

# 八种茶最好别喝

饮茶有益健康的观念已经深入人心，但中国农业科学院茶叶研究所茶叶加工研究中心副主任林智提示，并不是只要喝茶就对健康有益，有些茶或喝法不对甚至会损害健康，应尽量不喝。

**1.浓茶。**浓茶中含有大量的咖啡因、茶碱等，对肠胃的刺激很强，饮用后可引起失眠、头痛等不适，有的人还会产生呕吐感。喝浓茶久了，还会伤骨。美国科学家发现，每天饮5杯浓茶的人，髌骨(骨盆处)骨折的危险较不饮浓茶者高70%。每天饮浓茶超过7杯者，其相对危险性达80%以上。

**2.霉变茶。**茶叶发霉是因为受了青霉、曲霉等微生物的污染，霉变茶泡出的茶汤已经没有了茶香，喝了对人体有一定的损害，如导致头晕、腹泻，甚至引起重要器官坏死。受潮发霉的茶，一般可以在表面看到白色的霉斑，深嗅多有潮湿阴霉的气味，尤其冲泡时这种气味更为明显。茶叶应该放在干燥处保存，以防霉变。

**3.串味茶。**茶叶含萜类物质，结构多孔，极易吸收异味，和其他有味道东西放在一起一段时间后，很容易变味。有的味道含有毒素，如油漆味、樟脑味等，会对人体造成伤害。茶叶存放时要尽量隔绝有异味的食物，防止串味。特别注意的是，不同等级、不同品种的茶叶，也应分类存放。

**4.久泡茶。**冲泡时间过长，不仅茶汤色暗、味差，失去品赏价值，而且由于茶叶中的维生素、氨基酸等因氧化而减少，使茶汤营养价值大大降低。另外，茶汤放置时间太久，容易受到周围环境的污染，茶汤中的微生物数量较多，很不卫生。

**5.过烫茶。**茶一般都是用沸水冲泡的，但是不能在过烫时饮用。否则会烫伤口腔和食道黏膜，造成溃疡，久而久之可能诱发口腔癌、食道癌。研究发现，如果茶水温度高于70℃，食道癌风险最多可增加8倍。

**6.生茶。**生茶是指杀青后不经揉捻而直接烘干的烘青绿茶。这种茶所含的成分与鲜叶所含的基本相同，带有严重的生青气。老年人饮了这种茶，对胃黏膜的刺激很强，容易产生胃痛。青年人饮后也可能觉得胃部不适，即通常所说的“刮胃”。这种生茶，最好不要直接冲泡，可放在无油的铁锅中，用文火慢慢地炒，烤去生青气，待产生轻度栗香后即可饮用。

**7.焦味茶。**茶叶在制作过程中烘烤过度就会产生焦味，这种茶叶的有效营养成分和决定茶叶滋味的某些成分受破坏较多，并且还可能含有一定的致癌物。因此，无论从营养角度还是食品安全角度考虑，焦味茶是不宜饮用的。

**8.隔夜茶。**隔夜茶因放置时间过久，其中微量的氨基酸、糖类物质会成为细菌、霉菌滋生的养分，不仅如此，茶水中所含的茶多酚、维生素等多种营养成分也会因放置时间过久发生氧化反应，导致茶水中所含的抗氧化成分下降，令其营养价值和保健功效大打折扣。(郭萌)



分受破坏较多，并且还可能含有一定的致癌物。因此，无论从营养角度还是食品安全角度考虑，焦味茶是不宜饮用的。

**8.隔夜茶。**隔夜茶因放置时间过久，其中微量的氨基酸、糖类物质会成为细菌、霉菌滋生的养分，不仅如此，茶水中所含的茶多酚、维生素等多种营养成分也会因放置时间过久发生氧化反应，导致茶水中所含的抗氧化成分下降，令其营养价值和保健功效大打折扣。(郭萌)

## 健康提醒

# 养肾「三字经」

肾为人的先天之本，要想益寿延年，养肾是第一位的。《内经》里说，年过四十，肾气自半。可见，40岁以上的人更需要学习养肾的常识。养肾的秘诀总结起来，可归纳为以下“三字经”。

**护好脚** 肾经起始于足底，而足部很容易受到寒气的侵袭，因此要特别注意足部保暖。袜子最好包住脚腕，不要赤脚在潮湿的地方长期行走。睡觉时，别把脚晾在外面，盖被一定要下过脚底，上超肩膀。不要将双脚正对着空调或电扇吹。足底有许多穴位，睡前按揉脚心的涌泉穴，可起到补肾固精的功效。

**大便秘** 大便不畅，宿便停积，浊气上攻，不仅使人心烦气躁、胸闷气促，而且会伤及肾脏，导致腰酸背痛、恶心呕吐。因此，要保持大便通畅，也是养肾的方法。要做到大便通畅，需要根据自身的实际情况调整饮食结构，多做运动。大便难解时，可用双手背贴住双肾区，用力按揉，能激发肾气，加速排便。

**多喝水** 水是生命之源，定时饮水是很重要的养肾方法。饮水过少可能引起浊毒的滞留，加重肾脏负担，所以要养成多喝水的习惯。每天应至少喝8大杯开水(注意：不要以饮料代替)，以冲淡尿液，预防结石等肾脏疾病。

**睡好觉** 充足的睡眠对于气血的生化、肾精的保养有着重要作用，睡觉能还精、养气、健脾益胃、强肾强筋。临床发现，许多肾功能衰竭的患者有长期熬夜、过度疲劳、睡眠不足的经历。因此，要养成良好的作息习惯，早睡早起，不纵欲，以利于肾精的养护。

**别憋尿** 膀胱中贮存的尿液达到一定程度，就会刺激神经产生排尿反射，这时一定要及时上厕所。否则，憋尿过久会导致膀胱压力升高、膀胱压力反射紊乱和逼尿肌功能下降，或者影响输尿管—膀胱抗反流机制，导致尿液反流，容易诱发肾盂肾炎，甚至造成肾功能损害。

**吞津液** 我国古代养生之道特别重视唾液的价值，认为“润五官、悦肌肤、固牙齿、强筋骨、通气血、延寿命”。口腔中的唾液，清稀的为涎，由脾所主；稠厚的为唾，由肾所主。人的唾液含有多种有益物质，具有助消化、中和胃酸、抗菌、增强免疫功能。平时多用舌尖舔动上颚，或者含个枣核都能生津。

**按摩腰** 腰部有很多穴位，如命门穴、肾俞穴、腰阳关穴、腰眼穴等，平时可经常按揉或叩击腰背部，摩擦腰部两侧，活动腰臀部，每天早晚各一次，能温肾阳、利腰脊、通经络。平时散步时，用双手背按揉肾区，可缓解腰酸症状。

**慎用药** 是药三分毒，具有肾毒性的药物主要有氨基糖甙类、万古霉素、造影剂、重金属、顺铂、非甾体抗炎药、头孢菌素等，一些中草药如关木通、马兜铃等也可引起肾损害。使用药物时要提高警惕，防止滥用或用药种类过多，对具有潜在肾毒性的药物，要严格掌握用药指征与方法、剂量、疗程。

**多吃黑** 中医学认为，黑色食物具有补益肾精、增强体质、预防疾病、延缓衰老等作用。现代医学研究认为，黑色食物的颜色主要来自于其中的花青素，这种植物色素有助于降低患糖尿病、心脏病和癌症的风险。此外，黑色食物中所含的抗氧化成分也比浅色食物要高。平时可以多吃一些黑芝麻、黑木耳、黑米、黑莓、黑豆，多饮红茶，以达到补益肾气、延缓衰老的作用。吃黑色食物时也要注意，千万不要过量食用，以免增加胃肠道负担，反而影响健康。(赵艳)

## 养生须知

# 盐放多了如何补救

日常烹调中，不少人遇到过这种情况，手一抖，不小心盐放多了。这可怎么办呢?

煲汤时盐放多了，很多人的第一反应是加水，但这样会冲淡了汤味。此时，可以把一个土豆切成厚块放到汤里，煮几分钟后捞出来。因为土豆容易吸味，而本身也没有异味，它不仅可使汤变淡，还会破坏汤原有的味道。在这个过程中汤的咸淡可以随时掌握，如果加一个土豆，汤还不够淡，可以根据情况再加一个或者两个，直到咸淡合适。处理咸汤的方法有很多，原理在于放入吸味的食材，根据汤的口味，放冻豆腐、水煮蛋、番茄等都可以达到把咸汤变淡的效果。还可以找块干净的纱布，包上两茶匙的面粉或大米，放在咸汤里搅拌均匀，盐分就会被吸收进去，汤自然就变淡了。

甜味可以中和咸味，还能让咸味变得比较柔和，吃起来略带一点回甜。有实验证明，在1%~2%的食盐溶液中添加10%的糖，几乎可以完全抵消咸味。因此，炒菜时盐放多了，可以加少量的糖补救，注意一定不要加多。需要提醒的是，这种方法不能让你少吃盐，反而增加了糖的摄入。如果吃了用这种方法处理的菜，接下来的一餐甚至好几餐都要减少盐和糖的摄入。

要想避免“盐不小心放多了”的情况发生，建议大家使用限盐勺(最好2克标准的)，很多超市都有售卖。每人每餐1勺盐(2克)，全天不超过3勺盐(6克)。烹调之前先看一下此次就餐人数，计算一共可以用多少盐，统筹安排。(赵亮)



# 小儿咳嗽先祛痰

咳嗽，对有些宝宝来说似乎如家常便饭，一感冒就咳嗽。还有的家长很犯愁：孩子一咳嗽就给吃了止咳药，可反反复复总不好，到底怎么回事?其实，很多家长都可能给孩子“吃错了药”。光止咳不祛痰，不仅止不了咳，还可能造成二次感染。

痰是呼吸道的分泌物，每个人都有。正常情况下，人体会自动回收痰液，所以平时感觉不到痰的存在。但当有外来病菌或其他刺激物侵入时，痰的分泌就会增加，而且混杂着身体与病菌“作战”后的残留物，痰的颜色和量就会发生变化，造成呼吸道不适，引起咳嗽，从而把病原体排出体外。所以，事实上，咳嗽是人体的一种保护性反应，有利于控制疾病发展。

孩子感冒后，呼吸道分泌物会骤然增多，而由于年龄小，呼吸系统不完善，咳嗽力量弱，不能有效清除气道分泌物，导致痰液引流不畅，被堵在喉、气管里。所



以，小儿咳嗽时，易有痰液积聚，甚至堵塞气道，引起窒息，危及生命。

适当止咳是必须的，但不能盲目。在患儿痰多时，应先祛痰。有痰咳嗽的患者服用镇咳药之后，咳嗽可能会暂时得到缓解，但痰液留在呼吸道内，无法排出，反而容易引发二次感染，导致肺炎等更严重的呼吸道感染性疾病。儿童常用祛痰药如沐舒坦(盐酸氨溴索)、艾舒(愈创木酚甘油醚)、吉若通(桃金娘油)等，它们含黏液溶解成分，能使痰液黏度降低，变得稀薄，容易被咳出。呼吸道恢复通畅，咳嗽也将得到有效缓解。如果合并有细菌感染，还应该在医生的指导下，合理使用抗生素，孩子才能更好地恢复。(金杰)

## 家庭医生

# 治疗目赤肿痛方

【处方】菊花7.5g，栀子10g，龙胆草7g，黄连5g，茯苓10g，甘草10g。

【制用】上方为一日量。常法水煎3次，每次煎取药液200毫升，将3次药液合在一起，分3次温服。

【功能】清热泄火，清肝明目。

【主治】由于着急、上火、生气、感受风热之邪，而引起的目赤眼红、肿胀疼痛，或伴有头晕头痛。(白城市中医药老科协·王文卿)

## 每周一方

# 老人跌倒如何施救



跌倒是我国65岁以上老年人伤害死亡的首位原因。老年人跌倒死亡率随年龄的增加急剧上升。广州市第一人民医院急诊科主治医师表示，从现场急救的角度看，老人跌倒不能马上扶起，应就地进行恰当评估，再考虑是否要搀扶起老人。老人和家属应学会跌倒后的施救方法，具体如下。

1.老人跌倒后仍清醒：首先，应询问老人是否能自己动，活动时，一些部位是否有痛感等，如无不适，才可小心搀扶。如果老人身体有不适症状，身边人不要随意挪动老人，应陪伴左右、给老人适当的安慰，并及时呼叫专业急救人员。

患有心脏病的老人如有胸闷、胸痛等疑似心脏病发作的症状，应就地选择舒适的体位，并及时呼叫、引领急救车到达患者身边。如果颈背腰腿疼痛，尤其在活动时，更应等待专业急救人员。

2.老人跌倒后神志不清，仍有呼吸：除非环境不安全，否则不要擅自移动，密切观察老人神志、呼吸，如有呕吐，可小心侧卧，清理呕吐物，等待专业急救人员救援。

3.老人跌倒后昏迷且呼吸停止或喘息：老人心脏骤停，应立即呼叫救援人

员，并进行心肺复苏。让患者仰卧，在乳头连线中点给予胸外按压，深度5~6厘米，按压速度100~120次/分钟，让胸廓充分回弹，减少按压中断时间。可与人工呼吸结合，按压30次，人工呼吸2次，如此交替循环，直到急救人员到达。此外，虽然老年人跌倒的因素很多，但现场一般不需判断老人的具体疾病。通常，应将老人调整为稳定的侧卧位，帮助

保持气道开放，不要喂水、喂食、喂药。为尽量减少跌倒带来的健康隐患，老人平时要进行适度的体育锻炼，延缓大脑和肌肉的衰老，增强身体稳定性；定期进行体检，及时发现心脑血管疾病风险；改善家庭环境，如增加室内照明，易滑倒的厨房、洗手间等处应保持地面干燥或铺设防滑垫；调整床、座椅、楼梯的高度，加装扶手；穿着宽松舒适的服装及防滑鞋。(王洁)

## 【健康讲堂】《健康素养66条》系列连载(二十三)

# 中国公民健康素养——基本知识技能

45.农村使用卫生厕所，管理好人畜粪便。卫生厕所是指有墙、有顶，厕坑及贮粪池不渗漏，厕所内整洁卫生，没有蝇蛆，基本无臭味，粪便及时清理并进行无害化处理。

无害化卫生厕所是既符合卫生厕所基本要求，又具有粪便无害化处理功能，并能够进行规范管理、使用和维护的厕所。

粪便无害化处理可有效杀灭粪便中致病细菌和寄生虫，使病原体失去传染性，防止蚊蝇蛆孳生，减少肠道传染病与寄生虫病传播流行。日常生活和农业生产中经常使用高温堆肥法、沼气发酵法、漂白粉或生石灰搅拌处理等方法。在没有使用无害化厕所的地区，常用方法是粪便清理后加拌秸秆、黄土后高温堆肥，变成有机肥后作为农作物的底肥使用。

禽畜粪便如果是一家一户的、少量饲养的方式，一般采用收集后与人粪一起堆肥的方式。如果是规模养殖企业，对猪粪等含水率高的禽畜粪便，一般采用沼气发酵、直接堆腐、塔式发酵等生物发酵模式，对鸡粪等含水率低的粪便可直接晾晒、烘干等，处理后的禽畜粪便可以作为有机肥或饲料使用。

46.科学就医，及时就诊，遵医嘱治疗，理性对待诊疗结果。

科学就医是指合理利用医疗卫生资源，选择适

宜、适度的医疗卫生服务，有效防治疾病、维护健康。

生病后要及早就诊，早诊断、早治疗，避免延误治疗的最佳时机，这样既可以减少疾病危害，还可以节约看病的花费。遵从分级诊疗，避免盲目去大医院就诊。就医时要携带有效身份证件、既往病历及各项检查资料，如实向医生陈述病情，配合医生治疗，遵从医嘱按时按量用药。按照医生的要求调配饮食，遵定活动量、改变不健康的行为生活方式。不要有病乱求医，使用几个方案同时治疗，不要轻信偏方，不要凭一知半解、道听途说自行买药治疗，更不要相信封建迷信。

医学所能解决的健康问题是有限的，公众应当正确理解医学的局限性，理性对待诊疗结果，不要盲目地把疾病引发的不良后果简单归咎于医护人员责任心和技术水平。如果对诊疗结果有异议，或者认为医护人员有过失，应通过正当渠道或法律手段解决，不能采取扰乱医疗秩序或伤害医护人员的违法行为。(待续)

白城市卫生计生委  
白城日报社 主办



# 使用微波炉“十忌”

4.忌使用金属器皿：因为放入炉内的铁、铝、不锈钢、搪瓷等金属器皿，微波炉在加热时会与之产生电火花并反射微波，既损伤炉体又做不熟食物。

5.忌再冷冻经微波炉解冻的肉类：因为肉类在微波炉中解冻后，实际上已将外面一层低温加热了，在此温度下细菌可以繁殖，虽再冷冻可使其繁殖停止，却不能将活细菌杀死。已用微波炉解冻的肉类，如果再放入冰箱冷冻，必须加热至全熟。

6.忌使用封闭容器：加热液体时应使用阔口容器，因为在封闭容器内食物加热的热量不容易散发，使容器内压力过高，易引起爆裂事故。即使在煎煮带壳食物时，也要事先用针或筷子将壳膜刺破，以免加热后引起爆裂、迸溅弄脏炉壁。

7.忌使保鲜膜接触食物：使用保鲜薄膜

时，在加热过程中最好不要让其直接接触食物，可将食物放入大碗底，用保鲜膜平封碗口或不用保鲜膜而直接用玻璃或瓷器盖住，这样也可将水汽封住，使加热迅速均匀。在取出食物前，可将保鲜膜刺破，以避免它粘到食物上。

8.忌油炸食品：因高温油会出现飞溅导致明火。如万一不慎引起炉内起火时，切忌开门，而应先关闭电源，待火熄后再开门降温。

9.忌将微波炉置于卧室，同时应注意微波炉上的散热窗栅不要被物品覆盖。

10.忌长时间在微波炉前工作。开启微波炉后，人应远离微波炉或人距离微波炉至少在1米以上。孕妇和孩子最好不要接近微波炉。对微波炉应经常清洗，特别注意清除门上的残渣，以避免由于门关不严而导致的微波泄露。(吴鑫)