

# 暖暖的奶茶下肚 心跳得特别快?

## 原来,其中一些原料会引起交感神经兴奋

“冬天来了,很多女生会手捧一杯奶茶,暖暖胃。昨天,现代快报记者从南京市中医院心血管科了解到,有的姑娘,喝完奶茶后就感觉胸口不舒服,觉得心跳得特别快。专家说,这可能是奶茶中一些原料引起了交感神经的兴奋。”

通讯员 李珊 莫禹凡  
现代快报记者 刘峻

## 喝了奶茶后心跳加快睡不着觉

小赵今年22岁,平时身体挺不错的。昨天一大早就来医院看“心脏病”。小赵说,前天晚上逛街后,买了杯奶茶,喝完没多久就感觉很不舒服。“心跳得特别快,一晚上都没有睡着。”小赵说,这已经不是第一次出现这样的情况,以前喝奶茶后也会有这个情况。她觉得自己心脏有病了。

南京市中医院心血管科主任中医师顾宁介绍,从症状上来看,可能和奶茶里的茶成分有关。很多人

喝茶也会引起交感神经的兴奋,出现睡不着觉等现象。不过,奶茶的原料比较复杂,也不排除会有其他的成分引起了这些症状。

专家提醒,如果是属于容易交感神经兴奋的体质,一旦饮用奶茶就会心跳变快,那么还是建议不要晚上饮用奶茶。晚上心跳归于平和,这样才容易入睡。另外,如果有基础性心脏疾病的也要避免晚间饮用奶茶,避免刺激交感神经。

## 奶茶中的奶精糖精对身体有负面影响

事实上,正规而传统的奶茶是真正意义上的“奶”加“茶”。比如我国北方民族做的草原奶茶,堪称是所有奶茶的鼻祖。他们用砖茶混合鲜奶加盐熬制成奶茶,有驱寒的作用,益于人体健康。又如香港的“丝袜奶茶”,以红茶混合浓鲜奶加糖制成。

与传统奶茶不一样,现在市面上的奶茶,往往是添加奶精、糖精制作而成的。而奶精、糖精是对身体产生负面影响的。

奶精就是与咖啡伴侣一样的植脂末,主要成分是氢化植物油、乳化剂和酪蛋白酸钠,含反式脂肪酸。

反式脂肪酸是不健康的成分,它对心脏的损害远远高于任何一种植物油,长期摄入可增加冠心病、肿瘤、哮喘等的患病几率。

糖精也就是我们所说的甜蜜素,其甜味是蔗糖甜味的30倍。适当的糖精放到奶茶里不要紧,但是有些奶茶店为了降低成本,购买的低价糖精含有芒硝和工业氯化镁。其中,芒硝不属于食品添加剂,它是用来制造洗衣粉的原料,人食用芒硝会出现肠胃不适等症状。同时,食用工业氯化镁后可能会因重金属超标导致急性中毒和慢性危害。

## 冬季要注意养心

顾宁说,到了冬天,也要注意养心。首先,大吃大喝、暴饮暴食都会引发心脏疾病。饮食一定要清淡,少吃肥肉、奶油、黄油等脂肪类食物,少吃动物肝脏、脑、鱼子、墨斗鱼等含胆固醇高的食物。多补充纤维素例如竹笋、梅干菜、芹菜等,维生素以及微量元素都对心脏的保护有益。

其次,便秘也会引起心脏疾病。中医认为,肺与大肠相表里,就是肺气和大肠是相互关联的。如果大便干燥,人就会憋住气使劲去排便。如果肺心之气很虚,在排便的一刻,上面就会立即空掉,就会促使心脏病发作。所以,一旦感到便秘,也不要使太大的力气,以免引发心脏病。



冬天来了,很多女生爱喝热奶茶 资料图片

# 《南京市环境教育促进办法》下月20日施行 环境教育将纳入中小学地方课程

“通过多种形式,让公众知晓环境道德、环境法制、环境科普知识,以增强环境意识、提高环境保护技能、树立生态文明价值观,这样的环境教育将在南京市向800万市民普及。《南京市环境教育促进办法》已由南京市政府下发,将于12月20日施行。今后,环境教育将纳入中小学地方课程。”

现代快报记者 鹿伟 黄艳

## 环境教育经费列入本级财政预算并保障

《办法》明确,市、区人民政府将环境教育纳入国民经济和社会发展规划,将环境教育所需经费列入本级财政预算并予以保障。市、区人民政府(园区管理机构)建立环境教育联席会议制度。联席会议由环境保护主管部门负责召集,政府相关部门和相关专业单位、组织、个人共同参加,主要负责协调、指导、监督环境教育工作,研究环境教育重大事项。

国家机关、企业、事业单位、社会团体和其他组织应当将环境教育工作纳入年度工作计划,开展多种形式的环境教育活动,普及环境知识。

市、区人民政府各部门和园区管理机构主要负责人在任期间,应当带头接受环境教育培训。行政学院应当开设环境教育课程,开展专题培训。

## 编写环境教育地方课本纳入中小学课程

今后,环境教育将纳入中小学地方课程。对于中小学环境教育如何开展,《办法》也作出了详细的解答:环境保护主管部门负责拟定环境教育规划、计划,经市、区人民政府批准后组织实施。环境保护主管部门应当建立环境教育资源公共服务平台,开发环境教育学习课程,编制环境教育资料,为开展环境教育提供政策、信息等方面的支持和服务。教育行政主管部门负责指导中小学校和幼儿园开展环境教育工作;将环境教育纳入中小学地方课程,制定学校环境教育规划、计划,组织编写环境教育地方课本;对学校环境教育进行考核、监督;加强环境教育师资力量建设,做好环境教育教师的选拔、培训和管理工作。

除了中小学校和幼儿园要将环境教育纳入课时,环境保护主管部门还应当联合在宁高等院校和中等专

业技术学校建立环境宣传教育网络,推动环境教育活动的开展。

## 排污单位负责人每年强制接受环境教育

《办法》还对排污单位开展环境教育进行了特别说明。排放污染物的企业、事业单位应当将环境教育纳入环境保护责任制度,组织开展环境保护法律、法规普及教育;明确单位负责人和相关人员的环境保护责任,安排从业人员参加环境保护主管部门组织的环境教育。企业环境教育实施情况纳入企业环境信用体系。

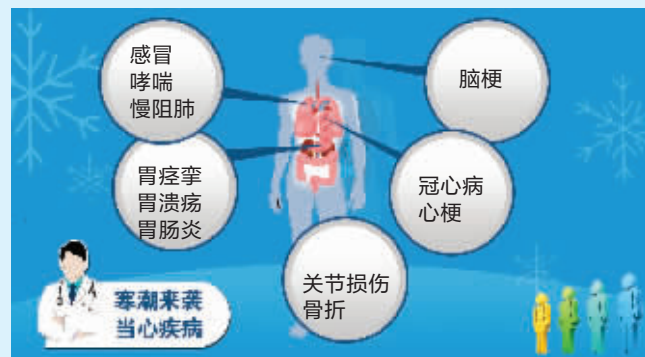
重点排污单位负责人和环境保护管理人员应当定期接受由环境保护主管部门组织的环境教育培训,每年不少于8个学时。因环境违法行为被实施行政处罚的企业、事业单位,其单位负责人及相关责任人员应当在90日内,到指定地点或者登录市环境保护主管部门设置的远程教育网站,接受不少于16个学时的环境警示教育培训。

# 寒潮来势汹汹 当心疾病乘“冷”而入

## 专家提醒,寒冷天气谨防五类疾病

继本周“断崖式”降温后,冷空气继续步步逼近,寒潮汹涌来袭。东南大学附属中大医院多科专家提醒广大市民,寒冷天气谨防五类疾病。

通讯员 钱钰玲 刘敏 崔玉艳  
现代快报记者 安莹



制图 俞晓翔

## 1 感冒、哮喘、慢阻肺开始发威

呼吸内科朱晓莉主任医师说,冬季呼吸道疾病高发,如果不及及时增添衣物,像老人、孩子这些免疫力低的人很容易感冒。冷空气刺激后气道免疫力下降,功能受损,继而气道反应性增高,引起咳嗽、胸闷甚至哮喘、

呼吸困难等。因此,气温骤降时有哮喘、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病的患者容易病情反复或加重。

专家提醒大家,体质弱的人寒冷天气最好减少出门,出门时重视头部、胸背和足部保暖。

## 2 寒冬,老胃病容易发作

消化科陆枫林主任医师说,天气转凉的时候就是胃肠道疾病的高发期,因为低温的刺激会引起毛细血管收缩,影响胃酸分泌和胃部血液循环,从而引发急性胃痉挛、胃溃疡、胃肠炎等胃

肠道疾病。近来接诊的好多患者都是受凉后“老胃病”发作,专家提醒,本身有胃病的人到了这个季节要特别注意保暖,根据气候的变化及时增减衣服,防止腹部受凉。

## 3 天冷了,心脏很“受伤”

“这几天降温后,冠心病、心梗等病人明显增多。”中大医院心血管内科主任医师汤成春介绍说,大部分冠心病患者对天气变化的敏感性很高,特别是寒冷天气。初冬气温变化大,突然的寒冷刺激会引起冠状动脉痉挛,出现急性心肌缺血,诱发心绞

痛,甚至心肌梗死。天气转冷,户外活动减少,血液黏稠度增加,容易形成血栓,诱发心梗。气温骤降,血管收缩,血压升高,容易出现心肌缺血,这是秋冬季节引发心脏疾病的重要原因。

冬季老年人要注意保暖,合理用药控制血压。

## 4 冬季,脑梗“说来就来了”

“我昨天一天门诊就收治了三四个中风的病人。”中大医院神经内科郭怡菁副主任医师介绍说。

冬季是脑梗的高发季节,许多老人是夜晚上厕所时或者早上一起来就发生中风了。这段时间也是一天中最寒冷的时段,低气压、高湿度,都容易刺激体内

控制血管活动的神经,造成小动脉血管的持续痉挛,使得血压骤然上升,卒中意外也接踵而至。专家提醒,一旦发现一侧肢体麻木或无力、一侧面部麻木或口角歪斜、说话不清或理解语言困难、眩晕伴呕吐等症状时,必须高度警惕,立即到医院进行检查治疗。

## 5 天冷了,稍有不慎易骨折

中大医院骨科主任王宸教授说,冬天气温低,人的血管收缩,肌肉和韧带柔韧性较差,对关节的保护力度减弱,运动中稍有不慎就会造成关节损伤及骨折。寒冷刺激下,还会诱发腰

痛、肌肉痉挛等。另外,为了防寒保暖,冬季人们通常穿得比较臃肿,动作灵活性、身体协调性都受到影响,而且冬季人体骨骼僵硬脆弱,很容易失去平衡而摔倒。

## 相关新闻

### 气温下降快 儿童中耳炎多发

快报讯(通讯员 刘丹 记者 刘峻)昨天,记者从南京儿童医院获悉,随着近期天气迅速变化,耳鼻咽喉科急诊每天晚上都会收治患有中耳炎的小病号,最多时,一晚能有十多个。

3岁的小冰(化名)才上幼儿园,最近气温下降幅度大,3天前,孩子出现了发热症状。前天晚上,孩子突然捂着耳朵哭啼啼

止,还不停地念叨耳朵疼。家人把小冰送到了南京市儿童医院急诊,经检查发现孩子得了中耳炎。南京市儿童医院耳鼻咽喉科李朋医师判断,孩子是因为感冒迁延,形成了中耳炎。

专家提醒,一些年龄较小的孩子感冒后期出现哭闹不止,烦躁不安,有可能是患上了中耳炎,要尽快带孩子到医院治疗。