



凉茶虽好 且勿贪杯

喝茶也要看准体质

见习记者 梅杰

大多数人印象中的夏天是西瓜+风扇、啤酒+烧烤、冷饮+空调。其实,同样属于夏天的还有凉茶。每年的酷暑时节,杭城的各个角落总有注明“免费”字样的凉茶摊映入人们眼帘,好心的市民精心熬制出一碗碗凉茶,为来往行人送上爱心。然而,省中医院中内科主任金涛提醒:凉茶并不是所有人都可以喝。

“解暑、解渴又祛火”,是凉茶留给人们最深刻的印象。金涛表示,适当饮用凉茶,可以抵御、消除暑邪,保养肌肤,分解中性脂肪,降低血液中胆固醇的含量、血脂浓度,防止动脉硬化、高血压、脑血栓等心血管疾病;同时还能对人体起到提神醒脑的作用,使人精神振奋,增强记忆力,兴奋中枢神经,增加运动能力。

“但是重点就在于‘适当’二字,有些人群不适合过多饮用凉茶,甚至不能喝凉茶。”金涛告诉记者,有五类人群不建议喝凉茶。一是体虚和患有慢性肠胃炎、关节炎者。凉茶中所选取的中药药性多为寒凉之品,体质虚弱、阳虚体质者平时就有怕冷、怕风、多汗等症状,饮用凉茶后不仅会加重这些症状,严重者甚至导致腹痛和腹泻;二是风寒感冒者。夏季因空调温度低或淋雨引起感冒者,如果表现为怕冷、流鼻涕,再喝凉茶极易加重症状,不利于感

冒的痊愈;三是经期女性。女性月经期处于失血状态,抵抗力降低,此时若喝寒性的凉茶,易导致气血受寒而凝滞、经血排出不畅,引发痛经,严重者可造成月经不调。经常痛经或月经不调的女性,即使不是在经期,也最好不饮或少饮凉茶;四是孕妇和新产妇。为了宝宝的健康,准妈妈最好不要喝凉茶,刚生完宝宝的新妈妈身体极为虚弱,而凉茶不仅不利于产后脏腑功能恢复,还会伤及脾胃,同样也不能喝;五是老年人和小孩。老年人的脾胃功能相对减弱,婴幼儿脾胃功能尚未健全,含黄柏、黄芩等成分的凉茶过于寒凉,会进一步损伤脾胃,引起消化不良、厌食、腹泻等副作用。

那么以上五类人群在夏天就要跟凉茶再见了吗?对此,金涛主任表示:“由于每个人自身体质不同,不同体质的人群,同样有适合他们的茶饮。”

燥热体质、有抽烟喝酒习惯、上火、热重、较胖的人可以喝凉性的茶,如绿茶、黄茶、普洱生茶、白茶、部分乌龙茶等。虚寒体质、肠胃不适、睡眠不好、消化吸收功能差的人可以喝温或暖性茶,如黑茶、普洱熟茶、岩茶、红茶等。老年人和处于亚健康的人比较适合饮用暖性茶,还可根据自己的情况在茶中加奶、糖、姜汁、柠檬汁调饮或熬煮后饮用。妇女经期前后,性情常常烦躁,可以选择饮用“熟茶”(以云南大叶种晒青毛茶为原料,经过渥堆发酵等工艺加工而成的茶),因为它具有疏肝解郁、理气的功效。食用牛羊肉较多的人,为了促进脂肪食物的消化吸收,可适当多饮普洱茶、黑茶。

金涛建议,凉茶并非治病良药,如果真出现了严重的上火、中暑症状,建议及时就医。同时,除了茶饮,在酷热的夏天,凉白开、绿豆汤等也不失为很好的选择。



健康百科

网传:吃荔枝也会吃出病来 医生:确有“荔枝病”这么一说

前不久,一则《空腹吃荔枝10个孩子死亡!医生的呼吁为所有人敲响警钟》的消息刷爆微信朋友圈。这让不少爱吃荔枝的朋友恐慌起来:“不会吧,吃荔枝这么危险了?”看到新闻,不少人在朋友圈转发并求证真假。于是,笔者联系了衢州市中医院内分泌科主任魏建红,求证下究竟有没有“荔枝病”这么一说,听一听专业医生的解答。



“吃荔枝中毒,其实就是‘荔枝病’,它的原理很简单,就是一种低血糖反应。”可是荔枝含糖量那么高,为什么反而会引发低血糖呢?魏建红解释,荔枝中含有La-次甲基环丙基甘氨酸,这有降低血糖的作用。另外,荔枝中果糖含量丰富,可以刺激胰岛β细胞分泌大量胰岛素,导致血糖下降。

“人体在空腹的状态下,本来血糖就会比平时低一些。如果一下子大量食用荔枝,摄入果糖,就会导致胰岛素大量分泌,造成血糖下降,从而对身体造成伤害。”魏建红说道,因此,不建议空腹吃荔枝。有一部分人吃过之后出现了头晕、不舒服的症状,其实这就是低血糖的表现,更严重一些的甚至出现恶心、乏力、高热、抽搐、昏迷等症状。

那么,要怎样吃荔枝才安全?魏建红提醒:成人的整个内分泌系统相对稳定,而且神经系统也相对

完善,所以吃荔枝问题不大。但老人和小孩,尤其是年纪越小的孩子,整体发育不完善,人体的应激反应也不是那么完全,所以,对血糖的波动耐受性没有成人好,因此发生这些症状的概率会相对高。为以防万一,老人和孩子千万别在空腹、久饿时过量食用。

此外,吃荔枝的时间最好在饭后半小时,老人和小孩一次不要超过5颗,大人一次也要控制在300克以内。由于荔枝含糖分较高,糖尿病患者不宜食用。阴虚火旺、咽喉干疼、牙龈肿痛、肝火旺盛的人也不宜食用。

最后,魏建红补充,万一出现了轻度“荔枝病”的症状,不要紧张,只要及时补充葡萄糖溶液,纠正低血糖,就可以缓解。如果出现了重症的状况,那就要具体问题具体分析,进行综合治疗。

(通讯员 腊莎 张晓敏)

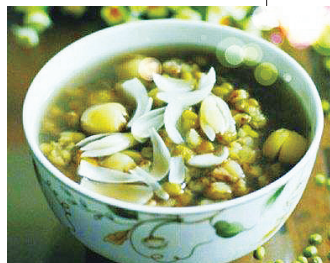
健康小贴士

简单好喝,清热降暑 学做这三款 适合夏天喝的汤

进入盛夏后,似乎总有解不完的暑气,天气一热,不仅容易上火,连胃口都跟着变差了。这时候,不妨静下心来为自己煲一碗靓汤。今天小编给大家分享几款适合夏天喝的汤,清热降暑、利湿健脾,好喝还做法简单,让我们一起把健康美丽吃出来。

第一款

绿豆百合汤



食材:绿豆150g,新鲜百合200g,冰糖适量

做法:

- 1.豆洗净浸泡4小时,新鲜百合掰开,逐瓣清洗干净;
- 2.绿豆先下锅大火煮开,遂放冰糖转小火煮15分钟;
- 3.下百合转大火煮开后再转小火煮10分钟;
- 4.关火后再焖20分钟即可。

第二款

冬瓜赤小豆汤



食材:冬瓜640g,赤小豆40g,盐、糖适量

做法:

冬瓜去皮切块,赤小豆洗净煲开水,入各料煲1小时,加盐、糖调味即成。

第三款

丝瓜虾仁汤



食材:丝瓜200g,虾仁100g,食盐、鸡精、香菜适量

做法:

- 1.丝瓜去皮,切滚刀块,煮熟的虾去皮;
- 2.锅中提前放煮好的猪骨汤或清水;
- 3.汤开后将虾仁放入煮5分钟;
- 4.遂放丝瓜至汤再次煮开,加入食盐、鸡精;
- 5.关火后撒上香菜即可。