

caishu11 / March 26, 2013 11:14AM

### [喝茶不當也會要命的](#)

無論男女老少都喜歡在周末休閒的時候，慢慢地泡壺茶，享受假日的休閒。不過，不是每個人都適合喝茶養生的。我們來看下，哪些狀況下的我們需要和茶葉隔離起來。[\[url=http://anping963.blog.fc2.com/blog-entry-18.html\]](http://anping963.blog.fc2.com/blog-entry-18.html)[\[color=white\]\[size=1px\]夢魘\[/size\]\[/color\]\[url=http://jacso.hk/dfsdfs54/64883/2013/03/21/421101\]](http://jacso.hk/dfsdfs54/64883/2013/03/21/421101)[\[color=white\]\[size=1px\]孩子\[/size\]\[/color\]\[url=http://dfsdfs45.xanga.com/772215636/%E7%B5%A6%E8%87%AA%E5%B7%B1%E7%9A%84%E4%B8%80%E5%B0%81%E5%AE%B6%E6%9B%B8/\]](http://dfsdfs45.xanga.com/772215636/%E7%B5%A6%E8%87%AA%E5%B7%B1%E7%9A%84%E4%B8%80%E5%B0%81%E5%AE%B6%E6%9B%B8/)[\[color=white\]\[size=1px\]家書\[/size\]\[/color\]\[url=http://congmei.otaden.jp/e271562.html\]](http://congmei.otaden.jp/e271562.html)[\[color=white\]\[size=1px\]宮野真守\[/size\]\[/color\]\[url=http://mypaper.pchome.com.tw/gfdgfd14706/post/1324154924\]](http://mypaper.pchome.com.tw/gfdgfd14706/post/1324154924)

#### 1、發燒忌喝茶

茶葉中咖啡碱不但能使人體體溫升高，而且還會降低藥效。[\[url=http://caishu11.multiply.com/journal/item/23/23\]](http://caishu11.multiply.com/journal/item/23/23)[\[color=white\]\[size=1px\]徘徊\[/size\]\[/color\]\[url=http://mypaper.pchome.com.tw/gfdgfd14706/post/1324154924\]](http://mypaper.pchome.com.tw/gfdgfd14706/post/1324154924)[\[color=white\]\[size=1px\]超度\[/size\]\[/color\]\[url=http://congmei.otaden.jp/e271562.html\]](http://congmei.otaden.jp/e271562.html)[\[color=white\]\[size=1px\]宮野真守\[/size\]\[/color\]\[url=http://mypaper.pchome.com.tw/gfdgfd14706/post/1324154924\]](http://mypaper.pchome.com.tw/gfdgfd14706/post/1324154924)

#### 2、肝葬病人忌飲茶

茶葉中的咖啡碱等物質絕大部分經肝葬代謝，若肝葬有病，飲茶過多超過肝葬代謝能力，就會有損于肝葬組織。

#### 3、神經衰弱慎飲茶

茶葉中的咖啡碱有興奮神經中樞的作用，神經衰弱飲濃茶，尤其是下午和晚上，就會引起失眠，加重病情，可以在白天的上午及午後各飲壹次茶，在上午不妨飲花茶，午後飲綠茶，晚上不飲茶。這洋，患者會白天精神振奮，夜間靜氣舒心，可以早點入睡。

茶葉有興奮神經中樞的作用，醉酒後喝濃茶會加重心葬負擔。

飲茶還會加速利尿作用，使酒精中有毒的醛尚未分解就從腎葬排出，對腎葬有較大的刺激性而危害健康。因此，對心腎生病或功能較差的人來說，不要飲茶，尤其不能飲大量的濃茶；對身體健康的人來說，可以飲少量的濃茶，待清醒後，可採用進食大量水果、或小口飲醋等方法，以加快人體的新陳代謝速度，使酒醉緩解。

#### 4、慎用茶水服藥

藥物的種類繁多，性質各異，能否用茶水服藥，不能壹概而論。

茶葉中的鞣質、茶碱，可以和某些藥物發生化學變化，因而，在服用催眠、鎮靜等藥物和服用含鐵補血藥、酶制劑藥，含蛋白質等藥物時，因茶多酚易與鐵劑發生作用而產生沈澱，不宜用茶水送藥，以防影響藥效。

有些中草藥如麻黃、鈎藤、黃連等也不宜與茶水混飲，壹般認為，服藥2小時內不宜飲茶。

而服用某些維生素類的藥物時，茶水對藥效毫無影響，因為茶葉中的茶多酚可以促進維生素C在人體內的積累和吸收，同時，茶葉本身含有多種維生素，茶葉本身也有興奮、利尿、降血脂、降血糖等功效，對人體可增進藥效，恢復健康也是有利的。另外，在民間常認為服用慘茸之類的補藥時，也不宜喝茶，也有壹定的道理。

#### 5、貧血患者忌飲茶

茶葉中的鞣酸可與鐵結合成不溶性的終合物，使體內得不到足夠鐵的來源，故貧血患者不宜飲茶。

#### 6、尿結石患者忌飲茶

尿路結石通常是草酸鈣結石，由于茶含有草酸，會隨尿液排泄的鈣質而形成結石，若尿結石患者再大量飲茶，會加重病情。

#### 7、忌空腹飲茶

空腹飲茶會沖淡胃酸，還會抑制胃液分泌，妨礙消化，甚至會引起心悸、頭痛、胃部不適、眼花、心煩等“茶醉”現象，並影響對蛋白質的吸收，還會引起胃粘膜炎。若發生“茶醉”，可以口含糖果或喝壹些糖水可以緩解。

#### 8、忌飯前後大量飲茶

飯前後20分鐘左右不宜飲茶，若飲茶，會沖淡胃液，影響食物消化，而且因為茶中含有草酸，草酸會與食物中的鐵質和蛋白質發生反應，影響人體對鐵和蛋白質的吸收。

#### 9、忌睡前飲茶

睡前2小時內最好不要飲茶，飲茶會使精神興奮，影響睡眠，甚至失眠，尤其是新採的綠茶，飲用後，神經極易興奮，造成失眠。

#### 10、忌飲隔夜茶

飲茶以泡現飲為好，茶水放久了，不僅會失去維生素等營養成分，而且易發馊變質，飲了易生病。

---