

春季喝茶必知的六大真相

春天是喝茶的好时节，西湖龙井、碧螺春、六安瓜片等绿茶的最佳采摘季节也是春季。经过一冬春的休养，此时采摘的茶叶不仅口感绝佳，营养也十分丰富。推荐朋友们春季常喝些淡茶水。

1 喝茶有哪些好处？

- 1.喝茶有助于抗氧化
茶叶含抗氧化剂茶多酚，研究表明，茶多酚清除自由基的作用是SOD(超氧化物歧化酶)的9倍，是维生素E的18倍。
- 2.喝茶有助于预防辐射伤害
茶多酚及其氧化产物具有吸收放射性物质的作用。
- 3.喝茶可以提神醒脑，利尿解乏
茶叶中的咖啡因能增强大脑皮质的兴奋过程，使人精神振奋，增加思维和记忆能力。喝茶还有利尿作用，能减少有害物质在肾脏的停留时间，并有助于尿液中乳酸的排出，缓解疲劳。
- 4.喝茶有助于降脂、消化和减肥
茶叶中的咖啡因、维生素B1、维生素C都能提高胃液的分泌量，帮助消化。茶中含有的芳香族化合物还有减脂的功效。

2 喝茶最好的时间是什么？

在饮用时间上，建议和一日三餐隔开一段时间。饭前饮茶会冲淡胃酸，影响食物的消化吸收。而饭后饮茶过多，则可能影响一些矿物质，如钙、铁、锌等的吸收。

3 每天喝多少茶比较合适？

喝茶忌贪多贪浓。正常人，特别是中老年人，每天4-5杯为宜，以淡为好。体内水分过多会增加心、肾负担。浓茶会使大脑过分兴奋、心跳加快，导致尿频、失眠等。

4 喝绿茶比红茶更好吗？

绿茶、红茶各有各的好处。绿茶由于不是发酵茶，其营养成分如茶多酚、咖啡因等保留得比较多。红茶在发酵的过程中，虽然茶多酚、咖啡因等营养物质在减少，但这更适合对咖啡因不耐受的人饮用。总体来说，如果不耐受茶多酚、咖啡因，喝了之后心慌、胃痛，可以选择红茶；如果感觉喝了绿茶很舒服，就可以选择绿茶。

5 可以用保温杯泡茶吗？

用保温杯泡茶，茶叶长时间浸泡于高温水中，茶多酚、单宁等物质会大量浸出，使茶水颜色浓重、有苦涩味。同时，由于一直保持很高的水温，茶中的芳香油更易挥发，茶香减少，而且，维生素C等营养物质还会遭到破坏，从而降低了茶的保健功能。一般来说，如果想喝热茶，可以用紫砂壶或陶瓷茶具冲泡，茶泡好了以后，再倒入保温杯中。

6 女性生理期别喝茶？

茶叶虽好，但是女性朋友在以下两个特殊的时期，不要喝太多茶。一是生理期，女性在生理期期间，会消耗掉体内大量的铁，而茶叶中鞣酸含量高，会降低人体对铁的吸收。二是更年期，更年期女性常有头晕和浑身乏力的感觉，有时还会出现心跳加快、易怒、睡眠质量差等现象，这种情况若再喝太多的茶可能会加重这些不适。(于康)



全谷物，“会选”还得“会吃”

面对超市里琳琅满目的谷物，有没有“眼花缭乱”？到底该选择哪种全谷物呢。各式各样的全谷物中，曝光率最高的不外乎就是全小麦、黑麦和燕麦这几种，其中燕麦又深受营养学家的强力推荐。

法比似的。作为可溶性膳食纤维，β-葡聚糖还可以有效防止便秘，降低餐后的血糖反应，维护肠道的健康。那么，对于健康的你来说，一天当中，主食的1/3可以选择全谷物。

燕麦，好在哪？

首先，燕麦在加工过程中相对于小麦和其他谷类来说比较简单，对于燕麦籽粒本身的成分损失较少，因而燕麦食品在营养学上更加接近于我们对于全谷物的一个定义。其次，燕麦在全谷物的大家族中，属于膳食纤维含量最丰富的，而且蛋白和脂肪的含量比较高，相对于其他谷物而言也比较优质。最特别的是，燕麦富含β-葡聚糖，使得它成为被无比推崇的全谷物。

特定人群如何选择全谷物？

对于一些特定人群，全谷物的选择就要“因人而异”，“挑”对种类，选对烹调方法，才能起到促进健康的作用。肠胃不好，消化能力较弱的朋友，可以选择颗粒小，易煮软，易于消化吸收的小米、大黄米、藜麦等全谷物。烹调方式：可以熬粥，也可以磨粉或用豆浆机打成糊糊，或是全麦馒头、全麦面包等发酵食品，经过微生物发酵后，更容易消化吸收。血糖高，与肠胃不好的恰恰相反，要选颗粒完整，不要煮得软烂，少吃粘性高的大黄米、粘小米、糯玉米。血脂高，可以选择燕麦、荞麦或莜面。目前，燕麦类的产品很多，挑选时除了看配料表，还要注意产品的形态。(据中国疾病预防控制中心)

β-葡聚糖对身体有何益处？

β-葡聚糖属于可溶性膳食纤维，燕麦粥黏糊糊的口感，很大程度拜他所赐，因为燕麦含有的可溶性膳食纤维中，69%都是β-葡聚糖，这么高的比例是其他全谷物无



(待续)

《中华人民共和国中医药法》及释义

第七条 国家发展中医药教育，建立适应中医药事业发展需要、规模适宜、结构合理、形式多样的中医药教育体系，培养中医药人才。

【释义】本条是关于发展中医药教育，建立中医药教育体系的规定。

第八条 国家支持中医药科学研究和技术开发，鼓励中医药科学技术创新，推广应用中医药科学技术成果，保护中医药知识产权，提高中医药科学技术水平。

【释义】本条是关于国家支持和鼓励中医药科技发展和创新的规定。

第九条 国家支持中医药对外交流与合作，促进中医药的国际传播和应用。

【释义】本条是关于中医药对外交流与合作的规定。

第十条 对在中医药事业中做出突出贡献的组织和个人，按照国家有关规定给予表彰、奖励。

【释义】本条是关于表彰和奖励的规定。

第二章 中医药服务

第十一条 县级以上人民政府应当将中医医疗机构建设纳入医疗机构设置规划，举办规模适宜的中医医疗机构，扶持有中医药特色和优势的医疗机构发展。

合并、撤销政府举办的中医医疗机构或者改变其中医医疗性质，应当征求上一级人民政府中医药主管部门的意见。

【释义】本条是关于加强医疗机构中医药服务以及中医医疗机构的变更或者撤销应当征求上一级政府中医药主管部门意见的规定。

第十二条 政府举办的综合医院、妇幼保健机构和有条件的专科医院、社区卫生服务中心、乡镇卫生院，应当设置中医药科室。

县级以上人民政府应当采取措施，增强社区卫生服务站和村卫生室提供中医药服务的能力。

【释义】本条是关于医疗机构设置中医药科室、增强中医药服务能力的规定。

第十三条 国家支持社会力量举办中医医疗机构。

社会力量举办的中医医疗机构在准入、执业、基本医疗保险、科研教学、医务人员职称评定等方面享有与政府举办的中医医疗机构同等的权利。

【释义】本条是关于支持社会力量举办中医医疗机构的规定。

白城市卫生健康委 白城日报社 主办

躺在全自动按摩椅中，看一场家用投影仪投出的大屏电影，一旁的多功能养生壶正咕嘟冒着热气，不远处的烤箱已飘出香气……有人说，当代人的品质生活是家用电器“给”的。然而，记者调查发现，不少消费者却常常面临家用电器维修难题，维修价格不透明、维修质量难保证、行业标准规范不完善等，让不少消费者对家电维修“望而却步”，往往导致“修不如换”现象出现。

电器坏了，咋办？

吉林长春市民管明2020年花费近3000元买了一台家用投影仪，用了一段时间后机器无法正常开机。管明联系售后发现，机器已过保修期，需要自己承担维修费用，主板、配件、人工维修费等算下来共计600多元。经过一番心理挣扎，管明决定：修！前前后后用了近一个月的时间，机器终于修好，可用了一段时间后，机器又坏了，再修还要交钱。“修不起，维权也没时间，放弃了。”管明无奈地说。

辽宁沈阳的赵欣也遇到了家电维修问题。2022年夏天，赵欣发现家中的空调吹不出冷风了，她联系了楼宇广告中的维修人员，对方告知可能是氟利昂不足了，“价钱不贵，几十块。”于是，赵欣带着师傅上门维修。到了家里才知道，师傅口中的“几十块”只是一个压力单位氟利昂的价格，空调加满氟利昂再算上高空作业费，总共花了800多元。“感觉自己被‘宰’了，早知

道这么贵我就不修了。”赵欣说。相较于价格较高的家用电器，一些小家电的维修则更显尴尬。不少年轻人干脆“一扔了之”。

消费者秦欣欣告诉记者，自己一年前在网上购买了一款网红加湿器，目前雾化系统出了点问题，产品虽然还在保修期内，但维修需要自己承担运费。“还不如添点钱直接买新的了，当天下单，第二天就能送到。”秦欣欣说。

“修不如换”背后原因多

根据中消协网站2022年全国消协组织受理投诉情况分析，2022年全国消协组织共受理消费者投诉115万余件，其中售后服务问题占33.73%，相较2021年上升2.19%。而在2022年商品大类投诉中，家用电器类共有12余万件投诉，占比10.55%，排在商品类投诉第一位。记者采访了解到，维修价格较高、维修质量难保、维修时效较慢，成为“修不如换”的主要

原因。——家电维修更精密，维修成本高。记者采访的几位家电维修从业者表示，当前家用电器内部结构更加精密，多数以集成化和模块化为主，一旦损坏则需要更换整个集成电路或模块，不像以前，只更换某个或几个零部件就能修好，所以维修成本增加。“家电品牌越来越多，没多久就换代了，而配件大多不通用，维修难度大。”长春市一位多年从事家电维修工作的师傅赵建波说。

——质量难保证，维修满意度低。记者调查发现，由于家电维修较为专业，维修人员与消费者之间信息不对称，如没有适当的监管机制，则存在“钻空子”的可能。不少消费者表示遭遇过夸大维修难度、增加维修内容、提高维修费用的情况，作为外行，只能“哑巴吃黄连”。“修旧如旧”现象也时有发生，不少消费者表示，修过的家电当时好用，但过后又坏了。更有甚者，一些网络平台还出现冒充品牌维修服务“假网站”“假售后”，“假师傅”上门“维修”后开出了数千元的维修费用，导

致消费者的权益受到极大损害。——维修时效慢，“快消”小家电更方便。消费者张静网购的吹风机不出热风，售后人员表示，需要寄回厂家进行检查和维修，大约需要两周时间。但两周后，吹风机还没修好。这期间，张静洗发后无吹风机可用，感觉非常不便，于是干脆花100多元新买了一台。“与维修带来的成本和不便相比，我宁肯买个新的。”张静说。记者调查发现，与张静想法类似的消费者不在少数，还有不少消费者购买的小家电还没用坏就被淘汰了。“最开始买了榨汁机，后来买了料理机，现在又买了破壁机，跟风购买的小家电，拿到家里用的次数并不多，专门去维修更谈不上。”消费者隋菁菁说。

让“修或换”不再成为被动选择

家电坏了“修还是换”，应成为消费者的主动选择。为此，业内人士提出如下建议：首先，根据产品使用时长判断是否有维修价

“听说，治疗幽门螺杆菌的药物特别猛，不但能杀死幽门螺杆菌，还会把肠道中所有的菌类统统杀灭，甚至有的人没把幽门螺杆菌消灭，反而差点把自己给消灭了。”

“我看好多人确诊感染幽门螺杆菌好多年，没治疗也都好好的。所以，这个病根本没事，不用管它。”

“我可受不了身体有问题。我一定要把幽门螺杆菌消灭，以绝后患。”

以上说法，哪个是正确的认识呢？

近年来，幽门螺杆菌越来越受重视，很多患者一旦查出感染了这种细菌，就纷纷来门诊要求尽快清除自己体内的幽门螺杆菌。

幽门螺杆菌的善与恶
幽门螺杆菌，英文名Helicobacter pylori，简称H.pylori。这个细菌在我国简称Hp。

目前研究显示，Hp是人类消化性溃疡的主要致病因素，而消化性溃疡是现代人类常患的一种疾病。Hp是人类慢性胃炎的主要致病原因之一，而慢性胃炎常常令患者感到肚子不舒服。常年不受控制的Hp感染，还可能导致胃癌或胃淋巴瘤的发生。

所以，1994年，Hp被世界卫生组织和国际癌症研究机构确定为I类致癌因子！

这样看来，Hp似乎是个“坏”细菌！

但是，现在的研究也发现，对一些人来说，Hp的感染率是高的，但是胃癌的发生率并没有水涨船高。对某些人群而言，根除了Hp，反流性食管炎的发生率高了，有些人甚至更容易过敏了。

似乎，Hp也并不是一无是处。

要根除幽门螺杆菌吗
就目前已经发表的研究而言，Hp相关性疾病被发现的越来越多，Hp对人体健康影响也备受大家瞩目。

无论是2007年还是2012年，国内专家共识一致认为Hp相关疾病是一种病原明确的传染病！特别是在消化性溃疡、胃癌、胃的某种淋巴瘤中，都倾向于“根除Hp”。

2015年日本京都的国际Hp专家大会共识甚至提出，为“减少胃癌、慢性胃炎等疾病发生的可能”，Hp一查出，就应该根除。

那是见Hp就“杀”吗？

其实，Hp只是一种被研究得较多的生活在胃内的菌而已。

随着科技进步，人们的认识已经从胃内没有菌，到胃内有致病性的Hp，到胃内有产毒素的Hp和不产毒素的Hp，到胃内可以生存不止Hp一种菌。所以，胃内的生态到底应该是什么样子的，Hp是不是唯一的胃病致病菌，医学界尚不明确。

目前有观点认为，所谓Hp感染，其实就是胃肠道菌群紊乱的一个特例，提示人体内环境的紊乱，本质上应该调整机体内环境的平衡，而不是盯住一个Hp穷追猛打，更不应该为根除Hp而造成体内益生菌群体的生态失衡。

其次，目前经典的根除Hp的方案往往需要多种抗生素的协同，才会有较好的根除效果，而滥用抗生素或不规律使用抗生素很容易产生耐药菌，导致多次根除Hp不成功。

反复多次根除Hp，不仅容易加重肝肾负担，而且容易造成肠道菌群紊乱，导致人体内环境失衡，产生更多疾病状态。更不必说目前推荐的根除Hp的是四药组合方，近2周的费用达近千元。有研究报道称，国人的Hp感染率高达50%以上。从卫生经济学的角度看，这也是一笔不小的医疗负担。

但是，对于那些发病机理研究得较透彻，众口一词认为患有Hp相关性疾病的患者，如消化性溃疡、胃癌、胃恶性淋巴瘤(MALT)，目前消化界医生一致认为：有条件的活应该根除。对于一些不明原因的荨麻疹、不明原因的贫血，有时也需要根除Hp。

但是，杀菌需谨慎！

如何正确应对幽门螺杆菌

目前，结合专家共识，我们建议：明确的消化性溃疡、某种胃淋巴瘤(MALT淋巴瘤)，强力推荐积极根除Hp。胃癌、部分胃炎、胃大部切除术后、长期服用镇痛药、拟长期服用阿司匹林、部分不明原因的血液病，推荐根除Hp。其他发现同时存在Hp的疾病，是否需要根除Hp，并无明确推荐。

各类多次根除Hp未成功的患者，应该回想下自己的生活是否健康？是否服用了正规的药物？是否规律服药？周围亲密接触人群中是否有Hp感染者？

有时，您感染的正好是耐药菌，这也可能是反复根除效果不好的原因之一。如果是这样，临床上还会推荐您完善胃镜检查，内镜下取组织黏膜做细菌培养，根据Hp的耐药性选择合适的抗生素，再进行敏感抗生素组方的规范治疗。

怎么预防幽门螺杆菌感染

首先，我们需要了解常见的Hp感染途径，这样才能做到知己知彼，百战不殆。

幽门螺杆菌感染多是由于“病从口入”。因此，注意个人卫生十分重要。日常生活中保持健康的生活方式，维持自身内环境稳定，避免体内菌群失调，则是最根本的避免患上Hp相关性疾病的方法。

日常生活中，要自觉保持健康的生活，不要让与人交往时的“口口相传”卫生问题成为Hp感染的源头。请注意以下几个方面：

- 1.勤洗手，尤其是餐前洗手。2.碗筷要消毒，尤其与Hp阳性者共同进食的时候，做到餐具分开。3.Hp感染者，应主动与他人分餐。4.聚餐时，鼓励使用公筷，加强宣传，倡导全民公筷行动。

幽门螺杆菌，一定要「赶尽杀绝」吗？

(据健康中国)

值。根据中国家用电器协会发布的《家用电器安全使用年限》，家用电器安全使用年限应从购买日期起连续计算。冰箱、葡萄酒柜、空调的安全使用年限为10年；燃气灶、吸油烟机、储水式电热水器、净水机、食具消毒柜、洗衣机和干衣机的安全使用年限为8年。

吉林省消费者协会新闻与公共事务部主任谢宛余认为，维修还是换新，首先要看家电的剩余寿命。如果已经超过了限定使用年限或即将到达使用年限，且机器型号停产，配件费用较高，则建议更换新品，以防老化电器年久老化带来的漏电、起火等安全隐患。她建议消费者定期清洗维护家电，延长使用寿命。

其次，强化监管，尽快推进家电维修行业标准化建设。专家认为，随着家电越来越多地进入家庭，维修服务不仅仅是整个家电产业链中不可或缺的最后的一环，更是各家企业决策终端的关键环节，应尽快推进家电维修行业标准化建设，促进行业健康发展。监管部门应加大监管力度，对于虚假宣传、坐地起价、冒充维修人员进行进行严厉查处和打击，保障消费者权益。

此外，消费者自身要用好选择权。谢宛余建议，消费者购买家电时应尽量选择口碑好、信誉好、售后好的“三好”企业，在维修时也应该选择正规有资质的维修商，送修和入户维修时一定要核实工人信息，留存消费凭证，并对维修过程进行视频和图片留存。

(据新华社)