

“茶叶喷农药，一喝就中毒？”这是谣言！

对于很多人来说,喝茶不是一件看似简单的事,进一家茶馆泡上一壶茶,择雅静之处,细啜慢饮,这是让精神世界升华到艺术境界的一种表达方式。然而近日一篇以《【央视曝光】你喝的**不是茶,而是毒药!**》为标题的文章在微信平台广泛传播,吓坏了众茶友!

文章称外国人不愿意买我们的茶,最重要的原因就是农药残留问题。文章详细叙述了央视记者与茶农的对话,称我国 98% 茶树都喷农药,茶农都不敢喝自己种的茶。一时间,茶叶是不是都会喷农药? 农残超标是否真的很严重? 喝什么样的茶才安全? 等话题备受关注,争议不断。这是谣言!

2017 年 7 月,茶语网就针对此文进行辟谣,文章中引用的视频是来自中央电视台财经频道的新闻节目。《济南日报》也就此发表过辟谣文章,记者分别在

不同市场或专卖店随机购买 6 份不同品种、不同价位的春茶样品,送至山东省产品质量检验研究院,在检测人员的技术指导下,分别对样品进行联苯菊酯、溴氰菊酯、哒螨灵、氯氟菊酯、氰戊菊酯、苯醚甲环唑等茶叶常规农残检测,结果显示,6 种样品均未检出上述农残,判定为合格。检测人员还告诉记者,在茶园中使用农药是正常的农业措施,问题是农药的品种、剂量和安全间隔期,只要按照规定采摘,经加工制成的茶叶产品都是安全

的。有农药残留不等于有毒,只有高于标准的残留才会对健康有风险,只要残留量在限值之内,就是安全的。

茶叶相关专家也在不断为茶叶进行科普辟谣。中国工程院茶界唯一院士、中国茶叶学会名誉理事长和国际茶叶协会副主席陈宗懋表示:“农药绝大多数是脂溶物,即农药是不溶于水的,也就是说农药不会溶于茶汤当中,因此,拿茶叶固化物的超标来讲中国茶叶的农残超标,显然是不科学的。”陈院士还称,中国人喝茶是泡饮法,

喝的是茶水,而不是把茶叶研成碎沫吃掉,因此检测农残时一定是检测茶汤里面浸出的成份是否农残超标。然而现在的检测方法都是把茶叶研磨成粉,检测茶叶的固化物,这种方法是极易检出农药超标的。陈宗懋还介绍说,作为全球最大的茶叶生产国,目前的标准与我国现有生产条件是配套的。从质量安全角度来看,制定残留限量有一个100倍的安全系数。因此,只要在限量值以内的茶叶,是不存在安全问题的,大家可以放心饮用。/本报综合

晚餐吃不对,疾病惹上身!

晚餐扮演着重要角色,三餐中晚餐的时间也最为充裕,人们往往喜欢把应酬、聚餐都安排在晚上。不过,一直流传着“晚餐与疾病的关系”和“晚餐与寿命、健康的关系”的文章。认为晚餐吃不对易导致肥胖,还会引发一系列疾病,从而影响人的寿命。那么,晚餐和疾病到底存在什么关系?我们又如何在享受晚餐的同时兼顾健康呢? 专家告诉你如何健康地吃晚餐!

有研究表明,肥胖、高血压、糖尿病甚至癌症与饮食之间有着密不可分的关系,而晚餐吃的健康与否直接决定夜晚人体器官的新陈代谢情况,因此健康的晚餐尤为重要。《中国居民膳食指南》中建议,三餐分配要合理。这里的合理,包括时间、适量等。晚餐在 18:00 ~ 20:00 之间进行为宜,晚餐的时间最好在 20 ~ 30 分钟之间。另外,吃晚餐要注意

这六大禁忌:

1.晚餐不宜时间过晚:晚上人体新陈代谢率较低,加上晚上活动量小,晚餐时间不宜过晚。进食过晚会造成夜间休息时血糖还处在较高水平,刺激胰岛素大量分泌,容易增加胰腺的负担。进食过晚也不利于消化吸收,会增加肠胃负担,还会影响睡眠质量。

2.晚餐不宜吃得过快:建议细嚼慢咽,享受进食的过程。细嚼慢咽不仅有助于食物消化和营养吸收,还能控制食量、稳定血糖、保护牙齿。

3.晚餐不宜进食过久:晚餐吃得太久,不仅会增加能量过量摄入的风险,还会使血糖长期处于较高水平,增加胰岛负担。

4. 晚餐不宜暴饮暴食:晚餐要适量,不宜暴饮暴食,也不建议经常在外就餐。晚餐提供的能量应占全天摄入

能量的 30% ~ 40%。

5.晚饭不宜油腻、太咸和过辣:晚餐应注意清淡,不要太油腻,不要太咸,也不宜过量摄入辣椒、大蒜等辛辣刺激性食物,不要摄入过多的动物性食物和油炸、烟熏、腌制食物。

脂肪是人体能量的重要来源之一,并可提供必需的脂肪酸,有利于脂溶性维生素的吸收。但是脂肪摄入过多是引起肥胖、高血脂、动脉粥样硬化等多种慢性疾病的危险因素之一。盐的摄入量过高会导致患高血压的风险增加。

6.晚餐不宜吃的食物:红薯、玉米、豌豆等食物在消化过程中会在肠道内产气,容易造成腹胀,不利于晚上睡眠,在晚餐时应少量或避免食用。肉汤中脂肪、嘌呤含量过高也不适合在晚上食用,如喝汤可用蔬菜汤或菌汤替代。

降压药您用对了吗?

高血压通常伴有脂肪和糖代谢紊乱以及心、脑、肾和视网膜等器官功能性或器质性改变。高血压病人在早期的时候一般没有什么症状,或者只有头昏、耳鸣、乏力、失眠、健忘等轻微症状。许多患者并不知道自己得了高血压病,疾病在隐匿过程中发展,只是在出现了冠心病、脑卒中和肾功能衰竭等并发症后,才知道原来是高血压惹下的祸。有人称高血压病是“隐形的杀手”。

高血压患者无论是收缩压还是舒张压增高,都具有相同的危险。因此对高血压患者进行药物干预达到降压目的是非常重要的。除继发性高血压外,原发性高血压一旦确认,基本上都需终身治疗、终生服药。

高血压患者应该注意的问题

抗高血压药物有六大类。患者应

在医生或药师指导下,选择对自己最适合、最有效、最耐受的药物。降压不是评定药物疗效的唯一标准,也不是治疗高血压的唯一目的。降压的同时还需要能保护靶器官,无明显不良反应,不影响脂质代谢和糖代谢,这类药物才适合长期服用,才是最理想的药物。

服药时如何掌握服药剂量

高血压患者要遵医嘱按时按量服药,不可随意增减剂量。如果根据自觉症状来增减药物、忘记服药或在下次服药时补上上次忘记的药量,均可导致血压波动。高血压患者,尤其是老年患者,应从小剂量开始。当血压恢复到正常(或低于 140/90 毫米汞柱)以后,在医生的指导下,剂量可逐渐减少,直到摸索

出最小剂量也能控制住血压为止。

高血压需终身用药,用药的量可以根据病情调整。停药会使血压反弹,重新升高;也不可擅自增加用药剂量,因为血压骤降会引起体位性低血压、心肌缺血、脑血管意外。血压患者要遵医嘱按时按量服药,不可随意增减剂量。如果根据自觉症状来增减药物、忘记服药或在下次服药时补上上次忘记的药量,均可导致血压波动。高血压患者,尤其是老年患者,应从小剂量开始。当血压恢复到正常(或低于 140/90 毫米汞柱)以后,在医生的指导下,剂量可逐渐减少,直到摸索出最小剂量也能控制住血压为止。

高血压患者在什么时间服药

血压在 24 小时中存在着波动。夜

间睡眠状态时,血压最低。如果白天忘了服药,到临睡前再补吃降压药,那就相当危险,特别是老年人容易诱发缺血性中风。所以,老年高血压病人睡前忌服降压药。一天当中,9:00~11:00 和 15:00~17:00 血压最高。药物的作用一般是在服药后半小时出现,2~3 个小时达到高峰。因此,早上 7:00 和下午 14:00 吃药较为合适。

目前提倡使用长效制剂,因为它的降压作用温和平稳,药效持续 24 小时以上。每天只需服药一次,最好是固定在早晨起床之后。

血压控制程度因年龄、是否有并发症而有所不同。一般老年人血压维持在 138/83 毫米汞柱左右是安全的。如果血压未达标,需在医生的指导下适当加大剂量或换药、或联合用药,以防靶器官继续受损。/ 本报综合

早春时节防春寒 健脾养阳很关键

俗话说:“春天孩儿脸,一天变三变。”这说的就是春天的气候。春天是个气候多变的季节,虽然春季逐步回暖,但早晚还是比较寒冷,冷空气活动的次数也较为频繁,不时还会出现倒春寒。倒春寒天气气温不仅低,而且寒中有湿。这种湿寒的气候对人体内脏和关节有一定的影响。

乍暖还寒最应保暖

倒春寒乍暖还寒、忽冷忽热,养生以保暖防感冒为主。过早脱去棉衣,一旦冷空气来袭,可能会一下子适应不了,身体的抵抗力也会下降,很容易着凉感冒,甚至发热。特别是体质虚弱的老年人和抵抗力较弱的儿童,要穿得稍多一点,避免感冒,诱发疾病。像哮喘、冠心病患者更

应在春天多穿些,以免一不小心旧病复发。

早春时节的心情调养也相当重要。在春天,一般人都容易肝火旺,心理状态不稳定。因此,在这个季节里,要注意情绪调养。大约 50% 至 60% 的肝炎病人会出现抑郁、焦虑等情绪。值得提醒的是,对补肝而言,一定要在肝功能正常半年左右,待肝功能正常稳定后,才可适当地进补。

食物调理肝与脾

温暖的天气很容易让人心浮气躁,做事稍有不顺便会火冒三丈,其实这就是肝火过于旺盛的表现。肝火旺,则容易出现脾胃虚弱的病症,中医认为,“春七十二日,省酸增甘,以养脾气。”也就是

说,春季要少食酸,多增甘。酸性食物吃多了会使肝火更旺,而性味甘平的食物就可有效调节肝火。想要清肝火,除了少吃酸的食物,也不能一味只吃牛黄类的清火药物,因为它会加重脾和肠的负担。应该通过食物来调理,疏通肝脏的郁结,这样不仅能够使心情舒畅,还可以是其他脏腑机能免受伤害,春天的荸荠就是一个很好的调理食物,它性微寒,能够疏肝利水,平肝火的同时还有利咽解毒的功效。

女生一般都属于寒性体质,常年手脚冰凉,除了应做好保暖之外,补脾也是春季调理的必修课。春天的山楂具有很好的补气健脾功效,但却是个酸性食物,可以用山楂、冰糖、蜂蜜一起煮水来喝,这样不仅不会增加肝火,还可以温和补脾。

睡前摩腹来养阳

民间有句俗语:立春雨水到,早起晚睡觉。随着雨水节气的到来,体会会顺应春天阳气生发、万物始生的特点,逐渐从“秋冬养阴”向“春夏养阳”过渡。但很多人睡眠不好,这都是因为阳气没有养护好所致,表现为阳虚怕冷,睡不着还伴有多梦。

那么如何养护我们体内的阳气呢? 养生专家介绍,可以试试睡觉前按摩腹部。具体方法是:仰卧,以肚脐为中心,用手掌在肚皮上按顺时针方向旋转按摩 200 次左右即可。一是有利于促进消化,排除脾胃湿毒;二是有助于腹部的保暖,有利于改善睡眠质量。

/ 本报综合