

中医眼里的咖啡是怎样的面目?

记者 徐晓琳 通讯员 周明琪 文/摄

春意浓浓的午后,来一杯热咖啡很合时宜,尤其对上班族来说,咖啡堪称疲惫不堪时提神的“续命药”。那对于大多数人而言,咖啡意味着什么呢?是每日必饮、能带来愉悦感的“开心药”?是可以通便瘦身的“轻松药”?还是喝了之后心跳加速睡不着、口干舌燥的“毒药”?

“如果一味地强调咖啡的负面作用,对于咖啡爱好者和受益者来说,有失公允;而片面发掘咖啡的某些益处,又免不了有人只盯着‘好’的那面一通乱喝。”在衢州市中医医院的继洲咖啡馆内,该院消化内科主任助理许宝才阐述了中医眼里的咖啡,究竟是怎样的面目。

咖啡的中医“画像”



枸杞拿铁

咖啡传入中国时间较晚,错过了历代医家遍尝百草、成书立著的时代,因此,在中医类书籍里少有记载。但这并不妨碍我们从它的客观特征和饮用感受中,捕捉有关咖啡的中医“画像”。

咖啡由于生长环境和加工方式的原因,通散、激发、兴奋这种阳性力量十足,具有温燥、火热之性,还因为颜色棕黑而入肾经。咖啡豆的主体味觉是焦苦、酸涩、甘甜皆存。焦苦入心,酸涩归肝,甘

甜走脾胃,这便从味觉的角度来判断咖啡归经。

“就好比炉火不旺时,借助一点外力,用嘴吹、用扇子扇或者打开风机,不一会就又熊熊燃烧了。”许宝才说,从中医的角度来看,咖啡的温燥之性作用于心肾,能够升提、激发全身阳气,人因此得以百倍清醒。此外,咖啡的芳香能唤醒脾胃,助力人们的日常工作,使人胃口佳、消化好;温热、苦燥之性可以化解身体里的瘀滞、寒湿,为气血畅通、排出垃圾搭了把好手。所以,有些人会说,喝咖啡可以减轻水肿、增加尿量、通畅大便(甚至拉肚子)。现代医学还认为,适量摄入咖啡能够对心血管起到保护作用,这也是咖啡温通心阳、使血脉通而不淤的结果。

“但是,对于本身气血虚弱、肾精不足,或者阴虚火旺、素有内热的人群,经常熬夜耗费脑力的人群,以及14岁以下青少年、孕妇、哺乳期女性来说,咖啡并不是属于他们的佳饮。”许宝才表示,要重视咖啡的“阴暗面”,咖啡对阳气的升提、激发并不等于补充增添,“咖啡对身体振作、兴奋的机理,本质上提前支取了肾中储藏宝贵精气来实现,就跟手头紧的时候靠信用卡临时救急一样。”

学会选择和搭配

饮食有禁忌,避害取相宜。如果爱喝咖啡,或想通过咖啡提神、温阳、燥湿,却又担心咖啡的偏性对身体造成负面影响,那么学会选择和搭配,可以让咖啡美味少伤身。

“对于咖啡来说,能够化解它一部分苦泄、温燥弊性的救星,其实老早就有了答案——牛奶。”根据古籍记载,牛奶甘寒、润补的特性,恰好与咖啡的苦温、燥泄相抵,许宝才介绍,对于脾胃阳气极弱、寒湿痰饮重、乳糖不耐受的人,以及素食主义者,可以用配料表里干净的豆奶、椰奶、杏仁奶、燕麦奶等食材代替牛奶。

还有人会对咖啡导致阳气虚浮表示担忧,咖啡的另一个常见配料——肉桂(并非桂皮)恰能消除这一顾虑。“肉桂归心、肝、脾、肾经,气味厚重。”许宝才说,将少量肉桂粉撒在做好的奶咖上,不仅能够增加风味,在中医看来,肉桂具有的“引火归元”之性恰恰可以安抚阳气。而像枸杞

性平味甘,罗汉果味甘性凉,其原汁加入到咖啡中,同样可以达到制衡咖啡一部分偏性的目的,“继洲咖啡馆的枸杞拿铁、罗汉果美式,就是结合中医药推出的养生咖啡。”



继洲咖啡

牙齿不齐会危害口腔及身心健康

通讯员 罗倩

在非创伤原因出现的面部畸形、残损中,由牙齿问题所致的比例高达86%。虽然不少人愿意相信“整牙如整容”“正畸能变美”的说法,但正畸首要解决的是健康问题,牙齿不齐不仅拖累颜值,更会危害口腔及身心健康。

最近,中学生小雯(化名)心情很低落,课堂上老师一点她名字,就有学生在下面起哄,甚至笑出声。原来,小雯的侧颜有些凹,一些学生就给她起了外号,老师批评教育那些学生的同时,不禁有些担心小雯在这个年龄段会变得敏感、自卑。

“牙齿排列不齐,不仅会因不易清洁而导致烂牙和牙周炎,而且会影响口腔功能的正常发挥,比如降低咀嚼效率、影响发音等。小下巴畸形患者常伴有气道狭窄导致的鼾症,严重可能引起高血压、冠心病、糖尿病等全身性疾病。”蓝芽口腔衢州机构正畸科主任吕王芳介绍。

不难想象,牙齿不齐对自信心的建立会造成影响,尤其是像小雯这样正处于青春期的少女。吕主

任说,通过矫正牙齿,一些面型问题能得到改善:一是嘴突。其中由于牙齿导致的嘴突,可通过矫正进行改善。而由骨性引起的龅牙,则可能要成年后正畸配合正颌手术才能达到最佳效果。二是“地包天”。最早能在乳牙时期进行矫正,换完牙后也可根据情况进行上颌骨的前牵引或功能性矫治等。三是面部不对称。不对称主要有三个来源:颌骨、肌肉和牙齿,正畸医生会根据不同来源进行干预治疗。

吕王芳特别提醒:不恰当的治疗干预只能给孩子徒增烦恼,甚至可能造成不可挽回的后果,强烈建议大家找有正规正畸矫正专业背景的医生进行咨询诊治。

为了让更多需要牙齿矫正的患者重塑健康美丽笑容,蓝芽口腔特推出“矫正黑科技体验官”招募活动:凡存在龅牙、反颌、牙齿拥挤、牙列不齐的市民,持本版报纸到蓝芽口腔衢州机构现场参与报名,不仅正畸方案设计费、检查费全免,矫正费用立减,还有“折上折安心护牙”礼包相送。

健康提醒

春季天气多变, 四种儿童常见传染病要警惕

通讯员 段斌

最近天气变化多端,一些传染性疾病也来“凑热闹”了。常山县人民医院儿科主任、主任医师林华仙列举了春季儿童常见的四种传染性疾病,提醒家长积极预防。

► 流行性感冒

流行性感冒是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,以空气飞沫直接传播为主,也可通过黏膜直接或间接接触传播。急起发热(体温可达39℃~40℃),伴有畏寒、头痛、乏力、全身肌肉酸痛和呼吸道症状。婴幼儿易有肺炎等并发症,呕吐、腹泻也是常见表现。当患儿出现神志改变、呼吸困难、气促、严重呕吐和腹泻、少尿、反复高热等症状时,可能患上了重症流感,可以出现多种并发症,需立即就诊。

► 水痘

水痘是由水痘——带状疱疹病毒引起的具有高度传染性的急性传染病,主要是空气飞沫传播,接触疱疹液也可能感染。感染后先出现发热、乏力、咽痛等前驱症状,1~2天后头、面、躯干及四肢逐渐可见皮疹,皮疹继之成水疱,易破溃,2~3天后结痂,一周左右痂皮脱落愈合,一般不留瘢痕。部分患儿可能出现皮肤感染、肺炎等并发症。免疫缺陷儿童,特别是接受化疗和粒细胞缺乏患儿常出现重症水痘,病情危重。

► 手足口病

手足口病是由肠道病毒引起的急性传染性疾病,学龄前儿童多见,尤其是3岁以下儿童好发。主要经粪、口途径传播;其次密切接触、呼吸道飞沫也是重要的传播方式,如接触口鼻分泌物、皮肤黏膜疱疹液,或接触被污染物品。主要症状为发热,手、足、臀及口腔黏膜斑丘疹和疱疹。重症患儿早期可能出现反复高热,甚至出现嗜睡、惊跳、头痛等神经系统受累表现。若未得到及时治疗,可能会引起心肺功能受累,进展为危重型。

► 流行性腮腺炎

流行性腮腺炎是由腮腺炎病毒所致的一种急性呼吸道传染病,以呼吸道传播为主。病初可出现头痛、发热、乏力、厌食等,但有些儿童无前述症状即出现“耳痛”,咀嚼时加重,随后出现腮腺肿胀,常先见一侧,然后另一侧相继肿大。部分患儿可并发脑膜炎、胰腺炎和睾丸炎等。

林华仙提醒,这4类疾病均儿童好发,预防的重点还是要防患于未然,适龄儿童一定要按国家免疫规划政策及时接种疫苗,同时养成良好的卫生习惯,坚持戴口罩、勤通风、常洗手。一旦发生感染也不要惊慌,及时就医减少并发症的发生。