

一定不能喝的8种茶,第一个你就喝错了

“茶学界泰斗”张天福106岁依然精神抖擞,而他长寿的秘诀就是长期喝茶。但是,关于喝茶,你也许还有很多知识不了解,尤其是哪些茶千万不能喝?

案例一

喝茶解酒,引发心脏不适

一次小长假,南京的小刘回到家陪父母喝了几杯酒,喝得有些晕了,饭后泡了壶茶解酒。谁知几杯茶下肚,小刘感觉到心脏很不舒服,于是赶紧向一位熟悉的医生打电话求救。

医生表示,这是酒后喝茶惹的祸!酒中的乙醇对心血管的刺激很大,而茶同样具有兴奋心脏的作用。两者合而为一,对心脏的刺激加大,特别是心脏病患者,酒后喝茶危害更大。

案例二

过期茶舍不得扔,喝出食物中毒

蔡大爷的孙子去外地出差,给他带回来两桶上好的铁观音。蔡大爷将茶叶放进柜橱里保存起来,除了家里来贵客

招待一下,平时根本舍不得。

直到前几天,蔡大爷发现已经打开的那桶茶有些发潮,还略带霉味。这么贵的东西扔了多可惜,晒晒应该就没事了!就这样,蔡大爷喝了一个星期的茶后,突然出现腹泻、腹痛、头晕、四肢无力等症状,病倒在床。送到医院后,医生诊断为食物中毒。

【8种茶再爱也别喝】

头道茶

现代茶叶在种植、加工、包装的过程中,难免会受到农药、化肥、尘土等物质的污染。头道茶其实是洗茶的水,应尽快倒出后再冲入开水,这样泡出的茶水才是最卫生的。

变质茶

发霉变质的茶叶里含有青霉菌、黄天精等多种霉菌素。这些毒素进入人体,会出现腹泻、腹痛、头晕、四肢无力等症状。长期饮用,还能使肝脏、肾等脏器变性、坏死,

甚至会致癌!

醒酒茶

茶叶有兴奋神经中枢的作用,醉酒后喝浓茶会加重心脏负担,有心脏病的患者后果更为严重。饮茶还会加速利尿作用,使酒精中有毒的醛尚未分解就从肾脏排出,经常酒后喝浓茶的人易发生肾痛。

久泡茶

冲泡时间过长,不仅茶汤色暗、味差、香低,失去品尝价值,而且由于茶叶中的维生素、氨基酸等因氧化而减少,使茶的营养价值大大降低。同时,由于茶汤搁置时间太久,茶汤中的微生物(细菌和真菌)数量较多,很不卫生,容易对肠胃造成刺激,引发炎症。

冷茶

茶宜湿热而饮,温茶、热茶能使人神思爽朗,耳聪目明。冷茶对身体则有滞寒、聚痰的副作用。

烫茶

茶一般都是用高温的水冲泡的,但是不能在水温过热时饮用,太烫的茶水对人的咽喉、食道和胃刺激较强。据国外研究显示,经常饮温度超过62℃的茶者,胃壁较容易受损,易出现胃病的病症。饮茶的温度宜在56℃以下。

串味茶

就是茶叶和其他有味道东西放在一起一段时间后,变了味。有的味道是有毒素的,如油漆、樟脑味等。

浓茶

茶叶中的鞣酸会使食物中的铁形成不被人体吸收的沉淀物,长期饮用会造成缺铁性贫血。另外,浓茶中含有大量的咖啡因、茶碱等,刺激性很强,饮浓茶可导致失眠头痛耳鸣眼花,对肠胃也不好,有的人饮用后会产生呕吐感。(薛爱萍 摘)

双手托天理三焦,左右开弓似射雕,调理脾胃需单举,五劳七伤向后瞧,摇头摆尾去心火,攒拳怒目增气力,背手攀足固肾腰,冲天蹬脚百病消。

心里话

天天三分容颜俏,七八分饱人不老,相逢借问留春术,淡泊宁静比药好。

八段神功歌

养生诀



新华社悉尼12月5日电 坚持乳腺癌筛查到底有多重要?南澳大利亚大学日前宣布,该校研究人员参与的一项国际研究发现,定期筛查能大幅降低女性死于乳腺癌的风险。

乳腺癌是女性常见的癌症,由于尚不完全清楚其病因,早期发现、及时治疗是控制乳腺癌的关键。乳腺X光筛查是近年来国际上推荐的乳腺癌筛查主要方法。

南澳大利亚大学、美国癌症学会等机构的研究人员说,他们分析了瑞典5万多名女性在为期39年的跟踪调查中的乳腺癌筛查史、发病率以及死于乳腺癌的情况,发现尽管所有患者都受益于先进的治疗技术,但定期接受乳腺X光筛查的女性的死亡率明显较低。

分析结果显示,定期接受乳腺X光筛查的女性,在确诊患病后10年内死于乳腺癌的风险降低了60%,在确诊患病后20年内死于乳腺癌的风险降低了47%。

参与研究的南澳大利亚大学学者克丽·贝克曼说:“我们的研究表明,不接受筛查的女性罹患晚期乳腺癌的风险要大得多。”研究成果已发表在美国《癌症》杂志上。

定期筛查可大幅降低乳腺癌死亡率

健康·医疗·卫生



新研究发现影响哮喘的关键蛋白质

新华社伦敦10月21日电 英国弗朗西斯·克里克研究所日前发布的一项新研究说,有一种名为“ABIN-2”的蛋白质对于调控过敏性气道炎症起到关键作用,或许能通过调控这种蛋白质在树突细胞中的信号作用来避免严重的气道炎症以及哮喘等,相关机制有助于未来找到更好的哮喘疗法。

2019年“科学突破奖”揭晓

新华社旧金山10月17日电 2019年“科学突破奖”获奖名单17日在旧金山揭晓,共有9名科学家上榜,其中华人科学家庄小威和陈志坚摘得生命科学领域的两个奖项。此外,中国“80后”数学家许晨阳获得专门面向年轻学者的“新视野数学奖”。

一年一度的美国“科学突破奖”是目前全球奖金最高的科学奖。

海鲜干品抱蛋汤

文 | 余香

面对眼花缭乱的海鲜干品,常常是狗咬刺猬无从下手,不知如何才能在居家的小灶上,做出类似大酒店的味道。经过多次实践,我终于学会用最简单的工序和最少的配料做出原汁原味的美味汤汁。

首先把购回的海鲜干品用冷水泡软,清洗掉它体内的内脏,说白了就是那部分黑兮兮的东西。特别注意里面的黑物要反复清洗,否则做汤会有沙子影响口感。做汤一般放七八个就可以了,如果个儿大,就要切成小粒。我一般泡发时准备两次的,因为海鲜干品泡发时需要一定时间,所以食用时要提前放入冷水中,泡发好的干品要放在冰箱冷藏,随吃随取。但有一点,不可放太久,不吃时每天拿出要用水冲洗一下。

接下来就是开锅加水煮汤

了,整个过程大概需要20分钟左右。我选用冬瓜或丝瓜做配料,把它们切成片状,菜在开始时放入锅中,等水开之后再放海鲜干品,同时往里打几个荷包鸡蛋,一同煮约15分钟关火。煮时锅里只加姜片。

煮汤的同时,准备一个喝汤的碗,里面放入适量的调料:白胡椒粉、盐、鸡精、味精、香油(或虾油,也就是炸过一次虾的油),葱花或芹菜末或香菜,要少许就好。加调料时注意盐的量。

一切准备好后,只等汤煮好,直接倒入碗中冲泡,调料会散发出香味,这比在锅中加调料味道要好很多。

注意:味精、鸡精起提鲜作用,按自己喜好放置。

通过这个汤我得出两点经验:1.不管是煲汤还是现做汤,尽量用最少的佐料,保持原味。



2.盐等调味品需要关火之后加入,这样需要的量少,符合营养要求。而且味道也新鲜。为了论证这点,我又用类似方法加工了鲫鱼汤,只稍作一点修正,冷水放鱼加料酒(除腥),然后同样加上自己需要的食材配料,豆腐丝或白萝卜丝。煮沸后小火熬汤,然后倒碗冲泡。那个味道很是别致。

专家:『小糖人』渐多 家长需留心『三多一少』

新华社重庆11月22日电(记者李松)受不健康生活方式等因素的影响,在一些地方,儿童糖尿病患者有增多的趋势。专家提醒,要防范糖尿病,家长需及时关注儿童“多饮、多食、多尿和体重减少”的“三多一少”现象,养成健康的生活习惯。

近日,重庆一7岁大的孩子雷雷突然肚子疼,并发生晕厥。经医院检查,孩子患上了糖尿病,出现酮症酸中毒。重庆医科大学附属儿童医院内分泌科医生王付丽介绍,酮症酸中毒是糖尿病的严重并发症,是糖尿病患者在各种诱因作用下,胰岛素明显不足,造成高血糖、高血酮、酮尿、脱水等问题。

“孩子得了糖尿病,家长一开始往往很难有所察觉,直到发生酮症酸中毒被送来医院救治时,才知道孩子得了这种病。”王付丽说。

专家提醒,如果孩子出现“多饮、多食、多尿和体重减少”的“三多一少”现象时,需要引起警惕。“糖尿病患者由于机体代谢紊乱,蛋白质分解大于合成,自身消耗过多,即使多食却仍然消瘦。除了食量大增,患儿也容易口渴,有时夜间也要起来喝水。”王付丽介绍。

同时,糖尿病患者也会表现出身体乏力,容易打瞌睡;伤口反复感染、渗出、久不愈合等症状。

专家提醒,虽然儿童糖尿病多见于I型糖尿病,但儿童II型糖尿病发病率也在增加。这除了与遗传因素有关之外,长期摄入高脂肪、高热量食物、运动不足等也是导致儿童II型糖尿病的主要原因。因此,家长们应让孩子从小养成平衡饮食的习惯,多吃蔬菜、谷物等富含纤维的食物,积极锻炼身体,增强体质。

挂失

- 炼铁厂姚以旺,卡号:09202913
- 炼铁厂李天喜,卡号:09202841
- 炼铁厂张转生,卡号:09202868
- 炼铁厂刘成武,卡号:09202948
- 炼铁厂刘美英,卡号:09202962
- 炼铁厂武红星,卡号:09201046
- 炼铁厂金茂生,卡号:09203213
- 炼铁厂杨玉莲,卡号:09201384
- 炼铁厂周成柱,卡号:09203128
- 炼铁厂王永平,卡号:09203035
- 炼铁厂刘雪山,卡号:09203036
- 炼铁厂苏素先,卡号:09203059
- 炼钢二厂杨超,卡号:03303665
- 冷轧硅钢厂侯旭,卡号:03901191
- 钢企环保工程分公司牛自钢,卡号:20215956
- 热连轧厂马金锁,卡号:04001305
- 钢运物流张国忠,卡号:30420575
- 热轧厂张艳玲,卡号:08401375
- 能源动力总厂王小瑛,卡号:07601144
- 炼钢一厂刘建,卡号:12500963
- 钢运物流代金控,卡号:30314473
- 炼铁厂王丰,卡号:09204138
- 不锈钢制品厂李晓龙,卡号:20221479
- 炼铁厂吴刚,卡号:09203854
- 冷轧厂罗朝阳,卡号:08300691
- 营销中心李建伟,卡号:02300589
- 加工厂梁彦周,卡号:30424924
- 型材厂史虎明,卡号:30416390
- 冷轧硅钢厂周超,卡号:03901239
- 山西钢建杨辰,卡号:20600431
- 炼钢二厂李民,卡号:03303882
- 冷轧硅钢厂徐志冲,卡号:03901088
- 热连轧厂王崇武,卡号:04000910
- 冷轧厂岳俊俊,卡号:08300580
- 热连轧厂刘勇刚,卡号:04000643
- 炼钢二厂张计科,卡号:30300840
- 百一公司李学起,卡号:21200428
- 冷轧厂林茂,卡号:08302337
- 钢企劳动服总厂李红菊,卡号:20223271

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。