



日前，由生命时报社主办、讽刺与幽默报社协办、福建海峡振华文旅产业有限公司战略合作的“中国好康养之道”2021第一届茶健康与文化论坛暨“生命优选”茶健康产业发展峰会在北京以线上直播形式举行，来自茶领域的专家学者相聚云端，共话茶健康。

### 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

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。



图为今年9月，山东省青岛市崂山区雕龙嘴村的村民们正在茶园里忙着采摘秋茶。 杨雪梅摄（人民视觉）

### 延缓衰老、调节代谢、增强免疫——

# 聊聊茶叶里的健康之道

本报记者 王美华

实了儿茶素、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、蛋白质代谢）、减肥、调节肠道菌群、调节免疫、抗抑郁、抗炎症、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、黑茶、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食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、饮品更适合自己的。“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。每杯茶大概用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。”刘仲华介绍，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



上右图右侧为各类茶叶，左侧为对应的茶水示意图。按照发酵程度由轻到重排序，从上至下依次为：绿茶、白茶、黄茶、乌龙茶、红茶、黑茶。（图片源自网络）

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爽感了，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。

### 别样科普 助力健康北京

近年来，北京市多措并举持续提升居民健康素养水平，2020年全市居民健康素养水平为36.4%，提前实现了健康中国2030规划目标。

近日，北京市朝阳区航空总医院的医务人员开展“关爱老年健康，乐享夕阳生活”科普活动。通过情景剧、小品、相声、舞蹈、“三句半”等表现形式，将医学知识融入日常生活，寓教于乐，提高老年人的健康素养和健康水平。

图①为该医院医护人员表演情景剧《关注老年肌少症》，现场教授延缓肌肉减少的健身操。

图②为医护人员表演情景剧《美小护大战糖奶奶》，向老年人传递糖尿病自我管理知识。

张建房摄（人民视觉）

### 养生杂谈

近来，国内多地出现新增本土确诊病例。同时，立冬将至，秋冬季本就是呼吸系统疾病的高发期，叠加季节因素，疫情防控形势更严峻复杂。当此非常之时，各地防控工作可谓是从快从紧从细落实各项措施，速度、力度、温度兼备。

疫情防控要与时间赛跑，用速度赢得防控主动权。本轮疫情中，多地通过基因测序证实确诊病例由德尔塔变异株引起。这种变异株传播力强、传播速度快，这就要求各地必须以快打快，提高各项防控措施的速度和效率，在疫情扩散之前筑好防火墙。

在这种情况下，核酸检测的重要性不言而喻。国务院联防联控机制医疗救治组日前发文，要求各地核酸检测机构提供24小时的服务，对“愿检尽检”人群力争6小时之内报告结果。以核酸检测为中心扩大预防，才能及时发现感染者、锁定感染范围、降低传播风险。

疫情防控是一场硬仗，注重科学精准，做到对症下药、靶向治疗，抗疫才有力度。当前，不同地区疫情发展态势和防控形势不同，这就需要各地准确把握实际情况，采取针对性措施——没有发生疫情的区域关键抓“防”，发生疫情的区域处置要“快”，真正做到分类指导、精准施策，堵住防控漏洞、完善薄弱环节，才能提升疫情防控能力和质量。

疫情防控是一个复杂的系统工程。核酸筛查、社区管控、集中隔离、流调排查、物资保障……每个环节牵涉到不同区域、不同领域的不同人群。这就要求各地审时度势，把握好分寸，协调联动，采取与疫情防控形势相适应的措施，既要握指成拳，也要看到每个指头的长短；既要集中力量办大事，也要统筹做好各项工作。

近两年来，各地在疫情防控上积累了大量行之有效的经验，疫情发生在借鉴其他地方先进经验同时，也在根据自身实际情况勇于探索，积极尝试，下足了更精准的“绣花”功夫。

在各地疫情防控中，我们还能看到很多充满温度的做法——以最大的善意和诚意为群众解决实际困难。疫情形势骤然严峻，各类民生诉求难免会集中释放，各地都在用心用情及时回应解决群众的“急难愁盼”问题。甘肃实行“先救治、后结算”，全额保障新冠肺炎确诊患者医疗救治费用；瑞丽简化离瑞隔离审批流程，对生活困难瑞丽人员减免费用；银川为封控区域群众就医专设封控门诊，提供诊疗服务……竭尽全力减少防疫对群众生活和社会的影响，既安人心又暖人心。

让疫情防控有速度、有力度更有温度，方能最大程度汇聚全民同心抗疫的强大力量，尽快取得本轮疫情歼灭战的胜利。

## 疫情防控，有力度更有温度

话 枚

### 医药圆融

## 促进中医药高质量发展

本报北京电（记者王美华）日前，国医大师金世元教授、首都医科大学附属北京中医医院皮肤科张苍主任医师和好医生集团董事长耿福能做客中经名医汇·好医生大讲堂，共话中医药如何高质量发展。

今年95岁的金世元被誉为“国药泰斗”，是中国为数不多既通医学也通药学的国医大师，从事中药实践教学与科研工作80余年，在中药鉴别、炮制、调剂、中成药四个领域均有极高的建树，可谓“融通四艺，集之大成”。

在金世元看来，中医药是一个不可分割的完整体系，懂医识药、医药圆融方能更好地继承和发扬中医药。他强调，中药以治病救人目的，无论采收、加工、炮制等一系列过程，最终都要服务于临床医疗。他提倡中青年医师一定要在中医理论指导下，严把药材质量关，以中医对中药的使用为基础，中药对中医的指导为准绳，实现“医药圆融”，传承中药、发展中药。

金世元十分重视地道药材。所谓“地道药材”，指的是经过世代代无数大夫临床经验总结出来的质量最好、疗效最好的药材。如果药材不地道，质量低劣，或伪冒药物，即使医师辨证再精准，用药再准确，也难以达到理想的治疗效果。而气候、水文、土壤、湿度等自然条件，以及栽培、采收、加工、炮制、生产制作工艺等人工条件，都会影响药材的功效。

作为临床医师，张苍在实际工作中更加体会到医药圆融的重要性。“在中医皮肤科，临床上对药品的需求很大，我们要不停地进行新药配制，必须在药物的采收、加工等方面做更多研究。”张苍说，地道药材经过恰当的加工炮制，在医师和药师的共同努力下，成为帮助患者解决问题的工具和武器，“未来要借助现有医学手段，明确药物中有哪些关键成分在起作用，研制更多有效药物，造福更多人。”

在耿福能看来，中医药是中华文明的瑰宝，传承精华是中医药守正创新的本质。他指出，“正”指大医精神，即以患者为核心，把病人当亲人，“守正”便是守护疗效和安全。如何创新？耿福能指出，中医药创新离不开疗效和安全。所谓创新就是要用现代人的思维方式、现代的语言、现代的科技思维，解读好祖先留下来的宝贝。比如是哪些成分在起效、怎样起效、物质基础是什么，这些都是中医药的创新方向。

