

迷信贵的 一年四季喝一种 泡上一杯喝一天

## 我们喝茶的误区不少

一项关于现代人饮茶习惯的调查显示,六成人都表示自己爱喝茶,但人们对于茶大多停留在“喝”的层面,对于茶文化和茶知识有所了解的仅占不到两成。

### 对喝茶的两个误解

一是觉得越贵的茶越好。中国著名茶学者赵英立建议,老百姓其实不需要买高档茶,选择100元~300元一斤的茶比较合适。

二是只喝茶不品茶。赵英立说,茶对人来说最大的价值是养心为主,养身为辅。“尤其是中年人,工作忙、压力大,人在烦躁时很容易做出错误的决定,这时不妨先慢慢品一壶茶,再做决定也不迟。”

### 因体质、季节选茶

想通过喝茶养生,就必须对茶有所了解,许多人一年四季都喝一种茶,这是不对的。

看茶喝茶。赵英立解释说,中国的茶分为绿茶、红茶、黄茶、白茶、青茶、黑茶六大类。六大茶类茶性不同,对人体的影响也不同。例如:绿茶性寒,适合体质偏热、胃火旺、精力充沛的人饮用,绿茶有很好的防辐射效果,非常适合常在电脑前工作的人。白茶性凉,适用人群和绿茶相似,陈放的老白茶有去邪扶正的功。黄茶性寒,功效也跟绿茶大致相似,不同的是口感,绿茶清爽,黄茶醇厚。青茶(乌龙茶)性平,适宜人群最广。红茶性温,适合胃寒、手脚发凉、体弱、年龄较大者饮用,加牛奶、蜂蜜口味更好。黑茶(普洱茶)性温,能去油腻、解内毒、降血脂,适当存放后再喝,口感和疗效更佳。

看季节喝茶。春天可多喝凤凰单枞和茉莉花茶。新鲜绿茶在春季寒凉气太重,不宜多喝;夏天消暑解渴首选绿茶,此外,铁观音、台湾高山茶都是不错的选择;秋季最适合喝当年春天的铁观音和前一年的武夷岩茶。红茶冬天喝可以给人以温



暖的感觉,熟普洱可以暖胃驱寒,消食化积。

### 喝法错误损营养

说到现代人喝茶最大的“失误”,赵英立提醒,一个大茶杯,一把茶叶泡一天最不可取,这样品尝不到茶的真味,且长期浸泡容易使茶中的重金属析出,不利健康。“喝茶一定要做到茶、水分离,哪怕没有专业茶具,也可准备一个带滤网的茶壶或茶杯。”此外,“新茶不洗、剩茶不扔、茶垢不清”也是人们喝茶中容易犯的错误。不论幼嫩的新茶还是珍贵的陈茶,表面上都可能含有农药残留、尘螨污染,最好“洗”一下,头遍茶倒掉不喝。

赵英立最后提醒,大家还有一个错误认识,就是觉得喝茶会睡不着觉。“很多发酵程度高的茶,比如红茶、熟普洱,其中的咖啡因已所剩无几,不仅不会影响睡眠,相反,晚饭后一小时喝点儿助消化的茶,可以清理肠胃,有助睡眠。”

(据《生命时报》)

**“健康110”维权在行动**

读者朋友,本报健康版已开通“健康110”特别维权热线,凡是您在就医中遇到的烦恼和疑惑,或者是您买的药品和保健品存在质量问题,以及您在购药过程中感到权益受损都可以向我们投诉。

电话:3322231 18739239232  
QQ群:135790073

### 鹤壁市健康教育中心 保健与健康讲座

## 壳寡糖的由来

发现甲壳素后的一个半世纪内,甲壳素的研究进展缓慢。20世纪下半叶,随着对纤维素、蛋白质和甲壳素及其他糖类生物大分子研究的逐步深入,有机化学很快发展起来。

1977年,英国 Muzzarelli 教授发起并主持了第一届甲壳素和壳聚糖国际会议。以后,每两年都要召开一次会议。在1991年的会议上,欧美医学科技界和营养食品研究机构将壳聚糖誉为生命的“第六要素”。

我国于1952年开始这项研究,20世纪90年代是研究的全盛时期。1997年,研究开发课题被列入国家科委“九五”攻关计划。2000年,酶法生产壳寡糖的难关被中国科学院大连化学物理研究所的研究人员攻克。

人类利用甲壳素始于中国。在古代,中医取蟹、虾、龟的外壳入药,治疗相关病症均有良好效果。据《本草纲目》记载,蟹壳具有破淤消积功能,用于治疗淤血积滞、肋痛、乳痛、冻疮等。自然界每年生物合成的甲壳素约有1000亿吨,产量仅次于植物纤维。甲壳素可被土壤和动物消化道中的微生物缓慢降解并在自然界循环。

甲壳素的性质非常稳定,既不溶于水,也不溶于一般的酸碱,自然分解较慢,因此这种物质长期得不到广泛利用。上世纪人们经过长期研究,发现用化学方法将甲壳素进行结构改造变成壳聚糖后,便可溶解在弱酸溶液中,从而使甲壳素的开发利用进入了一个飞跃发展的时代,在食品、农业、水产、医药、化妆品、纺织、造纸、生物技术、环保等领域得到了广泛应用。壳聚糖被欧美誉为蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质之外的第六大生命要素。壳聚糖是自然界中唯一的动物性膳食纤维,也是自然界唯一带正电荷的碱性多糖,除具有膳食纤维的多种特性和功效外,还有着重要的生理和药理意义,对防治血脂升高、肿瘤、糖尿病、生理功能失调、心脑血管疾病和调节人体免疫功能有良好的效果。



## 世博会余热不减 抗肿瘤新药全球关注

上海世博会虽已完美闭幕,但世博会的影响仍在不断深入。作为上海市重大科技项目,专门用于中晚期肿瘤治疗的中药新药——枫苓合剂,在世博未来馆内成功展出后,上海张江药谷不断迎来世界制药巨头的高管,他们均为合作而来。

### 好药要留在中国

据枫苓合剂项目负责人介绍,与传统的疗法完全不同,现代中药枫苓合剂从机体免疫内因入手,按照肿瘤的生物特性,多步骤、多环节杀灭肿瘤,迅速控制病情、缩小肿块。虽然国际巨头抛出诱人的合作条件,但对于出售产权的合作,上海方面婉言拒绝。

### 已被率先列入上海医保目录

经上海中医药大学曙光医院等临床证实,枫苓合剂主要针对胃、肝、食道、胰腺、肠以及肺、鼻咽、乳腺、宫颈、前列腺等肿瘤有较好疗效,许多患者使用后,肿瘤很快缩小、消失。专家预言,枫苓合剂为无法手术、不宜化疗的中晚期肿瘤病人带来生存的希望。

据悉,鉴于枫苓合剂的出色效果,上海率先将其列入医保目录(医保编号Z0131200010020),上海医保患者已早于其他地方患者受益。

**相关链接:**据悉,位于郑州市大学路40号(郑大一附院门诊向南10号楼旁)的金秋大药房和安阳市春草大药房(位于海鑫购物广场南侧)已分别引进并成立枫苓合剂专家咨询服务处。

专家预约热线:0371-60380173  
0372-5065712

## “神医”称百分之百治好病 一女子信“秘方”病情加重

晨报讯(见习记者 范丽丽)浚县小河镇埽头村的张女士,今年48岁,身体一直不错。上个月起她的月经开始不正常,持续20多天,刚开始她没有在意,自己到药店买了点儿药,但没有效果。随后她去医院检查,检查结果是妇科炎症。当天,她听人讲,浚县王庄镇元过村有一个女“神医”,用祖传秘方专治这种病。在家人的陪同下,她找到了这位“神医”。“神医”信誓旦旦地说,有个20多岁的女人得了这种病,在医院花了许多钱也没看好,在她这儿吃了几副药就好了,连山东省的人都来她这儿买药,她用的是祖传秘方,百分之百能治好张女士的病。就这样,张女士信了“神医”的话。第三天,“祖传秘方”没有显效,“神医”说要加大剂量。第四天,张女士手脚发软,脸色蜡黄,被家人紧急送到浚县人民医院。经过治疗,第二天病情即有所好转。

记者采访了在京立医院坐诊的全国著名妇科肿瘤专家、妇科主任医师杨培云,杨主任说张女士这种情况是炎症引起的月经量增多,40岁至60岁为妇科病高发期。杨主任提醒女性朋友:要注意个人卫生,保持心情舒畅;还要定期到医院做妇科检查,因为某些妇科肿瘤前期没有明显症状;出现妇科问题不要自行买药或是用所谓的秘方治病,要到正规医院进行诊治。

## 妇科 意外怀孕选择药流应慎重

**患者问:**我妻子意外怀孕35天,选择什么样的流产方式对身体危害最小?

**市爱民医院专家答:**对于意外怀孕的女性,尤其是未生育的年轻女性朋友来说,选择一种对身体伤害最小、最安全的人流方式是非常重要的。不当的终止妊娠或多次终止妊娠,很可能引起子宫穿孔、继发感染、宫颈粘连导致不孕等。

药物流产能够解决意外怀孕带来的烦恼,但并不是所有女性怀孕了,都可以做药物流产,有心脏病、青光眼、哮喘和贫血症者不可使用。

做药流对怀孕的时间有很严格的要求,必须是停经49天之内确诊宫内妊娠,年龄在34岁以下,身体状况良好。从服药到流产,一般需要3天

~4天的时间。用药期间会有一系列的不良反应,如恶心、腹痛等,少数人还会有痉挛性腹痛,如果药物流产后出血时间长、出血量多,还会导致贫血和感染、输卵管不通。

市爱民医院妇科专家介绍,宫腔镜下取胚术,无创、无痛、保宫,是目前最安全、对身体伤害最小的终止妊娠技术,避免了传统人流的盲刮、盲吸和漏吸等综合征,有效避免术后粘连、感染等问题,被业界认定为“绿色手术”。

专家提醒:女性一定要学会保护自己,尽量避免意外怀孕。一旦发生“意外”,应选择损伤小、保护子宫的方法,为今后的幸福负责。

24小时意外怀孕援助热线:0392-3326120

## 胃肠科 饭后饿得快可能患上了胃溃疡

**患者问:**我今年54岁,患胃病多年了,经常胃疼,最近老是吃过饭后不久就有饥饿感,这跟胃病有关系吗?

**市爱民医院专家答:**您的情况很可能是胃溃疡引起的。胃溃疡的典型症状主要有:上腹部疼痛,呈烧灼性、饥饿性钝痛、胀痛或隐痛。治疗胃溃疡需要抑制胃酸、保护胃黏膜、抗幽门螺杆菌。胃病患者,首先要查明是否感染幽门螺杆菌。在胃溃疡患者中,幽门螺杆菌检出率为70%~90%。世界卫生组织已认定幽门螺杆菌是胃癌的第一类致癌因子。因此,确定幽门螺杆菌数量为医生制定合理的治疗方案提供了科学的依据,杀

灭幽门螺杆菌是防止慢性胃病复发的有效途径。

爱民医院拥有幽门螺杆菌C14呼气检测系统,最大特点是体外检查,不插管、无痛苦。患者只需吹一口气,即可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌及其数量,而且还能用于药物疗效的观察,极大地提高了胃病的诊疗水平,非常适合老年人、儿童和心脏病、传染病患者检查。

专家提醒:胃病的检查在空腹状态下才准确。在胃疼、胃部或消化道不适的时候,应该及时检查,查清病因,对症治疗,以防延误病情。

专家热线:0392-3368120

## 无痛包皮、包茎环切术

让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

微创·无痛·恢复快·费用低

包皮过长和包茎是先天的发育异常,包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部,只有用手将包皮上翻,或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来;包茎是指包皮口过小、过紧、不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。

**微创包皮、包茎环切术的优势:**

- 1.手术只需几分钟,安全、无痛、微创、手术效果好;
- 2.随治随走,不用住院,不影响正常工作和生活;
- 3.一次治疗,“性福”一生,术后有效提高性生活质量;
- 4.有利于防止性传播疾病感染,并对早泄有一定的辅助治疗作用。

专家康复热线:0392-3326120

## 梦幻可视无痛人流术3分钟 轻松解决意外怀孕烦恼

可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫

该技术具有定位准确、安全性高、手术时间短等优点,是迄今为止对身体伤害最小的人流术,并可提前10天终止妊娠,是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案。

不伤宫颈、身体恢复快,不影响工作和学习;术后采用短波治疗,迅速恢复子宫肌理,不影响生育。开展处女膜修补术、阴道紧缩术。

爱民医院24小时 意外怀孕援助热线:

3326120

## 免费治疗冠心病

鹤壁市爱民医院执行国家药监局2004S5270 审批文件,开展新药四期临床研究,在全国范围内招募冠心病患者。鹤壁地区现招募300例冠心病、肾病、糖尿病合并冠心病、冠心病合并脑血管病患者,符合条件者将给予一个月的免费准字药品。

鹤壁市爱民医院:0392-3326120 邯郸市人民医院:0310-7503531  
洛阳市机车医院:0379-62255936 天津市第三医院:022-24342784  
保定市中医院:0312-2023310 北京市解放军263医院:010-66856510