

喝茶越浓越好？

小心心律失常



“清茶一杯，元气百倍”。喝茶一直是中国人的传统爱好。闲暇之时，亲朋相聚之日，总免不了“饮茶聊天”，而很多人偏爱“浓茶”，觉得浓茶喝起来味道更加浓郁。那么喝茶是否越浓越好呢？

贵阳中医学院第二附属医院心血管内科副主任医师黎海文表示，茶水与咖啡类似，都可以起到醒脑解乏的提神作用。茶叶中含有咖啡因、鞣酸、茶碱和维生素等。其中，咖啡因可兴奋大脑和促进身体的新陈代谢。茶碱、维生素均有预防血管硬化的作用。由此可见，饮茶之于人体来说是有好处的。不过这只是在适量饮清茶时，浓茶反而过犹不及，长期喝浓茶可能对心脏和血管有害，饮用过量还可能引起心律失常。

黎海文介绍，浓茶引起心律失常主要与茶叶中含有的咖啡因和茶碱有关：首先，浓茶中的咖啡因含量较高，可刺激交感神经和心血管系统，导致心动过速或者室性早搏等心律失常，表现为胸闷气短、心跳加快、心慌等症。其次，茶叶中的茶碱可使大脑皮层兴奋，浓茶中茶碱含量较高会引起烦躁不安甚至失眠等症，持续性的烦躁或失眠会导致血压升高，久而久之，不可避免地造成心血管系统的损伤，诱发心律失常。

吉林市人民医院心血管内科副主任医师王欣指出，浓茶中的含氟量偏高，长期饮

过浓的茶，反而易引起龋齿，同时还会使牙齿表面沾上一层釉黑色。

常饮浓茶易骨质疏松。这是因为浓茶中的咖啡碱含量较多，而咖啡碱既可抑制十二指肠对钙的吸收，又可加速尿中钙的排出。由于抑制吸收和加速排泄的双重作用，导致体内缺钙，易诱发骨质疏松，天长日久，便会出现骨质疏松症，容易发生骨折。

浓茶可促使胃酸分泌过多。因为茶中的生物碱可降低能够抑制胃壁细胞分泌胃酸的磷酸二酯酶的活性，使胃壁细胞分泌出大量胃酸，久而久之易形成胃、肠溃疡或使已有的溃疡难以愈合。

常饮浓茶可能会引起便秘。茶叶中的茶多酚对肠胃黏膜具有较强的收敛性，浓茶中的茶多酚含量高，收敛性就更强，会减缓胃的收缩和肠道的蠕动，因而影响到食物的消化和吸收，易引起大便干结甚至便秘。

此外，大量饮茶还会使多种营养素流失。营养专家发现，现代人的营养不良并非吃得不好，而是营养成分失去了平衡。其中，茶是造成营养失衡的因素之

一。因为过量饮茶会增加尿量，引起镁、钾、B族维生素等重要营养素的流失。所以饮茶不宜太浓，而且应避免反复冲泡使大量水分进入体内，致使营养素随着尿液流失。

说到现在，浓茶的危害已经基本了解了，可什么样的茶算作浓茶呢？黎海文提醒，目前似乎并没有公认的标准，不过可以简单地用一句话判断：“察其颜，尝其味。”“察其颜”就是看茶水的颜色，浓茶的颜色一般较深且茶水浑浊，待茶凉后可见茶水上浮着一层浅淡的茶油。“尝其味”即饮茶时的口感，浓茶味苦、涩。

酒宜陈，茶宜淡。黎海文建议，爱喝茶的人可换换口味尝试一下清茶的味甘（口味），采用下面这种更为健康的泡茶方式：1.泡茶温度、时间的控制：泡茶的水以八十到九十摄氏度为宜，第一泡约半分钟后弃去，以去除表面浮尘，然后加水泡三五分钟，将茶包取出或将茶水倒出饮用。2.茶叶量：茶叶不要放得过多，以2-6克为宜，泡出来的茶汤清冽，口感清新不苦涩。

(刘加林)

“一轮秋影转金波”

天文专家支招如何欣赏中秋月

新华社天津9月11日电(记者周润健)“十二度圆皆好看，其中圆极是中秋。”中秋将至，如何更好地欣赏这一轮寄托着国人美好情感的“白玉盘”，天文专家为人们支招。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事史志成介绍，中秋当天，日落不久，恰似玉盘的明月从东南方天边冉冉升起，抛洒出清如水般的银光。

“日落两小时是赏月的好时机。此时的月亮温婉可人、静谧安详，很容易让人浮想联翩。如果用肉眼细观月亮，可以看到月亮表面有些地方较明亮，有些地方较暗淡。这些明暗交错的图案，给人们丰富的想象空间……嫦娥、玉兔、吴刚、桂树。捧一轮月入怀，上九霄遨游月宫。”史志成说。

史志成建议，在这“月临天宇玉乾坤”的美好时刻，人们不妨走到户外，遥望中秋月，追寻家国情，祝华夏腾飞，愿祖国富强。

月亮运行到正南方天空。这时月亮的地平高度达到整夜最高，万籁俱寂，“皓月顶空照”，别有一番味道。

在我国，人们喜欢赏月不仅是为了观赏明月之美，更是喜欢通过赏月这种方式寄托对远方亲友和家乡的思念之情，抒发自己的人生感悟和对美好理想的憧憬。也正因此如此，颂明月之诗，望月抒怀之作，名篇迭出，传诵古今。

“人们在中秋赏月时除了要放飞自己的想象外，不妨在文人墨客留下的浩如烟海的咏月名篇中采撷一首，轻轻吟诵，在字里行间感受中秋节深厚的文化内涵和中秋月的独特魅力。”史志成说。

史志成建议，在这“月临天宇玉乾坤”的美好时刻，人们不妨走到户外，遥望中秋月，追寻家国情，祝华夏腾飞，愿祖国富强。

网购骗局花样翻新

警方提醒：小心热情“客服”

新华社南京9月10日电(记者沈汝发)近期，一些不法分子冒充客服以“货寄错了，请寄回调换，将会支付邮费费用和一定补偿费”为由实施诈骗。南京警方提醒，要多加留心，有时候看似热忱的服务背后往往就是一个骗局。

今年5月，南京市浦口区居民杨某在网上购买了一个电脑显示屏。隔了几天，快递员将货送到了杨某手上。当天下午，杨某收到购买电脑显示屏的电商平台“客服”发来的一条信息：“尊敬的亲，您好！我是您网购商品商家的客服人员，今天您买的货是否收到？如果收到，请务必不要打开包装，我们的货可能存在发货邮递方面的失误……”

杨某问为何厂家会存在发货的失误，对方解释：“我们的品牌销量很大，发货员一时疏忽，把返修的货品给您寄来了。为保证客户的权益，也为我们品牌的名誉考虑，请您将货重新寄回，我们会为您重新发货，您邮费的费用我们会在收到货物后给您返现，并

给您适当的补偿……”

杨某随后根据对方提供的地址，让快递员将货物打包寄了回去。过了几天，杨某发现之前联系的客服没有跟他联系，更换的显示屏也没有寄来，随即向先前购货的网店客服人员询问更换显示屏的情况。客服人员说，网店寄出的都是新电脑显示屏，且杨某提供的寄回地址也不是店里的地址。意识到被骗，杨某随即报警。

警方提醒，骗子采用“广撒网等鱼上钩”的诈骗方式，用注册的网购平台聊天软件向平台用户发出信息，最终的目的就是骗钱，然后将赃物转卖。因此网上购物遇到来历不明的“客服”，切记不要打开这些人给出的网址链接，也不要相信他们所发的任何消息，不给诈骗分子进一步设圈套的机会。

同时，网购时应知晓购物、退货的一般操作流程，不要相信购物网站以外的联系平台或者方式，操作前请寻找官方客服核实。

扫一扫，交罚款？

遇到“二维码缴费”要当心

新华社深圳电(周科、杨克瑾)近期，不法分子利用二维码伪造水电费催缴单、交通罚款单、商家收款码等方式诈骗钱财的案件时有发生。深圳警方总结案例提醒，遇上“二维码缴费”要多留一个心眼。

近日，市民王女士把车停在路边时，发现车上贴了一张罚单，上面写着“违章停车单”，并附了一个交罚款的二维码，提示“扫一扫，交罚款”。王女士按提示操作交了罚款。事后，王女士查询发现并没有此次违章记录，这才意识到被骗。

据警方介绍，现实生活中还有许多类似被编的案例，比如骗子伪造含有二维码或链接的水电费催缴通知，发给手机用户或贴在住户家门口，不少市民为图方便，未经核实便落入骗子的圈套。实际上，正规水电费缴纳是不可能扫描二维码之后出现给个人账户转账界面的，支付二维码可能是骗子个人的收款码。

深圳警方提醒，遇到印有二维码的催缴单，无论是水、电、燃气费，还是违章罚款单，不要扫描可疑的二维码，养成先核实后支付的习惯。同时，对于自己的付款码要妥善保管，不要轻易让他人获得。一旦上当受骗，请及时报警。



AI“换脸”软件要慎用

近期，AI“换脸”技术受到社会关注。长沙市反诈中心近日发布紧急预警，提醒市民使用AI“换脸”及类似软件风险极高，不仅可能造成个人隐私数据泄露，甚至可能被不法分子用于实施电信网络诈骗。

新华社发

建设路北侧科技路东侧 A-01-01 地块西侧修建性详细规划公示

建设单位：平顶山市东部城市建设有限公司
 规划设计单位：中国市政工程华北设计研究总院有限公司
 建设地点：平顶山市高新技术产业开发区 G311 国道与建设路交叉口西北角
 规划用地面积：105333.11 平方米
 总建筑面积：74444.65 平方米

项目简介：本地块控制性详细规划依据市政府批准的该地块的控制性详细规划的批复(平政[2015]2号)，修建性详细规划于2019年7月19日经平顶山市自然资源和规划局高新分局2019年第三次规划业务审查会原则性通过([2019]03号)。

如对本规划公示有异议，可自本公示之日起七日内向平顶山市自然资源和规划局高新分局提出意见和建议。
 联系电话：0375-3988209



A-01-01地块西侧主要经济技术指标					
编号	项目名称	单位	数值		备注
1	规划用地面积	m ²	105333.11		
2	各项指标汇总	m ²	建筑面积	126510.91	59490.91
			计容建筑面积	74444.65	59490.91
			建筑占地面积	5526.76	1410.85
			其中		
	生产办公楼	m ²	5526.76	5526.76	1410.85
	1#仓储	m ²	28575.16	54959.72	26384.56
	2#生产厂房	m ²	40342.73	66024.43	31695.50
3	建筑系数总计入面积	m ²	63495.85		
	其中				
	建筑占地	m ²	59490.91		
	露天堆场占	m ²	4004.94		
4	建筑系数		60.28		
5	容积率	/	1.20		
6	绿地面积	m ²	17669.23		
7	绿地率	%	16.77		
8	其中	机动车停车位	150		
		地上机动车停车位	120		
		货车停车位	30		
9	行政办公及生活服务设施用地面积(生产办公楼)	m ²	3107.28		占总面积2.95%，小于总用地面积的7%(控制指标)

