

秋高气爽的季节里,与三五朋友一起品茶聊天是一件很享受的事情。然而,精通茶道的人毕竟是少数,那么这个茶要怎么喝呢?“一道水,二道茶,三道四道是精华,五道六道也不差,七泡有余香,八道有余味,九道十道仍回味。”民间流传的这句话,似乎是想

告诉人们泡茶的第三泡、第四泡是最好喝的,实际上却并不尽然。

因为中国有六大茶类,每类茶耐泡程度各有不同。三四泡的是绿茶、四五泡的是红茶、六七泡的是乌龙、七八泡的是白茶,最耐泡的普洱十余泡还有味儿。

绿茶

作为不发酵茶的绿茶,比较常见的有西湖龙井、碧螺春等。

儿茶素等多酚类化合物被认为是绿茶中对健康有益的关键成分,具有多种保健功能,包括保护心血管、减肥、抵御电离辐射等。绿茶还是维生素种类最多、含量最丰富的茶类。

这类茶比较细嫩,不适合用刚煮沸的水泡,以80℃到85℃为宜,冲泡时间以两到三分钟左右为宜。一旦温度过高或者时间过长,绿茶中的茶多酚等营养物质就会被破坏,芳香不再。

因此,绿茶一般三四泡之后味道就有些寡淡了,经常喝绿茶的人应该对这一点有所体会。

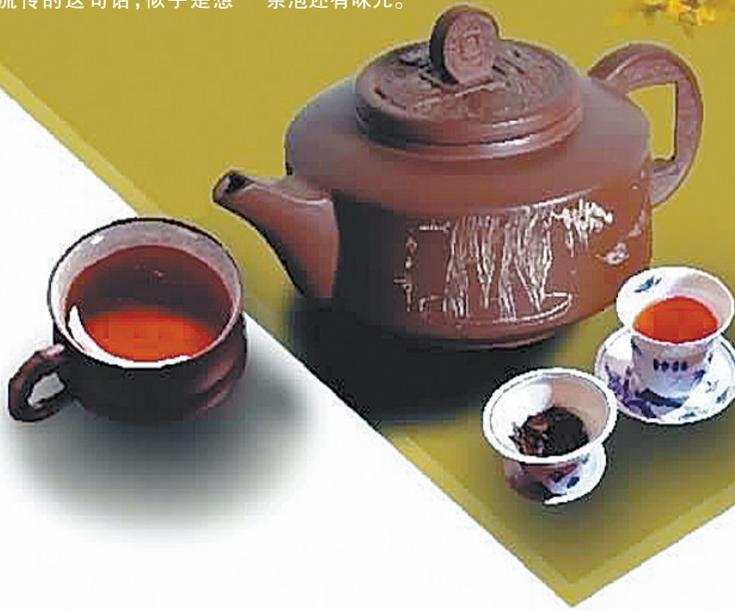
红茶

红茶属于全发酵茶,最好用沸水冲泡。在加工过程中,茶多酚氧化成茶黄素和茶红素,多数糖类物质水解成可溶性糖,从而产生红茶特有的香气和口感。

具体来说,泡3到6分钟最好。浸泡时间短,茶水的颜色浅淡,滋味轻;泡久了,茶汤的涩味重,香味也容易丧失。

如果是使用一般的红茶碎泡茶,冲泡一两次当是口感最好的,如果是高档的功夫红茶,则冲泡三四次为佳。

另外,茶黄素是红茶中最主要的功能性成分。大量医学研究表明,饮用红茶有助调节人体动脉中低密度脂蛋白和高密度脂蛋白的含量,从而降低心血管疾病的发生概率。



品茶有讲究 第几泡最好?

青茶

青茶,也称作乌龙茶,属于半发酵茶。它和红茶一样,要用沸水进行冲泡。相对红茶来说,青茶耐泡,可以多泡几次。

除去第一泡的洗茶,二三泡过后,茶叶尚未完全舒展,直至第四泡、第五泡的时候,茶的精华才完全出来,此时的茶是最好喝的。

黑茶

黑茶是后发酵茶,它可以边储藏边发酵,越陈越香,作为黑茶的典型代表,普洱茶在这方面的表现最为明显。茶叶在微生物的作用下会发生一系列复杂的化学反应,生成一些对人体有益的成分。

普洱茶在储存中,可以随着时间的推移进行自然的陈化,在一定时间内,还有越陈

越香的特点。黑茶要用沸水进行冲泡,第一遍是冲洗,后续的冲泡时间最好每次在二三分钟之内。如果是普洱茶古树茶,十余次之后仍有余香,但是一般而言,茶的精华多集中在第三泡时,此时的口感等最好。因此,对于黑茶而言,三四泡时是最好的。

白茶

白茶属于微发酵茶,最好是用90℃左右的水冲泡。熟悉白茶的茶友们应当都知道,白茶是十分耐泡的。

白茶的第一泡通常为洗茶,出水快。茶叶还处于沉睡状态,较为干燥,茶叶中的物质还未析出,直到第四泡时,茶叶的“毛孔”才会完全打开,不仅是茶的香气,茶汤醇厚的口感也达到顶峰。

另外,白茶的味道跟冲泡速度,即每一泡的时间有关,如果冲泡速度稍快的话,能喝七八泡,但如果速度稍慢,五六泡之后,味道就寡淡了。

(法晚)

严重心功能不全的 三叉神经痛患者获治疗 患者点赞市中医院

本报讯 近日,一位特殊的三叉神经痛患者在市中医院神经外科成功完成手术治疗,解除了日夜折磨的剧烈面部疼痛。该患者患有肥厚性心肌病,心功能评级Ⅲ级,出现心律失常、心脏骤停的可能性很大,为麻醉手术带来很大难题。在市中医院神经外科联合心内科、影像科、麻醉科和手术室的多学科联合协作的模式下,患者最终顺利完成手术,解除了三叉神经痛困扰。术后当天,患者就卸下沉重精神包袱,睡了好觉。

10月11日,记者在市中医院神经外科见到了科室主任冯树贵,据他介绍,该患者来自我市鲁山县,今年65岁,患有三叉神经痛5年多。近段时间来,患者疼痛剧烈,咨询多家医院后,均因其心功能不全无法接受手术。

数天前,在亲戚的推荐下,该患者找到了冯树贵。“接诊时,患者精神萎靡,因为疼痛时间太长,老人瘫坐在椅子上连声呻吟。”冯树贵说,三叉神经痛被称为“天下第一痛”,患者承受的痛苦是常人难以想象的。

作为全省较早开展三叉神经痛治疗的团队,冯树贵团队已从事三叉神经痛诊疗14年,其规范化阶梯式三叉神经痛治疗已为2000余名患者送去了除痛福音。面对此位合并心功能不全的三叉神经痛患者,冯树贵团队没有放弃治疗的努力。

为规范化评估和治疗患者心功能不全,冯树贵邀请该院心内科、影像科、麻醉科合作会诊,经细致的辅助检查,明确疾病分级后,心内科专家给予患者中西医结合药物调整和综合治疗。在多学科专家的全程参与下,神经外科为其制定了详细的手术方案和术中、术后应急预案。心内科、麻醉科等科室在术中、术后持续护航,为患者的围手术期严密监测提供了有力的保障。

10月10日下午,在多学科护航下,冯树贵带领手术团队顺利完成了经皮穿刺微球囊压迫术治疗,手术只用了约20分钟。患者就好像睡了一觉,醒来后就明显感觉疼痛消除。

“手术后,患者精神明显好转。卸下了沉重的疼痛包袱后,他当天晚上就睡了好觉。”冯树贵介绍,经皮穿刺微球囊压迫术是一种微创治疗技术,术中无需患者配合,相较于传统的射频消融治疗,相当于无痛治疗;该手术创伤很小,术后只在面部留下一个针孔大小的创口,与开颅手术相比,医生和患者承担的风险更小,术后恢复更快,预后效果更加显著。

“该手术受到了患者的一致好评。”冯树贵介绍,随着该治疗方式在患者中口口相传,不少外地患者慕名前来就诊。截至目前,科室已接诊有驻马店、南阳、许昌等地的患者,还有不少湖北省的患者也不远千里前来治疗。

(李莹)

市一院专家举办骨关节炎义诊活动 骨关节炎患者不要登山、爬楼梯

本报讯 10月12日是世界关节炎日,当天上午,市第一人民医院(以下简称市一院)关节骨病专家团在该院门诊大厅举行了“‘关’系健康,珍‘膝’当下”主题义诊活动。相关科室医护人员通过义诊咨询、发放宣传资料等形式,向市民普及关节炎防护措施,讲解日常防治措施。

义诊现场,前来咨询关节疾病的群众络绎不绝。“大夫,我这条腿近来经常疼。”“大夫,我的手关节疼得都伸不直。”……由骨外三科主任陈炳灿带队的义诊小组为就诊群众测量血压、询问病史、了解用药

情况,并对检查中发现的问题给予具体的治疗方法和指导。专家团队耐心为市民解答疑惑,同时普及关节炎保健知识,呼吁大家养成健康的生活习惯。

陈炳灿介绍,据2016年资料统计,目前全世界关节炎患者约有3.55亿人,而且这一数字还在不断增长。在我国,约有1.3亿人患有骨关节炎,几乎每10个人中就有1人患有骨关节炎。关节炎是世界头号致残性疾病,作为一种慢性病,它的发病率极高。

“对关节炎要早预防、早诊断、早治疗,防止致残。”陈炳灿

提醒,现在不少年轻女性也患有骨关节炎。究其原因,除了生理上的差异外,与女性的一些“生活习惯”有关。例如冬季穿短裙,很多爱美的白领族在秋冬时节爱穿短裙,这样膝盖得不到保暖,大大增加了患骨关节炎的概率;常穿高跟鞋,常穿高跟鞋走路会给膝关节带来压力,而女孩子穿高跟鞋逛街,往往一逛就是好几个小时,久而久之会导致关节磨损;久坐缺乏锻炼,由于缺乏锻炼,女性患骨关节炎的明显增多,尤其是一些肥胖的女性朋友。

陈炳灿介绍,接诊中有一位

45岁的女士,坚持一段时间爬山后,关节红肿,严重得甚至走路都困难。“不科学的健身和过度运动容易造成关节面软骨的运动损伤。”陈炳灿提醒,锻炼应选择在地面不沉重的运动,锻炼腿部的肌肉,保护关节。骨关节炎患者要避免跑、跳、登山、爬楼梯等负重性活动,深蹲也不建议,可增加游泳、骑单车等以关节伸屈为主的运动。此外,肥胖人群要减重,过重的躯干使关节长期超负荷支撑,加速了关节磨损,所以保持正常体重,可以减少患骨关节炎的危险。

(李莹)