所以，不要用茶水服药。

喝茶能解酒吗？

茶叶中的茶多酚有一定的护肝作用，但浓茶中的茶碱和咖啡因可加重饮酒后产生的血压上升、心跳加快、呼吸急促等症状。茶碱的利尿作用会促使尚未氧化的乙醛过早地进入肾脏，乙醛对肾脏有较强毒性，可使肾小球和肾小管细胞受损，危害肾功能。所以，浓茶解酒不可取。



养生堂

南瓜不仅味美、营养价值高，还有养生功效。那么，吃南瓜有啥好处？适合什么人吃？对此，记者采访了潍坊市人民医院的专家。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 赵志明 王娜

1 南瓜的营养价值和功效

南瓜是一种营养价值极高的蔬菜，含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和果胶等，对人体健康有多方面的好处。从中医角度来看，南瓜性温，味甘，入脾、胃经，具有补中益气、消炎止痛的功效。

2 适量进食南瓜可缓解便秘

南瓜中的膳食纤维可以在肠道内吸收水分，使粪便变得松软，易于排出。而且，南瓜中的果胶能够润滑肠道，减少粪便与肠道壁的摩擦，进一步促进排便。需要注意的是，虽然南瓜有助于缓解便秘，但也不能过量食用。如果一次性吃太多南瓜，可能会导致腹胀等不适症状。

3 南瓜尤其适合三类人群

一般便秘人群。对于偶尔便秘的人来说，适量食用南瓜可以起到很好的预防和缓解作用。可将南瓜与其他富含膳食纤维的食物搭配食用，如蔬菜、水果等，以增强通便效果。

老年人。南瓜口感软糯易消化，非常适合老年人食用。南瓜中的营养成分有助于提高老年人的免疫力，预防疾病。从中医角度来说，一些老年人有气血不足、脾肾亏虚之象，南瓜可补中益气、健脾养胃。

孕妇。由于孕期激素变化和子宫增大等原因，孕妇容易便秘，南瓜中的膳食纤维不仅可以帮助缓解便秘症状，还能为孕妇和胎儿提供丰富的营养。

南瓜好处多 三类人群最适宜



冬季心血管养护有“膏”招

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

冬季是心血管疾病的高发季，而膏方是中医用于滋补强身、抗衰延年、防病治病的传统中药剂型，适用于慢性病和亚健康人群的调治。对心血管疾病的防治及调养亦有独特的疗效。对此，记者采访了潍坊市中医医院心血管病学科带头人、东院区心血管病科主任唐可清。

唐可清表示，高血压、冠心病、风湿性心脏病、心肌病是心血管疾病的常见病种，多伴有心律失常、高血脂、高血糖、高血粘、动脉硬化等症，病程较长，病机甚为复杂，发病多与禀赋不足、年老体衰、饮食失节、劳累过度、情志不遂等因素导致脏腑气机失调、气血阴阳失衡有关。

心血管疾病膏方应遵循“善补阳者，必于阴中求阳；善补阴者，必于阳中求阴”的原则，通过“补阴配阳”“补阳配阴”“抑阴扶阳”“抑阳扶阴”等手段，达到“阴平阳秘”的效果。心血管疾病以心、肝两脏为主，也涉及脾、肺、肾。因为心属火，主血和神志，肝属木，主疏泄和藏神，因此常用“清心火”“补心血”“活心血”“安心神”“平肝阳”“熄肝风”“滋肝阴”等法。心血管疾病患者多为中老年人，常因病致虚、因虚致病而多呈虚实夹杂状况，处方时要分清虚实各自所占的比例和轻重予以扶正药与祛邪药，或重点补虚兼顾泻实，或重点泻实兼顾补虚，或补虚泻实各半。此外，应根据具体情况酌加太子参、白术、茯苓、陈皮、木香、砂仁、黄连、全瓜蒌、大黄等以健脾和胃、调畅气机、清中化湿、通利腑气，使膏方补而不滞。

需要注意的是，膏方不同于保健品和中成药，需要根据患者的个体差异、病史、症状、体征以及舌、脉进行组方。结合现代医学的知识用于膏方的处方中，需要明确患者是否为冠心病、高血压、风湿性心脏病、心肌病，以及是否同时合并糖尿病、高脂血症、高尿酸血症、慢性胃炎、慢性胆囊炎等。此外，还要了解患者各项理化检查指标的变化情况，让膏方起到治疗疾病的目的。