

“ 无论男女老少都喜欢在周末休闲的时候,泡一壶茶,享受假日的休闲。不过,不是每个人都适合喝茶养生的。我们来看一下,哪些状况下的我们需要和茶叶隔离起来?”

## 哪些人不适合喝茶

- 1、发烧忌喝茶
- 茶叶中咖啡碱不但能使人体体温升高,而且还会降低药效。
- 2、肝脏病人忌饮茶
- 茶叶中的咖啡碱等物质绝大部分经肝脏代谢,若肝脏有病,饮茶过多超过肝脏代谢能力,会有损于肝脏组织。
- 3、神经衰弱慎饮茶
- 茶叶中的咖啡碱有兴奋神经中枢的作用,神经衰弱饮浓茶,尤其是下午和晚上,就会引起失眠,加重病情,可以适当在白天的上午及午后各饮一次茶,在上午不妨饮花茶,午后饮绿茶,晚上不饮茶。这样,患者会在白天精神振奋,夜间静气舒心,可以早点入睡。
- 4、溃疡病患者慎饮茶
- 茶是一种胃酸分泌刺激剂,饮茶可引起胃酸分泌量加大,增加对溃疡面的刺激,常饮浓茶会促使病情恶化。但对轻微患者,可以在服药2小
- 时后饮些淡茶,加糖红茶、加奶红茶有助于消炎和胃粘膜的保护,对溃疡也有一定的作用。饮茶也可以阻断体内的亚硝基化合物的合成,防止癌前突变。
- 5、营养不良忌饮茶
- 茶叶有分解脂肪的功能,营养不良的人,若再饮茶分解脂肪,会使营养更加不良。
- 6、贫血患者忌饮茶
- 茶叶中的鞣酸可与铁结合成不溶性的复合物,使体内得不到足够铁的来源,故贫血患者不宜饮茶。
- 7、尿结石患者忌饮茶
- 尿路结石通常是草酸钙结石,由于茶含有草酸,会随尿液排泄的钙质而形成结石,若尿结石患者再大量饮茶,会加重病情。
- 8、冠心病患者谨慎喝茶
- 对于心率过快、早搏或心房纤颤

- 的冠心病者,因茶中的咖啡碱、茶碱都是兴奋剂,能增强心脏的机能,大量喝浓茶会使心跳加快,往往会导致其发病或加重病情,因此这类人只能喝一些淡茶。
- 9、高血压患者不宜饮浓茶
- 头泡茶每克用沸水量少于50毫升的为“浓茶”。高血压患者若饮过多过浓的茶,由于咖啡碱的兴奋作用会引发血压升高,不利于健康。
- 10、醉酒慎饮茶
- 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。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,对肾脏有较大的刺激性而危害健康。
- 11、慎用茶水服药
- 药物的种类繁多,性质各异,能否用茶水服药,不能一概而论。茶叶中的鞣质、茶碱,可以和某些药物发生化学变化,因而,在服用催眠、镇静等药物和服用含铁补血药、酶制剂药,含蛋

- 白质等药物时,因茶多酚易与铁剂发生作用而产生沉淀,不宜用茶水送药,以防影响药效。
- 12、空腹饮茶
- 空腹饮茶会冲淡胃酸,还会抑制胃液分泌,妨碍消化,甚至会引起心悸、头痛、胃部不适、眼花、心烦等“茶醉”现象,并影响对蛋白质的吸收,还会引起胃粘膜炎症。若发生“茶醉”,可以口含糖果或喝一些糖水缓解。
- 13、忌饭前后大量饮茶
- 饭前后20分钟左右不宜饮茶,若饮茶,会冲淡胃液,影响食物消化,而且因为茶中含有草酸,草酸会与食物中的铁质和蛋白质发生反应,影响人体对铁和蛋白质的吸收。
- 14、忌饮头道茶
- 因为现代茶叶在种植、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茶。

- 15、孕妇忌饮茶
- 尤其是不宜喝浓茶,因茶叶中含有大量茶多酚、咖啡碱等,对胎儿在母腹中的成长有许多不利因素,为使胎儿的智力得到正常发展,避免咖啡碱对胎儿的过分刺激,孕妇应少饮或不饮茶。
- 16、儿童不宜喝浓茶
- 因为茶叶浓度大时,茶多酚的含量太多,易与食物中的铁发生作用,不利于铁的吸收,易引起儿童的缺铁性贫血。儿童可以适量喝一些淡茶(为成人喝茶浓度的三分之一)。对于学龄前儿童可以喝一些粗茶,因粗茶中茶多酚含量较低。
- 17、老年人不宜饮生茶
- 所谓生茶是指经杀青后不经揉捻而直接烘干的烘青绿茶。这种茶的外形自然绿翠,内含成分与鲜叶所含的化合物基本相同,低沸点的醛醇化合物转化与挥发不多,香味带严重的生青气。老年人饮了这种绿茶,对胃粘膜的刺激性很强,饮后易产生胃痛。

## 胃不好春季少喝六种茶

- 1、菊花茶:这时节,很多人想喝点菊花茶降降暑,中医认为菊花味甘苦,性微寒,虽然菊花茶可以清热解暑,用菊花泡茶,不宜长期连续饮用。尤其是脾胃虚寒的人最好少喝。如果喝的太多,会引起胃部不适,导致反酸。
- 2、绿茶:绿茶具有抗癌的作用,

- 绿茶营养成分最高,但是绿茶也是凉性的,胃寒者最不宜喝。比如龙井、碧螺春、毛尖等都是绿茶,胃疼的人常喝这些茶会引起胃部的不适。
- 3、黄茶:如君山银针也是凉性的,也不适合胃寒者喝。
- 4、白茶:白茶比较稀少,但是也不能多喝,是凉性的,也不适合胃寒者。

- 5、生普洱:很多人觉得普洱茶对身体很有功效,普洱茶分为生茶和熟茶两种,如果您的胃不好,就最好不要喝太生的,喝熟的养胃。
- 6、凉茶:现在的快节奏生活,凉茶是很多人的挚爱,因为凉茶“很寒”,对有胃病的人来说不好。因此,应尽量少喝。

## 四位基层一线工作者为领导干部上课

(上接1版)其次要真情,与群众建立深厚感情,把群众当亲人;第三要带头,自己过得硬,以身作则。

王宗文是名天津小伙,当过大学生村官,担任庙镇联益村党支部书记已经5个年头。他说,做好农村基层工作,要用一颗实干的心,解决好村民的“急事”;要用一颗担当的心,解决好村民的“难事”;要用一颗奉献的心,解决好村民的“愁事”。“村里的很多事情,考验的是我们村干部的工作态度。自觉把村民放在心里,说起来是一句话,做起来就是大大小小每一件事。村干部多想一想,多做一点,

村民的‘急难愁’就少点,村里的面貌就好很多。”

港西镇北双村村委会主任李小英在村里成立心系春蕾、情暖童心的“小英工作站”,用心、用情关爱农村留守儿童和特殊家庭儿童。几年间,工作站广泛开展志愿服务,用爱点亮了一盏盏心灯,不仅把村干部与孩子们紧紧连在一起,也直接拉近了与村民群众的距离,她本人也被评为“上海市十佳志愿者”。她说,做群众工作,一定要一碗水端平,一定要注意细节。“平时对百姓感情投入多一点,好事实事多做一点,关键时候的正面

作用就会大一点。”

四位基层一线工作者的发言,引发全场长时间热烈的掌声,与会的领导干部感受深刻。

赵奇对深入推进党的群众路线教育实践活动提出要求。他说,要进一步深化学习教育,切实按照中央和市委要求,认真组织学习和贯彻落实习近平总书记在参加安徽代表团审议和河南兰考调研时的重要讲话精神,把自觉践行“三严三实”要求、学习弘扬焦裕禄精神作为一条红线贯穿始终,教育引导党员干部深学、细照、笃行,推动学习教育进一步深化。

## 践行群众路线 改进工作作风

(上接1版)要围绕问题扎扎实实抓整改。发现问题是为了更好地解决问题,对查摆出的问题,既要做到即知

即改、边学边改、边查边改,又要理性分析,科学对待,不许空诺;同时建章立制既要体现前瞻性、引导性,也要

符合实际,切实可行,真正形成一些高质量的、有利于可持续发展的长效机制。

## 生态绿岛春光好 八方游客踏青忙

(上接1版)自驾游已成为清明小长假来崇游客的首选。县内各大景区(点)接待上海市区、江浙一带自驾游游客大幅增加,占来崇游客总数的85%以上。4月5日、6日两天,东平国家森林公园和西沙湿地的停车场基本停满。为缓解自驾游游客增多带来的拥堵和停车难问题,县旅游部门及时在长江隧桥入口处电子显示屏动态显示各景区(点)人流量情况,引导游客合理安排自驾游线路。小长假期间,本县还专门推出了从陈海公路南门方


向出发到北湖度假村的自驾游线路,游客途中可以体验崇明春日野趣,品尝特色美食,采摘时令蔬果,体验垂钓烧烤。此举在缓解热门景区(点)压力的同时,也进一步释放了自驾游市场潜力。

假日期间,恰逢草莓上市,上岛采摘的游客络绎不绝。岛上各假日休闲农庄专门推出了“草莓文化节”,拓展采摘项目内涵,吸引了众多“亲子”游客群体。孩子们在品尝美味草莓的同时,还可以参观草莓文化馆,了解关于

草莓的各种小常识,大大增加了草莓采摘乐趣。小长假期间天气晴好,也为上岛游客提供了难得的舒展筋骨的机会,自行车骑行成为游客的最爱,县内各大景区(点)不时能看到成群骑行车队。一米单车开展“慢骑崇明”活动,精心设计了多条“一日游”、“二日游”骑行线路,选择环岛骑游的游客同比增加20%。

假日期间,县内旅游市场运行平稳、秩序井然,未发生旅游安全事故及重大旅游投诉。

崇明美术馆  
CHONGMING ART MUSEUM



景观与人文—意大利铜版画展  
jingguangyurenwenyidalitongbanhuazhan

主办:上海市美术馆联盟  
恒源祥香山美术馆  
崇明美术馆

时间:3月31日—4月30日  
地点:崇明美术馆二楼展厅(崇明大道7897号)

