



小李是南京一家医院的护士,她最喜欢的就是菊花茶,一年四季都在喝。最近,她因为肚子疼去看中医。医生告诉小李,她肚子疼的“元凶”是菊花茶。菊花性甘、味寒,有散风热等功效,但过多饮用会引起胃部不适。

# 喝茶看体质,还要看天气

## 看图表教你根据体质饮茶

体质类型	体质特征和常见表现	喝茶建议
1.平和质	面色红润、精力充沛、正常体质。	各种茶均可。
2.气虚质	易感气不够用,声音低,易累易感冒。爬楼气喘吁吁。	普洱熟茶、乌龙茶、白茶。
3.阳虚质	阳气不足,畏冷,手脚发凉,易大便稀溏。	红茶、黑茶、重发酵乌龙茶。少饮绿茶、黄茶、不饮苦丁茶。
4.阴虚质	内热,不耐暑热,易口燥咽干,手脚心发热,眼睛干涩,大便干结。	多饮绿茶、黄茶、白茶、苦丁茶,轻发酵乌龙茶可,配枸杞子、菊花、决明子,慎喝红茶、黑茶、重发酵乌龙茶。
5.血瘀质	面色偏暗,牙龈出血,易现瘀斑,眼睛红血丝。	多喝各类茶,可浓些;山楂茶、玫瑰花茶、红糖茶等。
6.痰湿质	体形肥胖,腹部肥满松软,易出汗,面油,嗓子有痰,舌苔较厚。	多喝各类茶,推荐橘皮茶。
7.湿热质	湿热内蕴,面部和鼻尖总是油光发亮,脸上易生粉刺,皮肤易瘙痒。常感口苦口臭。	多饮绿茶、黄茶、白茶、苦丁茶,可饮轻发酵乌龙茶,配枸杞子、菊花、决明子,慎喝红茶、黑茶重发酵乌龙茶。
8.气郁质	体形偏瘦,多愁善感,感情脆弱,常感到乳房胀痛。	白茶、山楂茶、玫瑰花茶菊花茶、佛手茶、金银花茶、葛根茶。
9.特禀质	特异性体质,过敏体质常鼻塞、打喷嚏,易患哮喘,易对药物、食物、花粉、气味、季节过敏。	不喝浓茶。

近日“@浙江大学茶学系”的微博上贴出了“看体质饮茶图”,根据中医的9种体质,对应列出了所适合的茶类品种。微博称:喝茶因个人体质不同而异,内火比较旺盛的人夏季上火得厉害,还坚持喝红茶,那无疑火上加油;寒凉体质的人平时吃点生冷的就不舒服,还坚持冬天喝绿茶,那无疑雪上加霜。

茶叶经过不同的制作工艺,也有凉性及温性之分。燥热体质的人,应喝凉性茶;虚寒体质者,应喝温性茶。

东南大学附属中大医院中医内科副主任医师朱欣佚:比如绿茶是凉性的,肠胃不好、脾胃虚的人就要少喝,多喝一些温性的红茶。普洱介于红茶和绿茶之间,脾胃虚的人也不易常喝。有些人嗓子疼天天喝菊花茶还直疼,后来停掉喝红茶就好了;还有人喝茶会醉,甚至便秘,这就是喝茶的不同反应,与每个人的体质有关。

## 不清楚体质,就亲身感受一下

对照着“看体质饮茶图”,葛女士有些纠结了,“9种体质,我觉得我兼备好几种体质,感觉什么茶都能喝,事实上是不是这样呢?”

朱欣佚说,中医把人分成这九种体质,也有人属于典型的阴阳两虚,既阳虚又阴虚的,几种体质在一个人身上都有体现。这

就要看以哪种体质为主。如果不知道自己的体质可以亲身感受一下,如果觉得喝茶舒服,这种茶就可以喝,喝着不舒服就换一种茶喝着,直到你舒服为止。但这个规则要先遵守体质,空腹、睡前、隔夜茶,都要尽量少喝,糖尿病患者宜多喝茶,早上起床以后喝淡茶。

极凉	凉性	中性	温性
苦丁茶	绿茶	黄茶	白茶
		乌龙茶	黑茶
			红茶

## 紧跟天气喝“时令茶”

朱欣佚介绍,中医的观点是,春季饮花茶,有利于人体内冬季寒气的散发,促进体内阳气生发;夏饮绿茶,“寒可清热”,能去火热,同时生津止渴;秋饮青茶,青茶属半发酵茶,不寒不热,温热适中,能清除体内积热,缓解“秋燥”;冬饮红茶,因为寒冬养生之道在于御寒保暖,而红茶甘

温,可养人体阳气,增强抗寒能力。

朱欣佚说,很多人长期偏爱喝一种茶的习惯要改一改,不同的茶叶,营养成分和微量元素有所差别,长期只喝一种茶,会造成营养单一。喝茶最好紧随“时令”,有些变化。

现代快报记者 安莹

## 【“喝什么”、“怎么喝”,其实大有学问】

### 喝老母鸡汤,产妇没奶了注意了,产后应该喝公鸡汤

快报讯(通讯员孔晓明 记者安莹)张女士分娩后第二天,家人就送来老母鸡汤,是用从农村带来的土鸡熬的。随后的两天,张女士每天都喝老母鸡汤补身子,可是三只母鸡吃下去,原来乳汁充盈的乳房竟然干瘪了。南京市妇幼保健院营养科主任戴永梅提醒,产妇产后过早地喝母鸡汤,是造成产奶少、无奶或回奶的重要原因之一。

戴永梅介绍,民间有产后喝老母鸡汤的习惯,认为这既能给产妇补身子,又能催奶。实际上,分娩后产妇血液的雌激素浓度大大降低,这时催乳素就会发挥作用,促进乳汁分泌。而母鸡体内含有一定的雌

激素,产后如果过早、过多地喝母鸡汤,血液中的雌激素会增多,使催乳素的作用减弱甚至消失,影响乳汁分泌。

产后不是不能吃母鸡,产后一段时间,乳汁分泌比较正常而且充足的情况下,还是可以吃的。但就催乳来说,母鸡汤不如公鸡汤,公鸡体内所含的雄激素有对抗雌激素的作用。公鸡睾丸中含有少量雄激素,因此,产妇若吃一只清炖的公鸡,连同睾丸一起食用,会使乳汁增多。且公鸡所含脂肪较母鸡少,不易导致发胖,婴儿也不会因为乳汁中脂肪含量多而引起消化不良、腹泻。产后食公鸡对母婴均有益处。

### 产妇喝公鸡汤也有讲究

首先,要尽量减少汤中脂肪,可以选择去皮公鸡或煲汤时撇去浮油。因为脂肪含量高会影响产妇食欲,还易导致乳腺管堵塞,不利于下奶,经常大量喝也会引起肥胖;

其次,不要大量喝汤,特别是产后一周内,否则会增加产妇心、肾等脏器负担,还易导致乳汁淤滞,引起乳房胀痛,甚至急性乳腺炎;

第三,虽然汤有营养,但营养主要在肉中,因此喝汤同时要吃肉。

### 混合饮酒者患肝癌几率高 每天两瓶啤酒,易得脂肪肝

7月28日是世界肝炎日,昨天,“福瑞长三角肝纤维化论坛”举行,与会的权威专家表示,混合饮酒危害大,患肝癌的几率比不饮酒的人高出5倍。专家还提醒,在肝炎向肝硬化转变过程中的肝纤维化阶段,应当及时救治,病情还来得及逆转。

论坛透露的一项最新调查显示,10个成年人中,就有1个是脂肪肝患者。脂肪肝患者中,四分之一是30-50岁中青年人群,十分之一患者在50岁以上。如果每天喝两瓶啤酒或二三两白酒,摄入的酒精就超过40克了,容易对肝脏造成破坏,甚至会发展为脂肪性肝病。如果每天喝半斤白酒,相当于摄入80克酒精,脂肪肝会一步步恶化。从脂肪性肝炎到肝纤维化,最后到肝硬化,最快也就5年时间。

还有人喜欢把红酒、白酒、啤酒混着喝。饮混合酒的人,患肝癌的几率比不饮酒的人高出5倍。

江苏省人民医院感染科主任李军教授说,目前,我国肝纤维化总人数大约有7000万人,其中

以慢性乙型肝炎最多。如不积极治疗,损伤的肝细胞也可刺激肝内纤维组织的大量增生,由肝纤维化发展到肝硬化。

浙江大学医学院附属第一医院传染病科主任盛吉芳介绍,肝纤维化是各种慢性肝病进展为肝硬化的必经阶段,长时间的纤维化后形成肝硬化结节。慢性肝炎,特别是症状反复发作的病人,均有不同程度的肝纤维化。

与会专家介绍,肝纤维化和早期肝硬化是可逆的,如发展到中、晚期肝硬化就是不可逆的,很难治愈。由于肝纤维化是一个长期积累的过程,所以慢性肝病患者需要长期管理,才能最大程度地降低肝硬化、肝癌的发生。

现代快报记者 刘峻

### 曼陀罗泡酒治病 险些丢了命

快报讯(通讯员 余年 潘跃龙 记者 刘峻)72岁的纪毅(化名)因饮用自制的“臭麻子”药酒,险些丢了命。送到医院时,老人已经是中毒性脑病症状,经抢救恢复健康。

7月16日,纪毅的家属发现他行走不稳,胡言乱语,而且双眼迷茫,不认识家人。家属把他送到南京脑科医院后,医生也觉得有些奇怪,患者头颅CT没有明显异常,脑电图等检查也都正常。入院后查头颅核磁共振仍未发现急性脑梗死,而且老人没有精神障碍病史。家属忽然想起来,就在15日,纪毅的风湿性关节炎犯了,在家喝了不少用“臭麻子”泡的酒。

进一步检查确定患者发病与“臭麻子”中毒有关,对症治疗后,患者病情迅速好转。南京脑科医院神经内科副主任医师林兴建介绍,“臭麻子”学名曼陀罗,其主要成分分为山莨菪碱、阿托品等,这些成分具有兴奋中枢神经系统,对抗和麻痹副交感神经的作用。江苏省第二中医院药剂科专家沈佳说,正规医院和医院都没有曼陀罗,其毒性很大。该药以种子毒性最强,一般服3~8颗后即可中毒。

## 天元高考·中考复读班招生

南京高复双状元来自天元高复班!天元以十多年86%以上本科录取率的办学成果斐然全省高复教育领域,被誉为高复学校中的“南师附中·金陵中学·海安中学”!

学校特设县中模式的“海安强化班”(含文科、理科)和南京特色的“国华精品班”(含文科、理科、美术、体艺特长生、军校生等),由国家示范名校名师担纲教学,与名校高考班同步教学、同步模考,配备专职班主任,学校地处东南大学本部和河海大学东山校区,全日制走读或全封闭住宿学习自选。

热忱欢迎全省复读学生、高三应届生加盟 天元省招班,冲刺国家重点大学!

暑期补课通知:学校2013年7月22日开始补课,开设科目:语文、数学、英语、物理、化学、生物、历史、政治、地理、美术、影视艺术,请同学们抓紧报名。

复读选学校,天元更可靠!

中国十大高考复读品牌教育机构  
全国优秀教育学校 十佳高考复读机构  
江苏省教育学会先进单位·优质诚信办学机构

● 报名地址:东南大学文园接待中心103室(太平北路134号鸡鸣寺车站旁) QQ: 781000183  
● 报名电话: 025-83361940 83363152 13805150727 网址: www.njtyedu.com  
● 全日制走读校区:南京图书馆全日制教学中心(成贤街66号三楼) 电话: 025-66911338  
● 全封闭寄宿校区:河海大学东山校区(江宁区金盛路258号) 电话: 025-66911336 13512542352 13451896048 66911377(中考)  
● 中考复读热线: 66911337 15305166422 欢迎全省中考复读及新初三学生报名,冲刺名牌高中!

## 新世纪高复精品班

暑期体验课7月22日开始 石门坎100号 www.xsjgk.com

02583311346  
13952014400

1. 十多年办学,成就千名学子大学梦想  
2. 80%本一本二升学率,平均提高59分!  
3. 海门、海安、泰州三地名师现场咨询讲课