

农历三月,春茶上市了。茶中含有抗氧化物质茶多酚,在疾病预防方面有着天然的优势。

# 茶叶的保健功效不可低估

茶多酚是茶树重要的次生代谢产物,不仅对茶叶色泽、香味、品质形成具有重要作用,而且也是促进人体健康的重要成分之一。而在茶树中最重要的以儿茶素为主体的黄酮醇类,含量占茶树多酚总量的70%~80%。

研究发现,茶多酚具有多种保健功效,包括抗氧化、抗菌、抗病毒、防癌抗癌、消炎、抗过敏、预防心血管疾病和调节免疫功能等。

由于茶多酚在人体内具有多种的保健功效,因此常常被人们看做继“水、蛋白质、脂肪、无机盐、维生素、纤维素”之后的重要“营养素”。

### 茶多酚在体内的抗氧化作用

正常人体内自由基处于一个动态平衡之中,一旦这个平衡被打破,就会危害人体,发生疾病。

此时就需要外来的抗氧化剂来清除自由基,进而起到保护人体健康的作用。茶多酚在体内的抗氧化作用多指其对自由基的清除作用。

茶鲜叶中,茶多酚总量占鲜

叶干物质总量的18%~36%。研究发现,绿茶在冲泡3~5分钟,茶多酚的水浸出物在26.6%~33.3%之间。

有研究不同年份的生普洱茶茶多酚进行体内抗氧化作用研究,发现生普洱茶茶多酚具有较强的抗氧化作用,可清除体内与氧化作用有关的自由基,并且还可增加体内过氧化物歧化酶、谷胱甘肽的含量,降低对人体有害的氧化产物丙二醛的含量。

### 茶多酚在预防心血管疾病方面的作用

心血管疾病是危害人类健康的疾病,心血管疾病的发生与血浆中脂质关系密切。茶多酚能够通过抗炎、调节血脂水平、抑制LDL氧化修饰、改善内皮功能、保持斑块稳定性等不同途径有效预防动脉粥样硬化。

### 茶多酚在防癌抗癌方面的作用

研究表明,茶叶具有预防肿瘤的作用,而起主要作用的成分则是茶多酚。

茶多酚的防癌抗癌及抗突变的机理主要为:可诱导体内抗氧

化酶活性,对癌基因的激活具有抑制作用;多酚及其产物可诱导肿瘤细胞的凋亡;多酚及其氧化产物可调节基因的表达,对肿瘤的转化、增生具有抑制作用。

茶多酚中,表没食子儿茶素没食子酸酯(EGCG)是生物活性最高的,也是含量最多的儿茶素类物质。EGCG的体外抗肿瘤活性已被证实,对癌细胞的侵袭和迁移具有抑制作用。

此外,通过对人肝癌细胞的研究,发现EGCG可抑制促血管生长因子的基质金属蛋白酶MMP-2和MMP-9的表达,这也进一步说明了EGCG对癌细胞的侵袭和迁移具有抑制作用。

近年来,随着人们对茶多酚功效研究的不断深入,发现茶多酚除了上述的几种功能外,还具有抗菌、消炎、抗肥胖和预防糖尿病等多种保健功效。



## 使用中的胰岛素不可放冰箱冷藏

胰岛素属于生物活性蛋白,保存时对温度的要求非常高。长期胰岛素治疗的患者都知道,胰岛素有些适宜放在冰箱冷藏,有些又不能。该如何正确保存胰岛素?

1. 对于未启用的胰岛素,可以放在2℃~8℃的冰箱保鲜层,将胰岛素连同药物外包装放在冰箱冷藏室门上的贮存格中,切勿冷冻。

2. 已打开或正在使用的胰岛素不能放回冰箱,是因为胰岛素反复置于冷热交替的环境中,易造成胰岛素失效。研究表明正在使用的胰岛素,可在室温条件下(20℃左右,不超过30℃)保存30天。

3. 对于正在使用的胰岛素,如果是笔芯的形式装在

胰岛素注射笔中,则不宜放于冰箱中。因为笔芯上针头如果没有拔掉,瓶内胰岛素与外界相通,放在冷藏室中时温度降低,液体收缩,使空气进入瓶内;而当胰岛素由冷藏室取出时,由于温度上升,使瓶内胰岛素由针尖溢出,影响剂量的准确性。

绝大多数胰岛素笔都是放在附带的胰岛素专用包里,在里面放置了高分子冷藏备用的冰袋,以保证药物的温度在25℃以下。居家可备用30~50毫升容量的高分子冰袋3~5个,每天更换一到两次就可以控制专用包的温度,成本也很经济,温度也不会降到很低,不会导致胰岛素笔定量不准确。

## 控制饮食 胆结石会变小吗

刘先生: 我今年58岁,平时饭后感觉腹部不适,但是不觉得疼痛,也没有其它症状。今年单位组织体检,被查出患有胆囊结石。我想知道,通过控制饮食能将胆结石缩小吗? 读者:刘先生

胆囊结石是发生在胆囊内的结石所引起一些表现的常见疾病,我国胆囊结石的发病率较高,达8%~10%。体检发现胆囊结石时,多数没有明显症状,约1/3的患者会在5年内出现腹痛或其他症状,但部分可终生无症状。

无症状患者中,只有极少数在控制饮食、改变生活方式和服用药物后结石缩小,大部分都会维持原状。所以,建议患者定期体检,密切观察。“三高”患者合并胆囊结石易发生胆囊炎,且发作时症状重不易控制,手术风险较大,医生会建议患者行预防性切除;胆囊无功能、合并胆囊单发息肉和胆囊充满型结石患者有并发胆囊癌风险,也须尽早手术。

对于症状较轻的患者,中成药控制症状具有一定治疗价值,代表性药物是消炎利胆片;熊去氧胆酸也可促使胆囊结石溶解,改善胆囊功能,促进胆汁排出,患者可在医师指导下服用。



读者来信

## 宝宝感冒发烧 别依赖抗生素

宝宝身体尚未发育成熟,免疫力低下,易患病,而目前很多父母对抗生素有很深的依赖心理,宝宝一旦感冒就会去打点滴或吃消炎药。专家提醒,对于抵抗力较弱的宝宝而言,频繁使用抗生素不但起不到预防疾病的作用,还会刺激肠胃产生副作用。

宝宝成长过程中,常会遇到感冒困扰,很多家庭会习惯在家中备一些抗生素以备不时之需,但如果宝宝感冒没有并发细菌感染,一般不需使用抗生素。

新生儿宝宝消化系统尚未发育完全,若到了添加辅食阶段宝宝易发生腹泻问题,此时,父母不必急于使用抗生素。腹泻原因很多,

比如过敏刺激、饮食不当、天气突变等,属于非感染性腹泻,则一般悉心护理、注意宝宝的饮食和保暖即可。

宝宝感冒时,如伴随咳嗽,家长也不必首先就用抗生素。咳嗽可帮助宝宝排出呼吸道异物,而一些其他疾病也会让宝宝出现咳嗽现象,因此咳嗽时要对症下药,不盲目使用抗生素,否则可导致鹅口疮等并发症。

发热的宝宝,首先要查清原因。一部分宝宝发热,并非细菌感染引起,而是体内体温调节功能不完善,对这种发热抗生素并不能治疗,此时应保持室内通风凉爽、勤洗澡、勤更换衣物,饮食以清淡营养易消化为主。

## 两方法让铁锅光洁如新

铁锅不易生锈。新铁锅买回来,第一次洗刷不当,极容易生锈。第一次切忌用水冲刷,而应先把锅加热,往锅里倒些食用油,然后放少许青菜,再用锅铲往锅里四周均匀擦刷。之后,往油锅里倒些开水,加把茶叶煮

沸,这样刷洗出来的锅不易生锈。铁锅泛光法。铁锅易积上油垢,可以用钝器把油垢铲掉,然后用热碱水洗刷。铁生锈的快慢和环境的酸碱度关系很大,

菜前,将铁锅反悬于火上烘烤一会儿,通常在几秒至十几秒之间,然后再正放于炉上即可下油。这样,熟铁锅底部里外的热膨胀速度基本接近,便不会出现薄铁片分离、开裂的现象,可延长铁锅的使用寿命。此外,还介绍一种延长铁锅寿命的方法。炒

在碱性环境中,铁不易生锈。经常用碱水刷锅,可以保持铁锅的光泽。此外,还介绍一种延长铁锅寿命的方法。炒菜前,将铁锅反悬于火上烘烤一会儿,通常在几秒至十几秒之间,然后再正放于炉上即可下油。这样,熟铁锅底部里外的热膨胀速度基本接近,便不会出现薄铁片分离、开裂的现象,可延长铁锅的使用寿命。

## 凉拌菜里加点“料” 营养丰富味道好

除了酱油、醋、调料等调味品,在凉拌菜里加点其他“料”,会让菜品更加美味,营养翻倍。

**坚果类。**核桃、杏仁、花生等坚果类食物,富含维生素、微量元素、卵磷脂和植物蛋白,能够增加细胞活性,对于脑神经功能具有很好的补益作用。在制作萝卜丝、土豆丝、黄瓜丝等口感爽脆的凉拌菜时,适量加些坚果或坚果碎,不仅能增加营养,还会让凉拌菜香气四溢。

**芝麻酱。**芝麻酱中的营养素有“四

高”,即高钙、高铁、高蛋白和高亚油酸。常吃芝麻酱能预防冠心病等心血管疾病。在制作油麦菜、娃娃菜等口感鲜嫩的凉拌菜时,都可以加些芝麻酱,增加美味和营养。

**豆制品。**豆制品富含优质蛋白质、钙、

磷、铁等营养素,是平衡膳食的重要组成部分,经常食用,可以提高机体免疫力,预防骨质疏松、心脑血管疾病等。制作凉拌菜时,根据个人口味,适量加些腐竹、豆干、豆皮、毛豆、青豆等豆制品,会让菜品色香味俱佳。

**水果类。**水果也是凉拌菜的常用食材。在制作酸甜口味的凉拌菜时,也可以将一些水果如西柚、火龙果、猕猴桃等切丁,少量加入到凉拌菜里,不仅能调节口味,还会刺激食欲,让胃口大开。

### 小验方

#### 治小儿厌食二方

方一:取山楂10克,使君子7克,熟大黄3克。将上药用水煎服。适用于有虫所致厌食患儿。

方二:取生山楂500克,蜂蜜250克,优质山楂去核,洗净后煮熟,待水烧干时加入蜂蜜小火煎5~10分钟,适用于患儿不思饮食,腹部饱胀。

#### 治带状疱疹方

地龙、白术各10克,生大黄、全蝎各5克,黄连、蜈蚣各3克。上药焙干后,研磨成粉末,加蒸馏水3~10毫升调成糊状,取西药阿昔洛韦软膏2支,与上药调和均匀,涂抹患处,每天5~6次。

#### 治痔疮验方

苍耳子100克,加水1000毫升煎煮20分钟,取药汁熏洗肛门10分钟,每日2次。此法对内痔、外痔及混合痔均有显著的临床效果。禁忌辛辣食物。

(本方仅供参考)

## 多眨眼、多远眺 缓解视疲劳

长时间上网课或盯着其它电子产品,难免会出现眼睛疲劳、干涩。如何在上好网课的同时又保护好视力呢?

眼睛不适,需判断是用眼过度导致的疲劳,还是眼睛出了问题。这几种情况家长需带孩子立即就诊,如明显不能缓解或不能忍受的眼睛红肿、疼痛;突发或短期加重的明显视力下降;眼外伤,如尖锐物体造成眼球穿透伤或某些化学制剂进眼等。

对于是单纯的眼干涩、疲劳,可遵医嘱使用人工泪液制剂,或毛巾热敷缓解。同时,在使用电子产品时保护眼睛,多眨眼是最简单有效的方法。正常状态下,人一分钟平均眨眼12~16次,但若是近视屏幕,一分钟眨眼次数将降至4~5次。睁着的眼睛和空气接触,眼球表面的泪液易蒸发,这样会导致干眼的发生,而有意识地多眨眼是一种好的保护。

另外,建议可利用休息时间到阳台上远眺,接受自然光线,适度活动,饮食上注意食物摄入多样化,多吃胡萝卜、玉米等对眼睛有益的蔬菜。

### 教你一招

