

关于喝茶的那些事儿



一起科学饮茶!

茶是世界三大饮品之一，它起源于中国，盛行于世界。2022年，“中国传统制茶技艺及其相关习俗”被列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。涵盖红绿黄白青黑六大茶类和再加工茶-花茶的制作技艺。5月21日是第五个“国际茶日”，了解关于茶的这些知识，一起来科学饮茶吧!

常见误区一：越贵的茶越好?

价格不一定等于品质。茶叶的价格受到多种因素的影响，包括茶叶的产地、采摘季节、制作工艺等。喝茶应重品质、轻级别，有些便宜的茶养生效果更佳。

常见误区二：茶泡的越浓越好?

不少人认为茶越浓越有味道越好。实际上，过浓的茶可能口感比较苦涩，同时可能会失去一些茶叶中的精华。研究发现，过度冲泡茶叶可能会导致多酚类化合物流失，这些化合物是茶叶中的抗氧化物质，对健康有益。

常见误区三：一杯茶能喝一整天?

长期浸泡容易使茶中的重金属析出，不利于健康。如想尽量延长喝茶时间，哪怕没有专业茶具，也可准备一个带滤网的茶壶或茶杯，做到茶、水分离。

常见误区四：饭后立即喝茶能助消化?

茶叶中的鞣酸会干扰食物中的铁元素吸收，特别是非血红素铁，这可能对贫血患者有不利影响。此外，茶叶中的咖啡因可能对食物中的铁元素吸收产生抑制作用。正确的饮茶方法是至少餐后半小时，最好1小时后再喝茶。

常见误区五：空腹饮茶对身体益处大?

茶叶中，尤其是绿茶，茶多酚、咖啡碱等含量很高，如果空腹饮用，其中的部分活性物质会与胃中的蛋白结合，对胃形成刺激，容易伤胃，也更容易出现心慌、头晕等“醉茶”现象。

来源 新华网

关于溺水你要知道的九个真相



谣言 会游泳、水性好就不会溺水	谣言 只要获救溺水者就安全了	谣言 手拉手就能救起溺水者
真相 每年夏天都有游泳溺水身亡的事故发生，在溺亡者中也有会游泳、水性好的人。 切勿以为会游泳就很安全。	真相 当溺水者吸入过多的水就会引起呼吸并发症，进而引发继发性溺水或干溺水。 此时，哪怕溺水者已经获救上岸，如果不及跟进治疗，液体积聚仍会导致呼吸窘迫、脑损伤(脑缺氧)甚至心脏骤停。	真相 结成“人链”后，一旦有人因体力不支而打破“平衡”，就会让多人落水，导致群死事件。 尤其是未成年人不具备直接救人的能力，切勿盲目施救。
谣言 “倒挂控水法”能救溺水者	谣言 只要水面平静下水就不会有危险	谣言 溺水只发生在野外
真相 倒挂控出的水大部分是食道和胃中的水，而对于溺水者来说，最致命的是吸入肺部的水。 “倒挂控水法”不仅无法排出肺内的水，还可能把胃里的食物弄进气管，进一步增加阻塞呼吸道的风险。尤其是对于心脏骤停的溺水者而言，倒挂控水还会造成心肺复苏延误，增加死亡率。	真相 实际上，水底情况很复杂! 特别是水库、池塘、河流等野外水域，暗流、暗礁、水草、沟壑等，每一项都可能对人造生命危险。	真相 只要有水的地方，就有可能发生溺水。 游泳池、家里的浴缸和水池等，都是孩子溺水的“隐形杀手”。 未成年人在水边玩耍时，应时刻处于大人的视线范围之内。
谣言 有游泳圈就不会溺水	谣言 只要会游泳就能下水救人	谣言 溺水后都会瞎扑腾并大声呼救
真相 充气式塑料游泳圈并不是专业的漂浮装备! 当水流发生变化、未抓住游泳圈或者充气游泳圈漏气时，很可能酿成溺水事故。	真相 溺水者出于求生的本能可能会死死抓住任何东西。 因缺乏救援经验，热心群众贸然下水救援反被拖入水中的惨剧时有发生。 非受过专业训练或者经验丰富者，切忌下水救人，应尽量使用长杆、漂浮物等工具实施救援。	真相 真正的溺水是快速而无声的。溺水时，溺水者的手臂忙着划水，很难伸出水面；鼻子、嘴巴时浮时沉，想呼救也很难发出声音。 如果发现孩子在水中： ①身体半直立，头顶露在水面上，面部浸在水面下 ②不伸手呼救，但也无挣扎 请务必提高警惕!

牢记防溺水“六不”原则

- 1.不私自下水游泳。
- 2.不擅自与他人结伴游泳。
- 3.不在无成人带领的情况下游泳。
- 4.不到无安全设施、无救援人员的水域游泳。
- 5.不到不熟悉的水域游泳。
- 6.不熟悉水性的学生不擅自下水施救。

来源 应急管理部网站

大豆制品营养大比拼 哪个更胜一筹

大豆油 大豆油主要提供脂肪酸，特别是不饱和脂肪酸，但不含蛋白质和膳食纤维。	豆浆 豆浆保留了大豆中的大部分蛋白质和部分膳食纤维，但可能会丢失一些可溶性成分，如矿物质和维生素。	豆腐 豆腐是一种高蛋白、低脂肪的食品，含有钙和铁。但相比原豆，豆腐可能丢失了一些水溶性维生素。
大豆发酵制品 豆豉、纳豆、味噌等大豆发酵制品中的蛋白质被分解成更易吸收的形式，同时产生新的营养成分，如维生素B12。	大豆干制品 豆腐干、豆腐皮等大豆干制品由于水分减少，营养成分更加浓缩，因此单位重量的蛋白质和其他营养素的含量更高。	为了获得更全面的营养 建议饮食中包含多种类型的大豆制品

来源：“健康中国”微信公众号