

近日有南京网友发微博称,在喝了一家港式奶茶店的奶茶后,夜里严重失眠。还有网友说,除了失眠,自己还出现了心跳加速、心慌心悸的症状。医生认为,港式奶茶由红茶和牛奶冲泡而成,如果茶浓度较高,确实会出现这种情况,但因为冲泡过程并非完全当面操作,其中具体的成分不能确定,也不排除其中有一些会产生精神刺激物质。

实习生 陈娟 现代快报记者 朱蓓

喝了奶茶会失眠会心慌?

医生:可能是茶浓度高引起的,类似病例很常见

爆料

喝了港式奶茶,很多MM失眠

小姑娘爱喝奶茶,此前,在南京各种台式珍珠奶茶店纷纷开业,在“奶茶界”,台式珍珠奶茶几乎占据了半壁江山。而这两年,南京大街小巷出现了很多港式奶茶店,很多港式茶餐厅里,奶茶的销量也都提高。但港式奶茶走红之后,很多MM都感觉,一些港式奶茶喝过之后,晚上常常睡不着,出现失眠的情况。有些MM喝过奶茶后,还会感觉到心慌、心悸、心跳加速等症状。这到底是因为什么呢?为什么原先喝珍珠奶茶不会这样呢?奶茶到底能不能多喝?现代快报记者带着这些疑问咨询了一些“奶茶DIY达人”和医生。



奶茶最好少喝 资料图片

调查:港式奶茶茶浓度很高

据了解,台式奶茶的制作和港式奶茶有着很大的区别,台式奶茶中,茶叶和水是以1:50的比例煮开,加入鲜奶,果糖、焦糖之后,再“摇制”而成。而港式奶茶则是将6匙散装红茶放入茶袋,经过三次“拉茶”,然后加入牛奶或者奶粉,加入糖之后搅拌饮用。

据了解,港式奶茶茶味重偏苦涩,茶的浓度很高,打碎的红茶未加上长时间的烹煮,“后

劲儿”比普通泡的茶叶要高出不止。也有消费者表示,很多所谓的“台式珍珠奶茶”实际上是使用固体奶茶粉冲泡出来的,茶的含量就更少了。

现代快报记者随机采访了几位购买奶茶的年轻市民,台式和港式奶茶各有不少“拥护者”,但多数人都表示,他们更爱喝茶味重一些的原味奶茶,而不是各种粉剂、果汁调出来的果味儿奶茶。

医生:每周都有几个类似病例

南京市市场上销售的港式奶茶引起消费者失眠、心慌等症状,到底是为啥呢?南医大二附院营养师梁婷婷说,一般情况下,因为茶叶的作用,奶茶中如果茶浓度很高,喝过之后晚上睡不着是有可能的,“但不排除其中添加含有咖啡因的添加剂。”

第一医院内科主任陈绍良表示,茶中的茶碱有兴奋作用,量大的话兴奋作用就更强,“茶碱多了让人心慌心悸都是有可能的,而含糖量较高的话

则会引起尿频,就是有利尿的作用。”陈绍良说,在门诊中,他们也经常会遇到类似的病例,上周就遇到了三四例,“一般每周会遇上几个,大多是十几岁的小姑娘,是家长带着过来的。”陈绍良说,奶茶中的具体成分并不清楚,可能是茶碱产生作用,但也不排除其他精神刺激类的因子存在,目前并没有这方面的证据,“建议相关部门加强监管和检测,对其其中的一些成分和含量进行限制。”

仰卧起坐是一项广为普及的健身方式,简单易行,随时可以做,也被很多地区列入了中小学体育考试的项目。不过,因为做仰卧起坐而“受伤”的情况却屡见不鲜。近日,有一位台湾男子,因为做仰卧起坐而险些瘫痪。专家告诉现代快报记者,仰卧起坐其实也分很多形式,而颈椎有问题的人做仰卧起坐时更加应该小心。

现代快报记者 吴怡

双手抱头仰卧起坐,伤颈椎?

专家:颈椎不好,慎做仰卧起坐,日常锻炼都有讲究

爆料

台湾男子做仰卧起坐后险瘫痪

据了解,这两天,台湾一名25岁的年轻男子,在做了几个仰卧起坐后,觉得颈部以下全身无力。送到医院时,意识清楚,但四肢瘫痪、大小便失禁。经过医生检查后发现,男子以手抱头的方式仰卧起坐,导致颈椎内血管受不了连续施力而爆裂,血块压迫神经,因而颈部以下全身瘫痪。经过及时手术抢救,男子恢复了健康。



做仰卧起坐要注意安全 资料图片

颈椎不好,慎做仰卧起坐

在中小学做仰卧起坐和平时的锻炼中,我们经常是选择锻炼腹肌下部的方式,也就是腿部不动,上体抬起。而且不但是上体抬起,手还会放在耳侧,或者双手抱头。但这位台湾男子,却因为这种方式差点瘫痪,让人心有余悸。

南京体育学院科研处处长钱竞光表示,做仰卧起坐时,手臂的位置决定了难度的大小,从易到难,分别是手臂置于身体两侧→腰部→胸部→肩部→颈后部→头后部→头顶→手臂弯曲置于头上→手臂伸直置于头上,手臂置于身体两侧是阻力最小的位置,抱头时反而困难。

“整个过程中,应该都是腰腹用力。”但是,因为不少人缺乏运动,腰腹力量不够,因而在双手抱头或者放在耳边时,不由得“掰”了颈椎,将受力点放在了颈椎部位,猛地用力抬起,

颈椎用力过大,就会产生问题。

日常锻炼都有讲究

除了仰卧起坐,生活中还有一些看起来很简单的锻炼,会在不经意间影响我们的身体。南京市第一医院关节科主诊医师金成哲提醒,比如深蹲运动,会高频率地屈膝。“屈膝时,体内的半月板会向后移,伸膝时则向前移。这个时候如果非常强力,骤然做起,半月板很容易损伤甚至撕裂。”

就连最简单的慢跑,也有可能对人体造成影响。“跑步的时候应该身体正直向前,尽量前脚掌着地,有些人习惯脚后跟先着地,但如果步幅较大,则可能会因为受到的冲击力过大,对膝关节造成损伤。”

金成哲告诉现代快报记者,不管是从事何种体育锻炼,都切忌突然使劲,而且在锻炼之前,一定要进行充分的热身,让肌肉活动开。

网曝

近日,网传“眼药水别滴在眼珠上”,称广告中,明星常将眼药水滴在眼球黑色部分的中央,其实这是错误的。不仅不能起到治疗效果,还会刺激角膜,出现不适。



滴眼药水有讲究 资料图片

眼药水滴眼珠上不科学? 有道理!

专家:眼药水用法有讲究

南京市中西医结合医院眼科主任夏志志介绍,对于一些刺激性较强的眼药水尤其不适合直接滴在眼珠上。正确的滴眼药水的步骤是,眼睛向上看,右手持眼药水,将药液滴入眼睑1滴后,再将上眼睑轻轻提起,使药液充分分布于结膜囊内,这个过程需要注意不要让眼药水的瓶口接触到睫毛,防止造成污染,所以最好悬空滴。

滴完之后要闭眼1到2分钟,切勿用力闭眼,以防将药液挤出。滴眼药时不要直接将药液滴在角膜上,也就是网上所说的黑眼球上,以免药液刺激角膜后,眨眼次数增多,会使药液外流而降低疗效。

现代快报记者 刘峻

网曝

武汉26岁的麦霸小周(化姓)感冒后借着酒劲,用“唱吧”软件录歌,他将《死了都要爱》反复录制数小时,嗓子都快喊破了,终于“打败了全国80%的网友”。谁想,之后他开始咳嗽吐血。送到医院检查后发现,右肺下叶一处微小血管爆裂正在冒血!经过近两小时手术,血才止住。

飙歌飙到肺部出血? 这真有!

专家:感冒时请小声唱

南医大二附院急诊科副主任医师吴晋表示,一般正常人唱歌不会这样,可能患者感冒后,肺部有病变,又或者可能有点先天性的血管病变。一唱歌后,特别高音,胸腔挤压后,会发生这样的严重后果。

南京市中西医结合医院急诊科主任杨润华说,较为严重的感冒可能会造成肺部感染,这个时候大声唱歌,扯了嗓子喊会使血管扩张,肺部压力加大,出现微小血管爆裂的可能性不是没有。现代快报记者 刘峻