

齐鲁晚报 2013.4.22 星期一

春天喝茶 你怎么选?



清明过后,春茶陆续上市,又到了喝茶养生的好时节。每种茶的特性不同,想通过喝茶养生,就必须对其有所了解,一定要选适合自己的茶。

据天时选择:

少食寒 饮茶宜花茶

在春季饮茶上,应以驱散阴寒、助春阳生发为主。宜多喝花茶饮,能达到驱散体内的寒邪之气的作用。

根据中医理论和现代茶学研究表明,不同的茶,茶性不同。绿茶寒、红茶暖、白茶轻、黑茶重、黄茶乌龙最中庸。春季万物扶苏,寒意渐渐散去,喝茶应由暖转凉,以应对时变。然而,春捂秋冻,不宜迅速转为凉性的绿茶,许多男士若不喜花茶的甜味,可以发酵适中、高香的乌龙

茶过渡。

据体质选择:

燥热虚寒得区分

人的体质有燥热、虚寒之别,而茶叶经过不同的制作工艺也有凉性及温性之分,所以按体质“下单”,才能发挥茶叶的最大功效。

身体比较虚弱的人,应选择喝红茶。红茶是一种发酵茶,刺激性弱,较为平缓温和,特别适合肠胃较弱的人,也可以在茶中添加糖和奶,既可增加能量又能补充营养。

绿茶性味苦寒,其营养成分

如维生素、叶绿素、茶多酚、氨基酸等物质是所有茶类中含量最丰富的,具有清热、消暑、解毒的作用。但由于绿茶属不发酵茶,茶多酚含量较高,对肠胃有一定的刺激性,肠胃较弱的人应少喝,或冲泡时茶少水多,减少刺激性。女性经期前后以及更年期,性情烦躁,适宜饮用花茶,有疏肝解郁、理气调经的功效。

身体肥胖、希望减肥的人可以多喝乌龙茶,因为乌龙茶分解脂肪的作用较强,可以帮助解除油腻,帮助消化。喜欢参加派对和饮酒的人也可以喝乌龙茶,它能够预防身体虚冷,减少酒精和胆固醇在体内沉积。

据时间选择:

一天之中早晚有别

一天之中,不同的时间饮茶,功效是不一样的。

早晨,身体虽醒,但身体各器官的苏醒却是缓慢渐进的,适合喝刺激性小,温润的红茶、乌龙等;中午,体力消耗较多,易困,应在短暂的午休后饮用刺激性较强的绿茶等;晚上,以保证睡眠质量为主,应根据个人身体情况,选择喝淡茶、温润茶或尽量少喝刺激性强的浓茶。

茶具有提神和养神两方面的作用,在喝茶时,当茶叶刚泡

开大约3分钟左右时,茶叶中大部分的咖啡碱就已溶解到茶水中了。这时的茶就具有明显的提神功效,使人兴奋。而再往后,茶叶中的鞣酸逐渐溶解到茶水中,抵消了咖啡碱的作用,就不容易再使人有明显的生理上的兴奋。

另外,许多人喜欢在大鱼大肉饱餐一顿之后喝些茶,这样也对健康不利。茶中的大量鞣酸,会与蛋白质结合生成鞣酸蛋白,这种物质有收敛作用,使肠道蠕动减弱,从而延长食物残渣在肠道内的滞留时间,进而导致大便干燥。所以,饱餐后最好先不要喝茶。



日前在北京召开的“第四届国际中医糖尿病大会”上传出一个令糖尿病患者特别振奋的消息,由中国中医药学研究院数十位糖尿病权威专家共同研制的降糖新药“康得快”,经过5573例患者近7年的临床试验终于获

糖尿病新药在我国研制成功

得成功。该药是从我国传统中药桑叶中找到攻克糖尿病的关键物质。

国药“康得快”3天平稳降血糖,一周新生胰岛素。一般服用3-7天血糖平稳下降,停药其他降糖药物,II型糖尿病患者注射胰岛素可一次停掉1/3。服用1个月血糖被控制在正常范围内,四肢有力,视力有所提升,瘙痒缓解,坏疽减轻,腹泻便秘消失;新生胰

岛细胞生成,患者可放开饮食。服用3-6个月胰岛素释放系统恢复正常,可逐渐停药,并且拥有正常血糖,可正常工作和生活,从此远离糖尿病。

“康得快”清糖毒、排药毒,直接阻断糖尿病的发病基因,预防和终止并发症的发生,激活和修复胰岛功能。攻克了我国几代糖尿病专家想解决而未解决的医学难题,让广大的糖

尿病患者梦想实现。

郑重承诺:凡糖尿病患者服用“康得快”一疗程未完全康复者,厂家将免费提供“康得快”继续服用,直至康复。即日起五日内购买“康得快”一疗程赠送三诺血糖仪一台或东方明目贴,赠品有限,赠完为止。

为了抵制虚高药价以及避免患者购买到假冒药品,康得快率先

在全国采取直接从药厂订购发货,减去中间加价环节,以工厂价直供患者,全国免费订购电话:400-00-96117,400-00-96707,或拨打0731-82246486订购(订购时需提供患者本人身份证号码,热线繁忙敬请耐心拨打),全国免费送货,货到付款。湖南正清制药集团股份有限公司

国药准字Z43020188

中医治肝病——专家论文摘登

山东麻凯肝病研究院院长 麻凯教授

“人体的生命,就是蛋白质的存在”。肝脏是合成蛋白质的主要器官,人体正常白蛋白比国际标准为1.5—2.5:1;如果白蛋白比例失调,人体就会出现某种器官疾病,尤其是乙型、丙型肝炎,会导致肝内纤维结缔增生,影响肝脏合成蛋白质的功能,因此,对于治疗肝病,必须辨症施治以具有配伍显著的抗解肝纤维增生的方剂,使肝脏能够正常的合成蛋白质,提高自身免疫力,致使肝细胞内的病毒能够彻底清除,有效的防止恶化,从而达到扶正祛邪根治肝病的目的。

笔者挖掘祖国医学宝库,在历代祖传秘方的基础上,结合现代医学新成果,广交众位治肝专家,取众家之长,成功地研制出“软缩肝脾、调节人体蛋白”的系列药品,近二十余年治愈的数万肝病患者可以证明,对抗解肝纤维增生,改善人体白蛋白,增强肌体免疫力,治疗肝硬化和清除肝细胞内乙肝、丙肝病毒疗效显著。

如李X兰,60岁,家住山东省高唐县三里铺,门静脉宽1.6厘米,属于门脉性肝硬化并脾大,表面抗原阳性1:256,治疗两个月,B超检测肝脾无异常;乙肝五项阳性转阴并出现表面抗体,达到治愈。

家住山东省潍坊市寒亭区的徐起,52岁,在某医院治疗时出现肝肾综合症,腹大如鼓,小便

不通,医院下了病危通知后来找笔者诊治,笔者用软缩肝脾和调节人体蛋白系列方药,实行活血通络、健脾补肾、疏通水道调治10天,腹水消失。又根据病情辨证施治,药物减量调治一个月,通过B超检测,肝功和蛋白化验全部正常,各项检测和化验结果证实已解除肝硬化,达到慢性肝炎恢复期,又调理两个月治愈。

安丘市兴安街办朱田戈村张X娟,女,70岁,肝硬化大量腹水,总胆红素213.10单位,谷丙转氨酶1309.9,谷草转氨酶1120.4,白球比值0.75,服用保肝健脾方剂20付,在本地人民医院复查,肝硬化解除,腹水消失,总胆红素与各项酶指标降至正常,乙肝表面抗原转为阴性,得到痊愈。

聊城莘县棉麻公司,张X勇,37岁,肝硬化脾大有腹水史,就诊时AFP91.88单位,空腹血糖13.62,白蛋白比值倒置0.76,服用软缩肝脾方剂治疗两月后B超显示肝硬化解除,AFP降至正常,血糖下降,白球比值1.37,病情治愈。潍坊市潍城区豪德状元城4-13号,张X兰,女,47岁,患肝硬化门静脉1.3厘米,左肝0.7X0.6厘米高回声结节,脾厚4.4厘米,服用软缩肝脾中药治疗40天,在在人民医院B超检查肝硬化解除,结节消失,得到治愈。

肝病专家——麻凯教授

中国农工民主党党员、山东省中医药大学兼职教授、中华人民共和国突出贡献专家、山东麻凯肝病研究院(原山东肝病研究所)院长、中国老教授协会会员、医药专业委员会名誉理事、潍坊市第十一届政协委员、潍坊市统战部社会新阶层联谊会副会长麻凯,2007年被评为“潍坊市优秀科技工作者,并荣记三等功。2012年上海中医药大学和中医药管理局所编《中国中医药年鉴》特邀编委。出身中医世家的麻凯教授,他所研制的“软缩肝脾,调节人体蛋白比例和治疗乙肝、丙肝、肝硬化、脂肪肝及癌症”的科技成果,首家通过全国著名肝病专家鉴定,鉴定结果是:本成果“对人体无毒副作用,且疗效优于其他治疗肝病的药物,居国内领先地位,达到国内先进水平”。

本成果使肝硬化患者可在四十天左右达到抗解肝纤维(解除肝硬化)的目的,并能使巨大的脾脏回缩趋于正常,填补了肝硬化不可逆转和脾大脾亢只能切除的世界医学空白。1996年2月、11月和1998年10月,麻凯教授作为山东省唯一的特邀专家,三次被邀到北京参加由中外著名医学专家举行的大型义诊活动,引起了很大轰动。因此,他所创建和领导的肝病研究院,先后被潍坊市人民政府、市科委、市消费者协会授予市“优秀民营科技机构”,“优秀科研机构”和“星级消费者满意单位”等称号。肝病患者在本院治疗的确花钱少,见效快。在治疗肝硬化方面,每个月药费1800元左右;在治疗肿瘤和结节性肝硬化方面,每个月



药费2700元左右;治疗乙肝大三阳,一个月的药费900元左右。乙肝小三阳,一个月的药费600元左右。丙肝,一个月的药费1100元左右。脂肪肝,每个月的药费1200元左右。得了肝硬化及脾大不用愁,保你四十天的中药解烦恼。药费不用三千元,为何让众亲朋都跟着担心烦!

●山东麻凯肝病研究院
地址:潍坊市金马路与福寿街交叉口向北150米路东(从火车站或汽车站坐55路、30路公交车可到)。
网址: www.gpb120.com
www.makail20.com
专家热线: 13706461308

电话: 0536-8882079
4934798
传真: 0536-8883373
邮编: 261061

●诸城市麻凯中医门诊部
地址: 山东诸城市白玉山(从长途汽车站坐12路公交车

到国税局站下车向北走100米路西)
电话: 0536-6216873
邮编: 262200

●青岛市李沧中医门诊
电话: 0532-87632077
87632066