

延缓衰老、调节代谢、增强免疫——

聊聊茶叶里的健康之道

茶,源自中国,盛行世界。从柴米油盐酱醋茶,到琴棋书画诗香茶,饮茶既是百姓日常生活的一部分,也是雅致生活的内容之一。一片小小的茶叶,蕴含着哪些健康之道?喝茶对人体有哪些健康益处?近日首届茶健康与文化论坛在北京召开,专家们共话健康饮茶那些事儿。

寻根究底:喝茶为何有益健康?

饮茶有益健康已成为共识,但茶叶中有哪些健康成分、具体起怎样的作用,很多人可能并不清楚。

北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任、中国营养学会副理事长马冠生介绍,国内外研究表明,除蛋白质、碳水化合物、维生素和矿物质等营养素外,茶叶还富含茶多酚、咖啡碱、茶多糖、茶色素、茶氨酸等植物化学物质,它们对维护人体健康有重要作用。

“茶多酚是茶叶中最重要的活性成分,是多酚类物质的总称,包括儿茶素类、黄酮类、花青素和酚酸等多类化合物。”马冠生介绍,其中,儿茶素类化合物占茶多酚总量的60%以上。研究发现,它具有抑制细菌繁殖生长、消炎、调节肠道菌群等功能。“茶多酚中含有多个酚羟基,具有较强的抗氧化性和清除自由基的能力,可以说是一种天然的抗氧化剂。”马冠生说,同时,茶多酚还有降血压、降血脂等作用。

“有的人对茶叶比较敏感,下午就不敢喝绿茶了,为什么?实际是茶叶里的咖啡碱(也叫咖啡因)起作用了。”马冠生说,咖啡碱是一种中枢神经兴奋剂,适量咖啡碱具有提神抗疲劳的作用。

“茶多糖是水溶性多糖,包括木糖、岩藻糖、葡萄糖、半乳糖等。”马冠生说,茶叶中茶多糖的含量不高,但它是重要的活性成分,具有降血脂、降血糖、抗盐的功效。

不同的茶颜色为何不一样?马冠生解释,这是茶色素在起作用。“茶色素活性很强,结构稳定性差,所以随着泡茶时间的变化,茶叶颜色会发生变化。”他说,茶色素具有很强的增强免疫力、降血脂、抗动脉硬化的作用。

“不同茶叶为何呈现不同风味?就是因为茶氨酸的含量不同。”马冠生指出,茶氨酸是茶叶中特有的氨基酸物质,它直接关系到茶叶品质的高低。茶氨酸具有辅助抑制肿瘤、保护神经细胞和心脑血管、增强记忆力、降血压、降血脂等功能。茶氨酸还可以作为食品

的风味改良剂,并在食品和药品当中作为功能成分。

此外,茶叶中还含有多种矿物质,以锌、氟、硒较多。锌是人体必需的微量元素之一,在人体生长发育过程中起着重要作用;氟对牙齿具有保护作用。尤其值得一提的是硒,它是谷胱甘肽过氧化物酶的组成成分,可以清除体内脂质过氧化物,保护心血管和心肌健康,增强免疫功能。

以茶为媒:找到适合自己的养生方式

“近年来,国内外研究愈发深入证实了几茶素、茶黄素、茶氨酸、茶多糖等茶叶主要功能成分对人体健康的益处。比如延缓衰老、调节代谢(糖、脂质、蛋白质代谢)、减肥、调节肠道菌群、调节免疫、抗抑郁、抗炎、抗病毒抑菌、强壮骨骼等。”中国工程院院士、湖南农业大学教授刘仲华指出,概括来说,喝茶最有价值的三个核心健康属性是延缓衰老、调节代谢、增强免疫,长期饮茶有助于身体素质的提升。

“未来会有越来越多的新型茶叶功能成分被分离鉴定出来,现有茶叶活性成分也将有更多新功能被发掘。”刘仲华表示,研究人员将更清晰地揭示茶叶功能成分之间的多通路、多靶点协同或拮抗作用机制。

刘仲华提醒,尽管茶有很好的健康属性,但不能把它当作药品看,更不能期待它包治百病。“喝茶是一种健康生活方式,最主要的是感受茶的色香味带来的愉悦心情,同时有效改善人体的健康状况。”

“茶为国饮,通过饮茶品茗,培育健康生活方式。”中国工程院院士、中国农业科学院茶叶研究所研究员陈宗懋说,中国茶种类十分丰富,绿茶、红茶、白茶、黄茶、乌龙茶六大类各具特色,风味、香气、保健功能各不相同,备受不同年龄段人群的喜爱。越来越多饮茶人不再只是把保健养生挂在嘴边,而是以茶为媒,实实在在地把“养生”二字融入到了日常生活。

中国中医科学院首席研究员刘保延指出,中医将人的体质分为9种,不同体质的人要注意饮品属性和体质之间的关系。如果是寒凉体质,就要少喝茶;如果是温热体质,就比较适合喝茶。中医养生讲究“个体化”原则,即不要盲目模仿别人,要通过实践来验证什么食物、饮品更适合自己。“什么叫养



生?就是找到对自己健康有益的方法,把这种方法常年坚持下去,变成自我行动,就可能受益。”刘保延说。

饮茶有道:选择更科学的饮茶方式

陈宗懋长期生活在杭州,谈及饮茶习惯,他说:“我平时喝绿茶更多一些。年轻时,我每天要泡四五杯茶,现在每天也要3杯。如果茶大概用3克茶叶,添3次水或感觉味道淡了就倒掉。不过,胃肠不好的人要少喝绿茶,可以多喝一些对肠胃较好的红茶。”

刘仲华建议,饮茶时六大茶类交替喝。六大茶类色香味上各有风格,健康属性虽大体相同,但功能成分存在差异,交替着喝可以感受六大茶类的风味特性魅力,并将茶的健康价值全覆盖。

“绿茶属于不发酵茶,白茶、黄茶属于轻微发酵茶,乌龙茶属于半发酵茶,红茶属于全发酵茶,黑茶属于后发酵茶。”刘仲华说,如果按照氧化、发酵程度由轻到重排序,依次为绿茶、白茶、黄茶、乌龙茶、红茶、黑茶,这一排序基本符合中医由凉到温的顺序。

“喝茶时可以遵循由轻氧化喝到重发酵的规律。”刘仲华说,比如一天之中,早上喝杯使人兴奋度高的绿茶,让人更有精神,晚上若吃得油腻,喝杯黑

茶可辅助代谢;一年之中,夏天喝刺激性较大、相对凉性的绿茶或白茶去暑,冬天喝刺激性较小、相对温性的红茶或黑茶暖胃;一生之中,也要随着年龄增大由轻氧化喝到重发酵;年轻时睡眠睡眠质量较好,喝杯咖啡因含量较高的绿茶,不会影响睡眠;晚年则往往“坐着打瞌睡,躺下睡不着”,如换成微生物发酵、咖啡因含量较低的黑茶,睡眠不会受到太大影响。

“当然,这些建议不是绝对的,还要考虑个人饮茶偏好和身体差异。”刘仲华说,每天喝茶9-10克,这属于中等量,可分早中晚3次冲泡。研究发现,茶的健康功效也有量效关系,若希望通过饮茶获得更多的保健裨益,建议适当提高饮茶量。

民间一直流传“隔夜茶不能喝”。对此,刘仲华说:“如果上午8点泡了一杯茶,下午4点能喝吗?如果晚上10点泡了一杯茶,第二天早上6点还能喝吗?都是间隔8小时,前者多数人觉得能喝,后者为什么不能喝?一杯茶泡久了,只是没有刚开始泡时的香气和鲜美感了,但依然可以喝,不会威胁健康。”陈宗懋也指出,可能存在的致癌物“亚硝胺”经检测并不存在,但从卫生角度考虑,隔夜茶不提倡喝。

人民日报海外版

好好睡觉,怎么变得这么难

“似乎睡着了,但脑子里好像还有一根弦提着,一点儿动静就醒了,有时候半夜醒了就再也睡不着了。”处于博士二年级的高文(化名)把自己的睡眠状态形容为“悬在浅梦边缘之间”。

睡着了,但睡不好,“失眠人”睡个好觉的愿望还面临着睡眠片段化、早醒等问题的挑战。“人体在进化过程中,天黑的时候,褪黑素开始分泌,增加人的睡眠倾向,但现在即使到了很晚的时候,还是能接触到强烈的光刺激,一是可能导致褪黑素分泌量减少,分泌时间缩短,分泌量不够,睡眠维持的时间也相应缩短,就容易半夜醒或者早醒;二是褪黑素分泌的振幅减小,醒着和睡着的状态差异变小,稍微一动可能就切换状态了,在醒和睡的状态之间反复,呈现出睡得不够深,睡眠片段化的情况。”尹国平解释。

为什么总是不想睡

“早上起床困难的时候都下定决心晚上一定早睡,到了晚上,玩着手机又忘了白天困乏的痛苦,每天循环往复。”就职于一家咨询公司的杨静(化名)告诉记者,“下班到家就十点多了,很多想读的书,想看的剧只能放在睡前,一不留神就十二点了,如果正看到精彩的地方,时间就更晚了。”除了想睡不能睡的人,还有很多像杨静一样留恋清醒的世界,不愿入睡的人。

“很多人上班的时候很忙,工作状态下更多地需要考虑他人的感受,下班时间又比较晚,就倾向于通过推后睡眠时间来争取更多真正属于自己的时间。”孙伟说。

“睡眠诚可贵,自由价更高。”杨静说:“虽然知道睡眠很重要,但是能自由支配的时间实在太少了,舍不得只用来睡觉。”

“通过延迟睡眠,重新获得对时间和自我的掌控感和安全感,这是源于对白天缺失的时间自主权的补偿心理,可以给人一种满足感,也是一种宣泄压力的出口。”张弛说,“虽然如此,还是应该通过提高效率,在生活中多创造一些自己能够控制的、自由的时间来释放情绪,避免把宣泄都放到睡前。”

“牺牲睡眠换来的自由时间,也暗中标记着价格。”人们为了适应地球自转24小时的昼夜节律,形成了白天工作学

习,夜间睡眠的生活方式。当人体的昼夜节律与外部环境同步时,对身体最好,工作效率也最高。反之,当人自身的昼夜节律与外部环境不一致时,就容易诱发各种睡眠觉醒障碍,产生精力不济,身体机能下降等问题。”吉林大学白求恩第一医院神经内科主任王赞告告诉记者。

“不少上班族喜欢熬夜之后,选择休息日再睡一个长觉补欠下的‘睡眠债’。但目前没有任何临床证据证明,过去欠下的‘睡眠债’可以通过事后长时间的睡眠来弥补。”首都医科大学附属北京安定医院医师郭雨萌说。

“深睡眠一般集中在上半夜,特别是晚上11点到凌晨1点这个区间,把这两个小时熬过去了,深睡眠的比例下降,容易导致睡眠质量下降。”孙伟解释,“经常变换作息时间也容易打破自身的生物钟,生物钟一旦紊乱,偶发性的失眠就可能发展成经常性的失眠。”

工作、学习、娱乐、社交……为什么睡眠更容易成为被牺牲的选项?“睡眠剥夺不像感冒、发烧等具有即时性表现,它的影响更多的是一个日积月累的过程,今天没好好睡,忍一忍过去了,好像也没什么,但实际上危害已经存在了。长期睡眠剥夺会造成细胞的氧化应激,加速细胞衰老,造成身体各个器官功能异常等问题。人体虽然有代偿能力,但随着年龄增长,代偿能力减弱或者慢性损伤积累到一定程度的时候,就可能出现问题一些症状了。”为此,尹国平呼吁,“丰富多彩的生活还需要以健康良好的身体为支撑。”

中山大学附属第六医院神经内科主任李中认为,“如果能带着一种轻松愉悦的心态去看睡前娱乐,也不失为一种帮助睡眠的方法。但如果发展成一种强迫症,不看完手机不打完游戏就不睡觉,就有必要进行一些心理干预了。”

睡眠自由有多难

睡眠对很多人而言,正成为一件努力才能达成的事,睡眠自由也成为一件奢侈品。“什么时候能不赶论文踏踏实实睡一觉。”合理的睡眠需求能够得到充分满足是美文对睡眠自己的理解。

时间不够、工作压力、社交安排、娱乐活动、心理状态……限制睡眠自由的因素既有客观的也有主观的。

光明日报

有脂肪肝,更得吃早餐!

浙大医学院第一附属医院学者研究发现,如果有脂肪肝,再不吃早餐,则心血管死亡风险增加。

研究纳入参加第三次全国健康和营养检查调查的9926人,其中3004人存在代谢功能障碍相关脂肪肝。

在有脂肪肝的居民中,50.3%每天吃早餐,29.7%有时吃早餐,13.2%很少吃早餐,6.8%从不吃早餐。

长达27年的随访发现,若有脂肪

肝,再不吃早餐,则心血管死亡风险增加近2倍。脑血管病死亡风险增加4.5倍。

该研究中,腹部超声发现肝脂肪变性,并伴有以下三种情况之一,则诊断为代谢功能障碍相关脂肪肝:超重/肥胖;有代谢异常,如腰围超标、高血压、血脂异常、糖尿病前期的证据;2型糖尿病。

北京青年报

感冒后发热、咽喉疼痛久治不愈,当心“亚甲炎”

每当人们出现发热、咽喉疼痛时,大家都会想到急性咽喉炎、扁桃体炎等呼吸道感染疾病,其实还有一种陌生而又比较罕见的疾病,那就是亚急性甲状腺炎(简称亚甲炎)。

亚急性甲状腺炎又称病毒性甲状腺炎、肉芽肿性甲状腺炎或巨细胞性甲状腺炎。多见于中年妇女,该病一般认为和病毒感染有关,发病前常有“感冒”病史,并有季节趋向,夏季是其发病的高峰。典型症状有咽喉痛、头痛、发热(38~39℃)、畏寒、战栗、周身乏力、多汗、可伴有甲状腺功能亢进症状,如心悸、气短、易激动、食欲亢进、颤抖及大便次数增多等,甲状腺肿可为单侧或双侧肿大,可呈弥漫性或结节性肿大,多无红肿,而有压痛,疼痛性质为钝痛,也可较重,并可放射至下颌、耳后、颈后或双臂等部位,触痛较明显。

对于亚急性甲状腺炎,该怎么治疗呢?

其实亚甲炎是一种自限性疾病,即经过一段时间后病情会自行缓解。

早期治疗以减轻炎症反应和缓解

疼痛为目的,大多数患者仅需非甾体抗炎药止痛治疗即可,如疼痛剧烈,体温持续升高者可给予糖皮质激素,如伴有甲状腺功能亢进的症状,由于其中甲状腺毒症为一过性的,不需使用抗甲状腺药物,对症治疗即可,可给予β受体阻滞剂治疗,症状消失后停药,但均需医生处方用药,按时复查,大部分亚甲炎患者可痊愈,个别患者可能出现终身性甲状腺功能减退症的后遗症,需要根据患者情况进行甲状腺激素替代治疗。

对于亚急性甲状腺炎,该怎么预防呢?

增强抵抗力,亚急性甲状腺炎病因不明确,发病前可有上呼吸道感染史,多与病毒感染有关,所以增加机体抵抗力,预防上呼吸道感染,对预防本病有重要的意义。

平时应多饮水,注意休息,勤洗手,

保持饮食的营养均衡,坚持适当体育锻炼。如果感冒后出现发热、咽痛、颈部疼痛反反复复,打针对药无好转,一定要及时到医院就诊。

科普中国

冬季老年人如何防摔倒?科学锻炼有助于降低风险

对老年人而言,跌倒不是一件小事。

据中国疾控中心官微消息,冬季气温低,影响老年人身体活动能力。雨雪天气多,地面湿滑增加老年人发生跌倒的风险。中国疾控中心提醒每位老年人和老年人的照护者,主动预防老年人跌倒。

中国疾控中心指出,科学的锻炼有助于降低老年人跌倒和因跌倒导致骨折的风险,冬季和假日老年人不要中断锻炼习惯,天气不好时可改为室内锻炼。老年人运动时,在确保安全的的前提下,应当注意加强对平衡能力、肌肉力量、耐力等功能锻炼。比如,可进行太极拳、八段锦等运动,还有一些针对预

防老年人跌倒的小招式加强锻炼。

家庭是老年人发生跌倒的常见地点。中国疾控中心建议,可以对居家环境做适老性改造。比如,地面防滑处理,在卫生间、马桶、楼梯等位置安装扶手,去除室内地面高度差,改善室内采光和照明,夜间可使用小夜灯,更换高度和软硬不适宜沙发等,搬走室内会阻碍老年人行走的物品。

另外,雨雪天气老年人应尽量减少出门。老年人出门时,要放慢走路速度,穿防滑鞋,双手不要插在衣兜里,必要时使用手杖。要选择地面平坦、障碍少、有扶手、光线好的路段行走。特别要注意上下楼梯、滚梯、台阶时,要慢行、站稳。

人民网

腊肉和臘肉?你肯定搞混了

人们常说:“一口腊味就是年。”每当进入寒冬时节,人们便开始忙碌着腌制腊肉了,随着年的脚步临近,腊肉的香味似乎也越来越浓了。

腊肉深受老百姓们的欢迎,今人吃腊肉,古人亦然。中国人制作腊味的历史已非常悠久。不过最早时,腊肉并非因时令而得名,而是因制作方式而得名。

在古代,“腊”本读作“xi”,指的是一种肉类加工方法:即将鲜肉以盐或酱腌渍后再行风干,是为“腊肉”。如唐代文学家柳宗元在《捕蛇者说》中提到:“然得而腊之以为饵”,这里的“腊”便是风干的意思。而“臘(la)”表达的意思才是我们今天所讲的寒冬腊月,农历腊月里准备的肉叫作“臘肉”。因此,在古代,“腊肉”与“臘肉”难免有些不一样。

关于腊肉的起源,如今已难以考证,但传说倒是不少,比如:4600年前,黄帝部族联合炎帝部族,与蚩尤部族在古涿鹿地爆发了涿鹿之战,最后,蚩尤败回南方,逃至湖南一带,其军队便携带着用盐腌制腊干的腊肉在大山里游走。从此,腊肉的做法便在西南一带流传下来。

传说毕竟不是信史,不过,在缺乏保鲜技术的古代,制作风干、熏干的腊肉能延长肉类存储时间,而且便于携带,所以“腊”也成为了人们处理肉类食品时使用得最多的一种加工方式。

先秦经典《易经》里提到“豨于阳而炀于火,曰腊肉”,说的便是将肉放在阳光下晒去水分后放入火中烘烤,就叫作腊肉。《易经》成书于西周初期,可见保守估计,腊肉也有近三千年以上的历史。春秋时期的孔子便很喜欢吃腊肉(《论语·述而》中提到:“子曰:‘自行束脩以上,吾未尝无诲焉。’”脩为腊肉,一束十条,因此,孔子的意思是:“主动给我十条腊肉作见面礼的,我从来没有不给予教诲的。”但是对于“束脩”的意思历来也有争议,有的学者认为,束脩或许只是指礼物,但不一定就非得是十条腊肉。

然而,南宋大儒朱熹认为束脩便是十条腊肉,并说道:“束脩其至薄者。”意思是带着“十条腊肉”去拜师交学费,实在是太便宜了,所以属于“薄礼”。但孔子生活的春秋时期与朱熹生活的南宋,中间相隔了一千五百多年,也许我们可以推测:在生产水平还不高的春秋时期,拿出“十条腊肉”应该也并非易事。

不过,通过朱熹的话语,我们最少可以推测,在朱熹所处的南宋时代,腊肉早已走进了寻常百姓家。宋朝有个叫作郑刚中的官员,曾作诗道:“嗔嗜腊肉尚为吝,饮食在颐尤欲节。”是说连吃腊肉尚且十分吝啬,在饮食方面更显得十分节俭。吃腊肉可以用“吝啬”来形容,可见,对于很多宋朝老百姓来说,腊肉或许真算不上什么名贵的食物。

此外,还可以确定的是,在宋朝已经出现了我们今天概念里的“腊肉”。宋末元初的陈元靓在《岁时广记·煮腊肉》中便写道:“去岁腊月腊豚肉挂灶上,至寒食取以啖之,或蒸或煮,其味甚珍。”南宋诗人杨万里也写过一首《吴春卿郎中餽腊猪肉,戏作古句》,当中描写腊肉形态:“霜刀削下黄水精,月斧斩出红松明。君家猪红腊前作,是时雪没吴山脚。”这里提到的腊肉形态,和我们现在吃到的腊肉似乎已无太大区别了,更为关键的是,那些腊肉,都是在腊月、雪天里制作的,这不就是我们今天所说的“腊肉”嘛!

明清时期,腊肉更为普及,小说《儒林外史》中的第一回中便写元代才子王冕时提到:“或遇寒家煮些腌鱼、腊肉给他吃。”在第二十八回当中又写乡里人诸葛天申不认识香肠,吃着香肠却说:“这就是腊肉!”由此可见,在明清时期,腊肉确实是一种常见而亲民的食品。

如今,“腊肉”与“臘肉”在人们心中似乎已无什么区别。说来也是,古人制作腊肉,为的是存储。而现在的人们,吃腊肉更多的是为了品尝腊肉的美味与风味,同时,也是为了品味那一抹浓浓的年味。

北京青年报