

# 尝鲜品春茶 喝对才健康

## 适量饮茶 不饮浓茶 根据个人体质和健康状况合理选茶

清明时节，春茶上市。作为一种较为常见的饮品，茶以其鲜嫩的芽叶、丰富的营养成分和独特的香气，备受大家的欢迎，而且也因其所具备的养生保健作用而日渐受到青睐。石家庄市中医院光华院区肺病科崔瑾副主任中医师表示，茶叶具有一定的营养价值，春季适当饮茶具有养肝、调理脾胃、缓解“春困”等保健作用，不过需要注意根据个人体质选择恰当的茶饮种类，并且避免空腹饮茶或饮浓茶等，从而充分发挥茶饮的养生作用。



茶农在茶园采茶 新华社发

### 适度饮茶益处多

茶叶不仅含有丰富的维生素，而且还含有茶多酚，茶多酚具有较强的抗氧化作用，能够清除体内的自由基，延缓细胞衰老，因此适当饮茶可增强抗病能力，并有助于延缓衰老；春茶中的氨基酸含量较高，这不仅使得春茶滋味更加鲜爽，而且其中的茶氨酸具有安神、放松神经、增强免疫力的作用，茶氨酸和茶多酚还可以改善大脑的认知功能，帮助降低认知功能衰退的风险。另外，茶叶中所含的咖啡因具有提神醒脑的作用，适量摄入可以

增强注意力，同时还能促进新陈代谢，帮助燃烧脂肪；绿茶中的儿茶素具有一定的抗菌、抗病毒作用，春季适当饮用可预防感冒等呼吸道疾病。

从中医养生角度来看，春季是阳气升发的季节，春季饮茶，能够促进人体阳气的生发与升腾，从而帮助人体顺应自然季节规律。首先，春季在五行属木，与肝脏相对应，肝气较为旺盛，因此在春季容易出现肝火盛的情况，引发情绪急躁、口干口苦、目赤肿痛、眩晕等症状。春季适当饮茶则可

清肝去火、疏肝解郁、柔肝护肝，从而帮助养肝。

其次，春季气温多变，湿气较重，容易使脾胃功能受到影响，因此在春天可以根据个人情况，适当搭配饮用一些温性的茶饮，例如红茶、乌龙茶等，帮助健脾和胃、消食化积。此外，受季节变化影响，春季容易出现“春困”的情况，感到精神不振，此时适当饮用绿茶、花茶等，能够提神醒脑；同时也可促进体内阳气升发，从而帮助振奋精神，提升工作和学习效率。

### 根据体质合理饮茶

茶叶的品种较多，在选择时一定要结合自身体质，以及实际健康状况等，合理选择适合自己的茶饮。

**气虚体质：**常表现为说话没劲、容易疲劳、出汗、呼吸短促等。气虚体质者适合饮用经过发酵的茶，如红茶、乌龙茶、熟普等，能起到一定的益气健脾作用。

**阳虚体质：**通常表现为手脚冰凉、怕冷、容易腹泻、小便清长等。阳虚体质者适合饮用性温的茶，如茯茶、焙火乌龙茶、红茶、熟普等，帮助温暖身体，改善阳虚症状。

**阴虚体质：**常表现为手脚心发热、口干舌燥、皮肤干燥等。阴虚体质者适合饮用黄茶、白茶、绿茶等，这些茶可以帮助滋阴降火，缓解阴虚症状。

**湿热体质：**常表现为面部油腻、口苦、口臭、小便发黄等。湿热体质者适合饮用偏于性寒或性凉的茶，如绿茶、铁观音、菊花茶、荷叶茶等，用以清热利湿，帮助排出体内湿气。

**痰湿体质：**常表现为体型偏胖、腹部松软、容易困倦、皮肤易出油等。痰湿体质者适合饮用性平或性温的茶，如乌龙茶、黑茶、普洱茶等，有助于化痰祛湿，改善身体的沉重感。

**气郁体质：**常表现为多愁善感、情绪低落、容易心慌等。气郁体质者适合饮用具有理气解郁作用的茶，如茉莉花茶、玫瑰花茶等，可发挥疏肝解郁、舒缓情绪等作用。

### 特殊人群少饮茶

无论喝哪种茶，均要注意适量，不可过量饮用，尤其是对于某些人群或处于特殊生理时期的朋友来说，则需要注意尽量少饮茶或避免饮茶，以防引起或加重不适症状。

**特殊生理阶段的女性：**如处于经期、孕期或哺乳期女性，应尽量避免饮茶。

**老人和儿童：**老人不宜长期大量饮用浓茶，以防过多摄入浓茶中的咖啡因，可碱与茶碱等引起失眠、耳鸣、眼花、尿量增多等症状；儿童则尽量避免饮茶，或者可少饮些淡茶，并且尽量在白天饮用。

**胃肠道疾病患者：**尽量避免空腹饮茶或饮浓茶，否则会刺激胃肠道，影响胃酸分泌，干扰胃液平衡，导致食欲不振、消化不良，甚至营养不良。

**心血管疾病患者：**浓茶中的咖啡因和茶碱等成分可能会导致心脏不适，加重心血管负担，因此这类人群应避免饮用浓茶。

**失眠患者：**茶叶中的咖啡因具有兴奋大脑中枢神经的作用，会导致睡眠困难，影响睡眠质量，所以晚上不宜饮茶，尤其是不宜喝浓茶，失眠患者更要注意避免饮茶。

**贫血患者：**茶叶中的鞣酸会与食物中的铁发生反应，生成难以溶解的新物质，影响铁的吸收，不利于贫血的改善。因此贫血患者最好不要喝茶。

**正在服药的人群：**茶叶中的生物碱、多酚类等物质会与很多药物发生化学反应或相互影响，因此若正在服药期间，最好不要喝茶，以免影响药物疗效或产生不良后果。

### 春天不妨喝喝这些茶

**薄荷菊花茶：**薄荷清热、提神醒脑，菊花散风清热、平肝明目，共同泡茶饮用具有清热去火、提神醒脑的作用。

**黄芪红枣茶：**黄芪补气升阳，红枣补脾和胃，一起搭配代茶饮具有补气养血、健脾养胃、补中益气的作用。

**杞菊护肝茶：**枸杞滋补肝肾，菊花清肝明目，绿茶提神醒脑，共同搭配饮用有助于缓解眼干、眼涩、视力下降等症状，较适合长期面对电脑工作的人群。

**玫瑰枸杞茶：**用玫瑰、枸杞、红枣搭配代茶饮，玫瑰花能疏肝解郁，枸杞与红枣则可养血安神，较为适合情绪起伏大、易疲劳的人群。

**茯苓薏米茶：**可健脾利湿，对于湿气重、水肿、舌苔厚腻的人群较为有益。

**麦冬玉竹饮：**麦冬、玉竹、百合加水煮沸后转小火煮15分钟代茶饮，可滋阴润肺，有助于缓解口干舌燥、皮肤干燥等问题。

据《燕赵晚报》

## 北方进入飞絮季 “躲捂清扫防” 5招护体

随着气温攀升，北方多地杨柳飞絮开始四处飘落，让很多人烦恼不已，我们应该如何防范呢？

**躲**

有过敏史的人群，尽量避开10时至16时杨柳絮飘飞高发时段外出，可选择早晨、傍晚或雨后等飞絮较轻的时段。

**捂**

外出可佩戴一次性防尘口罩、墨镜、防护镜、纱巾等，进行有效物理遮挡。

**清**

当飞絮落到口、鼻、眼处时，不要用手揉搓，外出回家后可用清水及时清洗面部，用生理盐水清洗鼻腔、口腔。

**扫**

居家注意关闭纱窗，避免飞絮飞入室内；若有飞絮飘入，可用吸尘器及时清理，或喷水湿化后清扫。

**防**

杨柳飞絮含有大量油脂，一旦遇到明火，极易引发火灾，且蔓延速度极快，易造成连环火灾。因此，严禁乱扔烟头，严禁用明火引燃飞絮，发现飞絮积存要及时清理，以防发生火情。

据央视新闻客户端

## 空腹运动 请注意以下几点

空腹运动的强度不要太大，建议选择中低强度的有氧运动。可以从轻松的有氧运动开始，比如快走、慢跑或拉伸，待身体逐渐适应后再增加强度。尤其是早晨空腹运动，以唤醒身体为主，避免给心脏和肌肉过大的压力。

空腹运动的时间不宜太长，尽量控制在1小时以内。

空腹运动后，应注意补充水分和营养。

如果在运动过程中感到任何不适，应立即停止运动。

据中新网

### 科学辟谣

## 过敏是因为免疫力差？

这种说法没有科学依据。过敏本质是免疫系统“过度反应”而非免疫力差，二者属不同免疫状态。

过敏的本质，是免疫系统误将普遍无害的物质，比如尘螨、花粉、动物毛屑、金属材料（镍）等，识别成了威胁，进而引发过度免疫，结果就是引发皮肤红肿、瘙痒，鼻子痒打喷嚏等过敏症状。这反映免疫应答失调，而非整体免疫力低下。

所谓的免疫力差，常见的表现是容易出现多种感染，身体恢复力很弱，这和过敏完全是两码事。

据中新网

