

一喝茶就难受,怎么回事?

《神农食经》曾记载:“茶叶利小便,去痰热,止渴,令人少睡。”可见,茶也是一种良药。

但生活中有一群特别的小伙伴,他们茶一喝多就难受,出现胃痛、胃胀、头晕等症状,这是为何?

《茶经》中指出,“茶之为用,味至寒。”

中医同样认为,大部分茶的药性偏寒凉,所以喝茶也要因人制宜,有所选择。对于脾虚胃寒的人来说,长期饮用过于寒凉的茶,容易“雪上加霜”,导致胃肠不适等症状。

如何在众多茶中,选择适合自己的茶呢?看看福建中医药大学李灿东教授的建议。

患有胃肠疾病者,中医认为“苦寒败胃”。此类小伙伴喝茶时,就需要选择一些茶性平温的茶,比如隔年的乌龙茶、黑茶等。这些茶对肠胃疾病具有治疗和修复作用。

容易上火的人群,适合喝一些寒性茶,例如绿茶、白茶、普洱等,起到清热祛火的作用。

体质虚弱及低血压人群,建议喝一些性质温和的熟茶,如红茶、黑茶、熟普洱茶等。而高血压人群,适宜喝一些白茶。

处于经期和孕期的女性,建议少饮茶。

喝茶时要避免三大错误时间段:

空腹饮茶时,茶叶中的茶多酚刺激肠胃,易造成胃酸、胃痛等。



饭后立即饮茶,茶叶中的生物碱会影响食物的消化吸收,引起肠胃胀气、消化不良等。

临睡前饮茶,茶叶中的生物碱对神经有兴奋作用,容易造成失眠。

喝茶虽好,还需要养成良好的饮茶习惯:

不可长期过饮浓茶,轻则出现“茶醉”,重则导致茶叶型氟中毒。

(福建中医药大学)



饮茶忌宜歌

饮茶时间要注意,空腹饮茶伤脾胃;
饭前饭后及药后,好茶不宜立即饮;
饮茶温度要适宜,过烫易伤口咽、食管、胃;
过冷茶凉伤脾胃,脾胃既伤聚痰湿;
冲泡时间要适宜,过长、次频不可取;
饮茶浓淡要相宜,茶浓伤胃睡眠少;
莫觉隔夜茶水多浪费,霉菌、细菌茶里得。

吃火锅,烫出溃疡

□本报记者 张帅

这几天,我们正经历持续走低的气温,也让火锅成为聚餐的首选。近日,前来福建医科大学附属口腔医院黏膜科就诊的烫伤患者随之增多。

28岁的福州男子小沈(化名),与同学聚餐吃火锅,“口急”的他就直接一把入口,突然一阵灼热,左舌边缘出现麻木感,没过多久形成血疱。见状,小沈立即抓起桌上的牙签,自行挑破。聚会结束,回到家,小沈仍然感觉左舌边缘疼痛,影响进食,自行买了消炎药连续口服3天后,并无好转,随即前往福建医科大学附属口腔医院黏膜科就诊。

该院口腔黏膜科陈婉璐医师接诊后,发现小沈左舌边缘黏膜有8mm×5mm的溃疡面,表面覆盖灰白色假膜,经诊断为创伤性溃疡。

“口腔黏膜是我们口腔中的第一道防线,它对高温不

敏感,即使食物、饮料在四五十摄氏度时也感觉不到烫。但是口腔黏膜不耐烫,遇到高温容易烫伤。”

陈婉璐医师说,火锅汤的温度高达120℃,刚沏的茶水温在80℃至90℃,刚出锅的饺子、面条温度约70℃至80℃……经常食用烫食的人,在温度很高的情况下也不觉得烫。

但是,接触65℃左右的热食热饮时,娇嫩的口腔黏膜会有轻度灼伤,灼伤的黏膜表层会迅速脱落、更新,基底的细胞迅速增生,久而久之,增生的细胞在不良刺激下发生变异,则会发生不良倾向。

世界卫生组织也将高于65℃的热饮列为2A级致癌物(很可能致癌),虽然对人致癌证据有限,但对试验动物致癌证据确凿。



如果经常食用热食,口腔以及食道黏膜就会反复受伤,而且往往是黏膜尚未修复,就又遭重创。长期反复的不良刺激,会诱发黏膜质的变化,增加罹患口腔癌的风险。

她建议,最适宜的进食温度在10℃~40℃,黏膜能耐受的最高温度为50℃~60℃,超过65℃便足以烫伤黏膜。

支招

吃烫食出现血疱或溃疡后,需要改变饮食习惯,避免再进食高温食物。同时不宜吃辛辣、硬质、脆性食物,避免再次刺伤、刺激病损处。应进食软质食物,避免摩擦疮壁。



医师茶座

□本报记者 张帅
通讯员 罗博文

“我孩子很容易蛀牙,是不是缺什么营养,要不要补点钙呢?”

“最近牙齿松动得很厉害,是不是要补点钙让它牢固一点?”

“我的牙齿不小心咬裂了,能不能放假在家多吃点钙片让它硬一点?”

福建医科大学附属口腔医院仁德路门诊部的林倩倩医师经常遇到类似的患者提问。

牙齿是由牙冠和牙根组成,牙冠就是暴露在外面,眼睛看得到的部分;包在牙冠表面的白色有光泽的部分叫作牙釉质,是人身上最硬的组织,它的主要成分是钙磷等,因此有充足钙质的牙釉质是健康牙齿的前提。

牙齿是钙做的,为啥补钙不行呢?

人的一生都有两副牙齿,乳牙和恒牙,从6岁开始,恒牙将逐渐取代乳牙。但是牙齿的钙化过程是从妈妈怀孕后4个月开始,到宝宝7~8岁,最后一颗大牙(第2磨牙)的钙化过程就完成了。

因此,从母亲怀孕到孩子7~8岁前,口服补钙对乳牙和恒牙的发育是有用的。

7~8岁后,由于恒牙的“保护罩”牙釉质已经基本钙化完成,这时候再口服补钙为时已晚,对强健牙齿的作用微乎其微,因此补钙,只对还没有萌出的牙齿有意义。

牙齿松动了,补钙能不能让牙齿变得更牢固一点呢?

答案也是否定的。

因为大部分的牙齿松动,不是因为牙齿本身缺钙,而是牙周支持组织出了问题,牙龈和牙齿周围长期积累了大量的食物残渣,长期滞留形成了牙菌斑、牙结石,对牙龈、牙槽骨等形成一定刺激,时间长了,牙龈红肿萎缩,牙槽骨高度下降,牙齿周围的“水土”流失了,就会导致牙齿松动。

因此,这种牙齿松动也是补钙或者补充其他营养物质解决不了的。

链接

正确保护牙齿 控制牙菌斑在牙齿上的聚集

好好刷牙(巴氏刷牙法);饭后用牙线或冲牙器及时和有效地清理牙缝里的食物残渣;口腔检查和次牙;控制甜食、甜饮料的摄入,吃完喝完要及时漱口。

牙齿不好,狂补钙有用吗?