

白酒+咖啡 不是所有人都能来上一杯

—A—

“酱香拿铁” 不是人人都能喝

许多人在“抢鲜”尝试这款新网红后,给出了不一样的评价。平时饮酒比较少的人表示酒味很足,喝完脸会红,心脏跳得比平时快,比普通咖啡喝完感觉精神更加亢奋,堪称“打工人清醒剂”。酒量比较好的人表示,只是一款带有酒味的咖啡,没有喝完酒后“上头微醺”的感觉,酒味还会越喝越淡,口感很好。还有人称“酱香拿铁”的味道堪称“歹毒”,酒精味直冲“天灵盖”难以忍受……

从宣传单页上我们可看到,每一杯“酱香拿铁”都含有贵州茅台酒,酒精含量低于0.5% vol。瑞幸官方也回应,未成年人、孕妇、驾驶人员、酒精过敏者不建议饮用这款“酱香拿铁”。

张永华教授提醒,当大量酒精与咖啡混合饮用,要注意由于咖啡因可以掩盖酒精的抑制作用,会使饮酒者比其他情况下感觉更清醒,更容易造成饮酒过量。如果还患有其他疾病,正在服用药物,比如头孢、感冒灵、安眠药、降压药、降糖药等,也不可以与酒一起服用。



近期,“酱香拿铁”刚开售就冲上网络话题榜,刷屏朋友圈,瞬间登上各大平台热搜榜单。白酒+咖啡,这种融合从健康的角度效果如何?浙江省级名中医、杭州市中医院临床心理科主任中医师张永华教授提醒,不是所有人都适合。

(视觉中国)

—C—

酒是辅助药物 更是一味中药

张永华教授表示,酒既是辅助药物,更是一味中药。传统中医认为酒的功效大都为“通血脉,温肠胃,御风寒”。酒性温,味辛而苦甘,温能祛寒,辛能发散,所以酒能疏通经脉、行气活血、蠲痹散结、温阳祛寒。中国的酒多为谷物酿造,味甘能补,所以还有补益肠胃的说法。因为酒的发散之性可以帮助药力外达于表,使理气行血药物的作用得到较好的发挥,也能使滋补药物补而不滞。

除此以外,中药的多种成分都能够溶解于酒精之中,许多药物的有效成分可借助于酒的这一特性提取出来。所以古人不仅常用酒来服药,还会将各种中药与酒制成酒剂,既可治疗又可预防疾病,由此发展出我国独特的一个重要剂型:药酒。随着现代医学的发展,酒在中医诊疗中的使用更加谨慎与科学,需要在专业医师的指导下进行,药酒的炮制也有一定讲究。不要随意服用自泡药酒,更不要在服用其他药物时随意饮酒。(徐尤佳)

—B—

适当喝咖啡对身体有益

咖啡作为现代人的日常饮料,适当饮用其实对身体是有好处的。

咖啡中含的抗氧化物质比茶多4倍,能对抗心血管疾病,其中抗氧化物质因咖啡种类和冲泡方式有所不同,如美式咖啡含抗氧化物质较少,而浓咖啡所含的抗氧化物质较多。

如果前一天晚上睡眠质量不佳头痛,或是太阳穴侧因血管收缩疼痛等非器质性因素引起的疼痛,可以通过饮一杯咖啡缓解。另外咖啡配合肌肉运动,有助于瘦身,因为咖啡因能加速脂

肪的分解,将多余脂肪酸转变成热能消耗掉。

需要注意的是,咖啡不宜在下午两点后饮用,容易干扰晚上的睡眠。同时建议喝咖啡时尽量少放糖或不放糖,咖啡的苦涩味会让人们为了口感放许多糖进行中和,过量摄入糖分也会引起健康问题。

咖啡也不能过量摄入,保持在一天三杯以内即可,有研究表明每周喝咖啡超过28杯或每天超过4杯,将会使55岁以下无论男女的死亡风险显著增加。

人人行动 全民控盐

本周是第5个“9·15”中国减盐周,全民健康生活方式行动国家行动办公室制作了主题宣传海报,继续向公众传播“就要5克”的减盐理念和生活技巧,引导每个人知晓自己的口味及食盐摄入量,倡导“人人行动 全民控盐”,促进公众养成健康的生活习惯。

据介绍,心血管疾病已成为我国居首位的致死疾病,而高血压是引发心血管疾病的主要危险因素之一。大量人群临床试验证实,人

体血压与钠元素摄入量呈正相关,减少食盐(钠元素)的摄入,可以明显降低血压。减盐,其实更多是减盐里的钠,增加钾离子摄入。因为钾离子通过扩张血管、降低血管阻力与增加尿钠的排泄,可以进一步抵抗高钠的升血压作用。

当前,我国正在加速迈进老龄化社会,高血压患病率逐年提高。推广低钠盐是世界各国减盐的重要措施,国内外多项科学的研究证明,长期食用低钠盐具备广泛的可

覆盖性和依从性,安全、可行。氯化钾本身有咸味,食盐中添加氯化钾后,可以做到减盐不减咸,兼顾中国人的口味和身体健康。

(郑巧伟 郭剑平/整理)



品牌展示



洛江区对区医院建设“健康促进医院”进行督导

早报讯 (记者郑巧伟 郭剑平 通讯员吴渊艺)近日,市、区两级疾控中心组织专业人员对洛江区医院建设“健康促进医院”进行现场督导。

督导组成员认真听取了洛江区医院“健康促进医院”建设情况汇报后,现场查阅了该院“健康促进医院”档案资料,并按照《全国健康促进医院评价指标体系(2016版)》的要求,搜集整理自2021年6

版)》要求,实地查看了解门诊大厅、戒烟门诊、病房等场所健康促进环境建设及健康教育情况。

督导组肯定了医院在建设工作中取得的成效,也指出了存在的不足,并要求洛江区医院在三方面进行整改。在加强资料整理方面,要求医院参照《全国健康促进医院评价指标体系(2016版)》的要求,搜集整理自2021年6

月以来开展“健康促进医院”的各项指标资料;在加强现场环境建设方面,要求医院参照无烟医疗卫生机构评分表进行建设,并整理好相关材料;在营造建设氛围方面,要求医院在主要醒目位置医院入口、门诊大厅等场所,借助LED、滚动屏、公益广告牌等传播媒介,宣传“健康促进医院”建设。