

如何品味不同的茶?

无论是“琴棋书画诗酒茶”，还是“柴米油盐酱醋茶”，历经千年时光的茶，早已融入中华文明的血脉。在漫长的历史进程中，我国演化出绿茶、红茶、青茶、白茶、黄茶、黑茶等六大茶类。有读者询问：六大茶类有何区别？如何品味不同的茶？

绿茶是我国历史上最早出现的茶类之一，属不发酵茶，其初制加工工艺为杀青、做形、干燥。根据杀青和干燥方法不同，可分为蒸青绿茶、炒青绿茶、烘青绿茶和晒青绿茶。经过关键的杀青工序，鲜叶中多酚氧化酶的活性被钝化，保持了绿茶“清汤绿叶”的品质特征。

我国大多数产茶省份有绿茶产品，其中名茶如产于浙江杭州的西湖龙井，其特点是“色绿、香郁、味甘、形美”；产于江苏的碧螺春，外形卷曲如螺，披覆茸毛，香气浓郁而持久。

红茶分为小种红茶、工夫红茶和红碎茶等，初制加工工艺为萎凋、揉捻、发酵、干燥。红茶属于全发酵茶，经过发酵后，鲜叶中的多酚类物质得到充分氧化，形成“红汤红叶”的品质特征。

红茶在我国安徽、云南、四川等地

均有生产。小种红茶采用松柴明火加温萎凋，因而具有独特的松烟香，滋味醇厚似桂圆汤味；产于安徽的祁门红茶香气馥郁，被誉为“祁门香”；产于云南的滇红滋味浓厚鲜爽，汤色红浓明亮。红茶性温，宜胃寒、睡眠敏感的人群饮用。

青茶亦称乌龙茶，其初制加工工艺为萎凋、做青、杀青、揉捻、干燥。其中做青是形成青茶特有品质的关键工序，也是奠定青茶香气和滋味的基础。青茶是介于绿茶和红茶之间的半发酵茶，具有绿茶之清香和红茶之甘醇，冲泡后叶片边缘发红，被称为“绿叶红镶边”。

产于福建的大红袍是久负盛名的青茶，茶条匀整，色泽润亮，香气“锐则浓长，清则幽远”；产于广东的凤凰单枞，香气馥郁持久，滋味甘醇爽口，具有特殊山韵蜜味。青茶尤其适合需提神醒脑、调节代谢的人群。

白茶“不炒不揉”，其初制加工工艺为萎凋、干燥，属微发酵茶。白茶性凉，风味甜和，主产区在福建。白茶可分为白毫银针、白牡丹、贡眉、寿眉等品种。白毫银针遍披白毫，挺直如针，色白似银；白牡丹以绿叶夹银色白毫芽，形似

花朵，汤色杏黄或橙黄，滋味鲜醇。

黄茶属轻发酵茶，其初制加工工艺为杀青、揉捻、闷黄、干燥，与绿茶相似，但其独特的闷黄工序能降低苦涩味感，塑造黄茶“黄汤黄叶”的品质特征。

产于湖南的君山银针芽身金黄，满披银毫，汤色橙黄明亮，滋味甜爽。黄茶在闷黄过程中，多酚类物质转化为茶黄素等成分，氨基酸含量增加。黄茶刺激性较绿茶低，适合肠胃较敏感的人群饮用。

黑茶历史悠久，在古时茶马交易中扮演着重要的角色。黑茶属于后发酵茶，其初制加工工艺为杀青、揉捻、渥堆、复揉、干燥，按外形可分为散茶和紧压茶两大类。黑茶的渥堆工序造就其独特的陈香品质，滋味浓厚。

黑茶在湖南、湖北、四川、云南、广西等地均有生产。湖南安化黑茶中的茯砖，外形平整，棱角分明，闻之具有独特陈香。黑茶具有降脂促消化的功效，因此较适合高血糖、高血脂人群饮用。

我国茶文化源远流长，茶叶品类繁多，大家可以挑选适合自己的茶，在品味氤氲茶香的同时探寻中华优秀传统文化的深远韵味。据《人民日报》

月经病真的和长期熬夜有关 医生提醒：别为一时“嗨”而伤害了卵巢

近期，南京市妇幼保健院中医科月经门诊接诊了多例异常子宫出血(AUB)患者，出现“一月两潮”“经期迁延十余天不净”“经量骤增”“月经量少”等不同月经紊乱症状。而排除宫腔器质性病变后，约有30%的患者存在熬夜及睡前刷手机等现象。南京市妇幼保健院中医科樊艺副主任中医师提醒，对于现代女性来说，不规律的作息，尤其是长期熬夜，对月经周期、经期长度和经血量等都可能产生明显影响。

熬夜绝不仅仅是“缺觉”那么简单，它通过复杂的神经内分泌机制，直接干扰女性的生殖健康。“夜间人工光源尤其是电子屏，短波蓝光占比高，会抑制褪黑素分泌、推迟‘生物夜’，进而干扰下丘脑—垂体—卵巢轴的节律功能，导致排卵不稳定。黄体期缩短或子宫内膜脱落紊乱，最终表现为月经周期紊乱、经期延长、经量忽多忽少及不规则出血。”樊艺表示，同时，熬夜常伴随咖啡因摄入、夜宵进食及精神压力增加，这会进一步扰乱皮质醇与胰岛素节律，加

重内内分泌失衡，加剧月经异常症状。如果出现周期小于21天或大于35天，一个月两次；经期超过7天、点滴不净；经量明显增多或忽多忽少；非经期反复流血等情况，需要及时就诊，先排除妊娠相关、感染、凝血障碍、内分泌及内膜病变。在排除器质性问题后，生活方式干预常能“校时”经期。

樊艺副主任中医师推荐了以下“节律修复处方”：

夜间控光：睡前2小时尽量不用电子屏；必须用时降亮度与色温，开夜间模式，避免黑暗中直视亮屏。卧室用暖色低照度灯，避免冷白顶灯直射。

规律作息：固定起床时间(优先于固定入睡)；起床后10分钟~30分钟户外光照校准生物钟；下午2点后不再饮用咖啡、奶茶与能量饮料；晚餐不宜过晚；睡前2小时不做剧烈运动。

睡眠卫生：睡前放松(泡脚、纸质书、冥想)；床只用于睡眠与亲密；避免夜宵与大量饮水；20分钟~30分钟未入睡起身到昏暗处放松，困了再上床。

倒班人群：上班期间适度明亮中性光提高警觉；下班回家减少屏幕光等人工光源照射，降光入睡；休班逐步向常规时相过渡。

中医调护：倡导“天人合一、子午流注”，阴时养阴安神，阳时疏肝健脾；辨证使用中药例如肝郁、脾虚、肾虚、血热等证型由医师加减，并配合规律作息。子时(23时)宜卧，有助经血按时化生与排出。

“持续经期延长、经量过多、同房后出血，或伴贫血乏力者需尽快就医评估(血常规、甲状腺/泌乳素、盆腔超声、宫颈TCT，必要时宫腔镜及内膜病理)。”樊艺提醒，“青少年、产后与围绝经期易受节律与激素波动影响，更要重视光照与作息管理。儿童青少年应白天多户外、夜间降光污染、养成规律作息，有助睡眠与眼健康。建议长期晚睡的人群每周把就寝前移15分钟；坚持晨间晒光；统一卧室暖色低照度；把运动安排在下午或傍晚。”

据《扬子晚报》

专家：防治肺癌，四类高危人群需重点筛查

中新网北京11月30日电 (记者赵方园)“肺癌防治，既要重视预防，也要科学治疗。”11月27日，由中国健康促进与教育协会举办的中国健康知识传播激励计划肺癌关注月(11月)专题访谈在北京举办。会上，同济大学附属东方医院肿瘤科主任、国际肺癌研究协会主席周彩存指出，预防是应对肺癌的第一道防线，远离明确的致癌因素，有助于从源头降低患病风险。

周彩存强调，吸烟是肺癌最主要的危险因素之一。吸烟量越大、起始

吸烟年龄越早，患病风险越高；同时，抽烟越多，靶向治疗机会也少，得了肿瘤后发展也快，愈后情况也不好，因此尽早戒烟、避免二手烟暴露是关键。此外，还应避免长期接触粉尘、化学有害物质，关注空气质量，在污染天气做好防护，从生活细节降低肺癌诱因。

针对筛查重点人群，周彩存明确了四类高危对象：长期吸烟者、有恶性肿瘤家族史者、有慢性肺部疾病或职业暴露史者，以及70岁左右的高龄人群。他建议此类人群定期进行低剂量螺旋CT筛查，以实现“早发现、早诊

断、早治疗”。周彩存指出，早期肺癌经规范治疗后临床治愈率较高，低剂量螺旋CT作为目前最有效的筛查工具，能精准识别二三毫米的微小病灶，避免因症状不明显而延误诊治。

随着体检手段的进步，越来越多人发现肺部结节，由此产生的焦虑情绪十分普遍。对此，周彩存教授给出“安心指南”——小结节不等于肺癌；95%以上的肺部结节为良性；5毫米以下结节恶性概率仅1%~2%。

他强调，结节良恶性需结合大小、形态、密度及个人病史综合判断，无需

盲目恐慌。对于低风险人群(不吸烟、无家族史、结节形态规则)，5毫米以下结节每2年~3年随访一次即可；高风险人群则根据情况缩短至半年随访。若随访中发现结节增大或形态变化，及时就医干预，无需急于手术造成肺功能损伤。

在治疗方面，周彩存强调应依据病情分期制订个性化方案。早期(I期)肺癌术后治愈率可达80%~90%，中期患者部分有望通过新辅助免疫化疗等手段实现“降期”，晚期患者则有望通过精准治疗实现慢性病化管理。

□星空有约

年度第二大满月、 双子座流星雨极大 等天象亮相12月天宇

新华社天津11月29日电 (记者周润健)年末“天象剧场”好戏连台：年度第二大满月、木星伴月、水星西大距、双子座流星雨极大、小熊座流星雨极大、月掩昴星团等天象将亮相12月天宇。

11月的年度最大满月，你看到了吗？如果错过了，12月还有一次机会。12月5日7时14分，月球将呈现出完美的圆形，这是年度第二大满月。

“由于最圆时刻发生在早上，已是白天，因此最佳赏月时间是4日晚。如果天气晴好，喜欢赏月的朋友不妨走到户外好好欣赏这轮‘超级月亮’，感受时光的温柔流转。”中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧说。

12月7日，木星伴月将在天宇上演。通常情况下，月球和木星是夜空中第一和第三明亮的天体，二者每每相遇，常常会给公众带来一场赏心悦目的“星月童话”。

在肉眼可见的太阳系五颗行星中，水星是最难观测的一颗。12月8日，水星将迎来西大距，这也是今年水星的最后一个观测窗口期。

“这次的观测条件不错。届时如果天气晴好，在本次大距前后的几天清晨，感兴趣的公众凭借肉眼或双筒望远镜有望目睹或观测到这颗神秘行星。”杨婧说。

12月13日，北半球三大流星雨之一的双子座流星雨将迎来极大。该流星雨的显著特点是流星体速度较慢、颜色偏白、亮流星很多，常有火流星出现，这也让其成了每年年末“天象剧场”的“票房冠军”。

今年双子座流星雨极大时间落在12月14日上午，因此13日晚夜至14日凌晨最适宜观测，喜欢流星雨的发烧友一定不要错过。

12月22日，小熊座流星雨将迎来极大，这也是2025年最后一场流星雨。“对于我国大部分地区的观测者来说，小熊座流星雨的辐射点整夜可见。当晚和次日凌晨都是观测良机，并且几乎不受月光干扰。”杨婧说。

12月31日，一场月掩昴星团将陪大家来跨年。“这一天象的观赏性和月相有着直接关系，月相越细，亮度越低，对昴星团的影响就越小。遗憾的是，当日月相为盈凸月，月光很强，肉眼几乎无法看到昴星团，感兴趣的公众可尝试使用望远镜观测和拍摄。”杨婧说。