

隔夜茶 其實是個好東西



一提到隔夜茶，許多人都覺得隔夜茶不能喝，有些危言聳聽的說法還有“喝隔夜茶會致癌”，其實這種說法是沒有科學依據的，而且沒有變質的隔夜茶還有很多你想不到的妙用呢，那麼我們就一起來看看隔夜茶的“好”吧。

隔夜的茶水，到底能不能喝

所謂隔夜茶一般是指茶葉浸泡超過12小時以上，或者是擱置了一晚上的茶。說隔夜茶會致癌的理由是：茶葉放置過夜後，會產生二級胺，而這些二級胺類物質可以轉變

成致癌物——亞硝胺，實際上這種說法是沒有科學依據的：

第一，二級胺類物質廣泛存在于多種食物中，如米、面、魚肉等，并非茶所特有的，人們從茶葉中攝入的二級胺類物質遠遠低于人們從日常的主食、蔬菜中攝入的量。

第二，二級胺類物質不等同于致癌物——亞硝胺，要想生成亞硝胺必須在特定的條件（合適的酸鹼度、微生物和溫度等多種因素作用下）才與硝酸鹽共同存在并發生化學反應才能形成亞硝胺，對於茶水本身來講，很難具備這些條件。

第三，亞硝胺在人體內達到一定的含量才會產生致癌作用，據研究，每千克體重吸收100至200毫克才有可能致癌，而且需要持續大劑量服用，就算隔夜茶中可能有亞硝胺，那含量也是非常小，根本不能達到這麼大的量。相反的，茶葉本身中含有豐富的茶多酚和維生素C，這些都是亞硝胺的天然抑制劑。

因此，隔夜茶致癌是沒有科學依據的。

既然隔夜茶不致癌，那麼隔夜茶到底能不能喝呢？

從營養和衛生的角度來講，隔夜茶中的維生素大量喪失，其他營養物質也都有所減少，而且隔夜茶中的微生物的含量會上升，尤其是在夏季高溫的時候；而且隔夜茶中會產生大量的游離單寧酸，對胃黏膜有直接的刺激作用。因此，隔夜茶到底能不能喝取決于個人的身體情況、茶的變質程度，如果腸胃健康，隔夜茶也沒有變質，那麼隔夜茶也是可以喝的。

不喝也別倒，隔夜茶有妙用

隔夜茶不會致癌，但是從營養、衛生的角度來講，還是提倡現泡現喝，盡量避免喝隔夜茶，更不能喝變質的隔夜茶。雖然不喝，但是也別倒掉，可以讓這些隔夜茶發揮“餘熱”，充分利用茶葉的價值，因為它還有很多妙用。

止血、止癢 隔夜茶中含有豐富的酸素和氟素，可阻止毛細血管出血。對於口腔炎、濕疹、牙齦出血等，可以用隔夜茶漱口預防和治療。用溫熱的隔夜茶洗頭或擦身，茶中的

氟能迅速止癢，還能防治濕疹。

生發、固齒、除口臭 古法認為用隔夜茶洗頭，可以去除頭屑和生發，每天用隔夜茶洗眉毛，堅持一段時間可令眉毛濃黑發亮。茶水中的氟會增強對酸性物質的抵抗力，減少蛀牙的發生；氟還能消滅牙菌斑。茶中含有精油類成分，清晨刷牙前後或是飯後，用隔夜茶漱口，可使口氣清新。

明目、防曬 茶葉中茶多酚具有抗菌消炎的作用，如果眼睛疲勞，可用隔夜茶清洗，記得大宅門裏的七爺就是用茶洗眼睛的。

茶葉中含有鞣酸，對皮膚有收斂的作用，如果皮膚被曬傷，可用毛巾蘸隔夜茶擦拭皮膚，有緩解皮膚曬傷的作用。

去腥、去油膩 吃完海鮮可以用隔夜茶洗手、刷鍋，去腥；用隔夜茶擦洗油鍋、面盆等，可以去油膩，還能去油污。

殺菌治腳氣 茶葉裏含有單寧酸，具有強烈的殺菌作用，尤其對導致腳氣的絲狀菌特別有效，用隔夜茶泡脚，可以有效治療腳氣。

祛痘痕 茶葉水有殺菌功能，晚上睡覺前，把臉洗乾淨後，用隔夜的茶葉水塗在臉上，輕輕按摩後再用清水洗掉。

澆花、驅蚊 隔夜茶中有植物生長所需要的氮原子，澆花能增添養料，并保持土質中的水分，讓花長得更好。衝泡過的茶葉曬幹，在夏季的黃昏，用火點燃可以驅蚊蟲，不僅對人體無害，而且清香好聞，曬幹的茶葉還可以做成枕頭，可以醒腦驅蚊。

房顫七個誘發風險

當你被診斷患有房顫時，不僅要讓心跳回到它應有的節奏，還要預防中風。患者需要重新思考某些食物和藥物，它們以前對你無害，但現在却可能對你的健康造成風險。美國“每日健康”網站近日總結了房顫患者的7個隱藏風險。

咖啡因會引發房顫 喝杯咖啡有助於保持清醒，但過多的咖啡因就會成為房顫的一個誘發因素，造成不規則心跳的頻繁發作。同樣的後果也顯現在咖啡因藥丸、能量飲料和其他含有咖啡因的物質。

酒精會造成心臟中毒 飲酒之前，一定要三思而行。酒精和房顫是一個危險的組合，酒精過量會對大腦起到鎮靜作用，對心臟却會起到刺激興奮作用，加重或引起房顫發作。酒精對心肌也會造成直接的毒害。

治療感冒和過敏的藥物會引發房顫 治療感冒、過敏的藥物與房顫并不能混搭。在服用這類藥物時，要格外謹慎，因為它們可能會造成不規則心跳頻繁發作。所有試圖減少分泌物或擴呼吸道的藥物都會對心臟造成直接的刺激。因此，房顫患者在服用任何藥物之前都應諮詢醫生。

綠葉蔬菜影響凝血 誰會想到蔬菜還有害？但事實證明，如果你

患有房顫，一些蔬菜的確有危險。如果房顫患者正在服用抗凝藥（如華法林）來預防中風，他們就應該嚴格控制對某些綠葉蔬菜（如菠菜和羽衣甘藍）的攝入量，因為它們含有大量的維生素K。維生素K會抵消抗凝藥的作用，對房顫患者構成危險。

提防某些維生素和草藥補充劑 盡管非處方的營養補充品通常被認為是無害的，但其中的一部分會影響房顫。例如，維生素E具有抗凝活性，如果你正在服用抗凝藥，一定要諮詢醫生。

極端的運動會對心臟施加壓力 對於大多數房顫患者來說，適度運動並不會造成問題，反而有益于他們控制體重和改善情緒。鍛煉過度却可能引發房顫發作。心臟病專家反對房顫患者過量運動，如果你在鍛煉過程中或鍛煉結束後注意到了不規則的心臟節律，一定要告知醫生，防止有益于健康的鍛煉轉變為房顫的危險因素。

壓力、焦慮和抑鬱會讓心臟承重 情緒對房顫發作會起到影響作用。焦慮和抑鬱癥狀嚴重的房顫患者，其房顫發作次數要多于焦慮癥狀較輕的房顫患者。為減輕壓力和降低房顫發作的風險，患者應當密切關注情緒，多安排些放鬆活動，減小情緒負擔。

吃飯咬舌頭預示大病來臨

進食時一不留神就把舌頭咬了，這時候老人常說“是想吃肉了”。邊說邊吃注意力分散，偶爾咬舌頭很正常，但如果總是咬到舌頭，那可能是某些疾病的先兆。

舌頭運動是由神經系統控制的，任何一個環節出現問題，舌頭的運動就會受到影響。北京地壇醫院神經內科主任醫師許東梅介紹，邊說邊吃，注意力分散，偶爾咬舌頭很正常。但如果總是咬到，可能有兩種情況。一種是咀嚼時舌頭的運動失調了；第二種就是舌頭和口腔的感知出了障礙，這可能和壓力過大，或是身體疲勞，神經系統無法正常控制肌肉進行咀嚼活動有關。

牙齒咬合關係不好也有影響，東南大學附屬中大醫院口腔科副主任醫師陳耀忠表示，如果把牙齒咬緊，都是上牙包在下牙外面，這樣舌頭就比較安全。但有些人上牙牙弓小，這種人咬到舌根的幾率就比較大。這種情況一般戴段時間牙

套，調整一下就好。另外有些人舌頭肥大或者牙齒磨損不均，這樣舌頭被咬的幾率也比較大。

如果是上了年紀的人吃飯時頻頻咬到舌頭，那就要格外小心了。在醫學上有一種疾病叫“腔隙性腦梗死”，它的前期癥狀就有愛咬舌頭的癥狀。咬舌頭是因為大腦局部梗塞，壓迫腦神經，使舌頭不能靈活運動，常在咀嚼中被牙齒咬傷。腔隙性腦梗塞多發生在患有高血壓、高血脂、糖尿病的老年人身上，老人如果發現自己常咬舌頭，或伴有頭暈、頭痛、行走不穩、言語不清等，應趕緊就醫。

陳耀忠提醒，如果舌頭沒被咬破，一般不需要處理，會自動愈合。如果創傷面嚴重，注意清潔消毒，可以在傷口塗點甘油，或噴西瓜霜噴劑，噴完後不要說話，讓西瓜霜在傷口上停留片刻，多噴幾次，這樣可促進傷口愈合。創面愈合期間飲食清淡。因為刺激性食物會對傷口造成二次傷害，避免吃過燙食物，飯後及時漱口。



天冷了 來碗熱騰騰的養生湯粥

天氣越來越冷的時候，就需要點暖胃暖人心的食物。這裏有七碗養生粥和八碗養生湯，熱氣騰騰剛出鍋，趕快趁熱喝了吧！

小米海參粥

作用：補益元氣
用料：小米100克，海參三個

荷葉紅薯糯米粥

作用：健脾養胃通便
用料：荷葉20克，紅薯200克，糯米100克

蓮子核桃芝麻粥

作用：養心安神，補腎生發
用料：蓮子20克，核桃20克，黑芝麻15克，大米100克

山藥小米紫米粥

作用：健脾養胃護肝
用料：山藥50克，小米50克，紫米50克

人參果山藥大米粥

作用：益氣養陰
用料：人參果50克，山藥50克，大米100克

綠豆百合粥

作用：清熱養陰利濕
用料：綠豆50克，百合20克，小米100克

玫瑰花紅豆大米粥

作用：養血活血，化斑美容
用料：玫瑰花20克，紅豆30克，大米100克

當歸生姜羊肉湯

作用：補血溫陽散寒
用料：當歸10克，生姜五片，羊肉500克

百合蓮藕湯

作用：養陰涼血
用料：百合50克，蓮子20克，藕500克

冬瓜薏米湯

作用：利濕
用料：冬瓜500克，薏米50克

山楂紅棗湯

作用：補血活血
用料：山楂100克，紅棗100克，大米100克，枸杞子10克

銀耳雪梨湯

作用：潤肺止咳
用料：銀耳50克，雪梨250克

烏雞黃芪紅棗湯

作用：補氣養血，有利于產後恢復，手術、化療康復
用料：烏雞500克，黃芪30克，紅棗20克

鯽魚蘿卜湯

作用：養陰通乳
用料：鯽魚200克，蘿卜100克

荸薺梨水

作用：清熱養陰，潤肺止咳
用料：荸薺500克，雪梨梨250克，冰糖20克