

春日喝茶好处多 望闻问沏助挑选

众所周知,喝茶好处多。茶叶里面含有多 种对人体有益的物质, 研究已证实的有茶多酚、咖啡因、茶多糖等。其他比较常见的有益物质有粗纤维、胶质、叶绿素、维生素 A、B 族维生素、维生素 P、维生素 C,以及少量的氨基酸、多种矿物质等。长期喝茶有助于人体健康和降低某些疾病的发病风险, 中老年人应该适量多喝茶。

喝茶的好处

1. 喝茶有助于抗氧化。茶叶中的茶多酚有强大的抗氧化作用, 是人体多余自由基的清除剂。研究表明,1 毫克茶多酚清除人体有害的自由基效能,相当于 9 微克的超氧化物歧化酶,英文缩写 SOD;而且,茶多酚抗氧化作用比维生素 E 强 18 倍。
2. 喝茶有助于预防和治疗辐射伤害。茶多酚及其氧化产物具有吸收放射性物质的能力。另外,动物研究提示茶叶提取物对因放射 辐射引起的白细胞减少症, 也有一定的改善效果。
3. 喝茶可以提神醒脑,利尿解乏。茶叶中的 咖啡因对人体有多方面的积极作用, 它能增强大脑皮质的兴奋过程,使人精神振奋,增 加思维和记忆能力。喝茶还会刺激肾脏,让尿 液迅速排出体外,提高肾脏的滤出率,减少有 害物质在肾脏的停留时间。茶里的咖啡因还 可以排除尿液中的过量乳酸,有助于尽快缓 解疲劳。
4. 喝茶有助于降脂、消化和减肥。茶叶 中的咖啡因、维生素 B1、维生素 C 都能提高 胃液的分泌量,帮助消化。茶中含有的芳香族 化合物也可以溶解脂肪, 防止脂肪在体内积 滞。

如何选好春茶

- 1、望, 识别干茶。看外形, 以外形均 匀、色泽油润, 碎茶和枝梗等杂质较少的



图片来源/视觉中国

茶为佳; 看色泽, 因为茶叶在存放过程中, 主要受空气中氧气和光的作用, 绿茶由新 茶的青翠嫩绿逐渐变得枯灰, 红茶则由新 茶的乌润变成灰褐色; 此外, 也可以从不同茶独特的外形去辨别它们的品质, 如龙 井干茶中出现粗老的茶梗, 则暴露了原料 有问题。

- 2、闻, 干湿闻味。香气可以分为干闻和 湿闻两种: 干闻, 优质的茶叶没有青草气和 异杂味; 开泡后湿闻茶汤, 好茶香气鲜灵、浓 厚、无异味。

- 3、问, 了解信息。选购茶叶, 应看其正宗 产地及对应品种。如福建安溪产的铁观音、浙 江杭州西湖一带的龙井茶、江苏苏州太湖的 碧螺春等。因此, 消费者了解一些名茶的核心 产区的知识, 对于购买好茶也是有帮助的。
 - 4、沏, 冲泡品尝。优秀的茶汤应该是层次 丰富的, 虽有轻微的苦涩感, 但回味浓醇、甘 鲜、口舌生津; 还可以对比首泡茶和二、三泡 茶的浓度、细嫩度、油质感, 来判断茶叶是否 耐泡。
- (综合自人卫健康、中国食品安全网)

三步教你“护”出春季健康皮肤

春季皮肤干燥, 部分人群易过敏, 因此格 外要注重养护皮肤。护肤, 对有些人来说是 个巨大又复杂的工程, 从面膜、洗面奶、爽肤 水, 到日霜、晚霜、防晒霜, 哪个不需要千挑万 选? 痘痘、细纹、各种斑, 哪个也容不得它出 现。而对另外一些人, 尤其是男性和老年人来 说, 护肤约等于洗脸、洗澡。那么, 在皮肤科医 生眼里, 护肤应该是什么样的呢?

虽然医生的手段很多, 但更积极、更容 易实现的是每个人自己养成护肤的习惯。值得 注意的是, 以往提到护肤, 大家想到的都是爱 美女士, 其实就像前面提到的那样, 皮肤健康 会直接影响每个人的健康和生活质量, 因此 即便是男性和老年人, 也应该有良好的护肤 习惯。事实上, 这个护肤习惯只需要做好三 步!

清洁

保持皮肤清洁, 可以减少发生感染, 降低 出现毛囊炎、脚气、疣等皮肤疾病的概率。

青少年是青春痘的高发人群, 很多“青 春痘”是油脂堵塞毛孔, 并被细菌侵入感染 造成的毛囊炎。比较好的选择是用温水搭配 洗面奶清洗, 切记遇到“痘痘”不要挤不要 挠, 这只会让情况变得更糟糕, 甚至留下瘢 痕。青春痘是大多数青少年都会遇到的问题, 孩子们可以放松心态, 不必过于关注。如果情 况实在严重, 也不要慌, 可以到正规医院请皮 肤科医生帮帮忙, 我们有外用药、口服药, 还 有光动力等很多“武器”可以选择。

皮肤清洁也需要适度, 过度清洁并不少 见。比如, 有些老年人喜欢用肥皂洗澡后全身 干爽的感觉, 认为这样才达到了干干净净。其

实, 这很可能在去除皮肤表面污垢的同时, 连 同皮肤本身的保护膜也带走了。所以, 还是选 择浴液比较好, 洗完皮肤上滑溜溜的感觉, 也许您不习惯, 但您的皮肤会更喜欢。

保湿

保湿是我们帮助皮肤维持屏障功能的重 要手段。每到冬春季节, 北方地区较为干燥的 环境常常让人感觉皮肤又干又痒。这就是皮 肤在提示我们, 保湿工作没有做好。这时大 包装的润肤乳就要常备家中, 洗脸、洗手、洗 澡之后都要及时抹一抹。

皮肤格外干燥的人, 尤其是老年人, 即便 不是每天洗澡, 也可以每晚临睡前在全身认 真涂抹一遍润肤乳, 这样皮肤才能保持更好 的状态, 生活才会更舒心。在此也为老年人 提供一个小妙招, 家中有浴缸的话, 可以选择 淀粉或燕麦片, 把洗澡水调成稀薄的浆液, 用 它来泡澡也能给皮肤提供额外的保护。

防晒

近些年, 已经有很多爱美人士开始关注 防晒, 但其实就像保湿不只为了美一样, 防晒 也是保护皮肤健康的重要环节。已经有足够 的证据提示我们, 反复晒伤是皮肤肿瘤重要 的诱因。

所以防晒不是女性的专利, 男女老少都 要把防晒霜备起来。尤其是到海边、高原地 区的时候, 每个人都要借助防晒霜避免被晒 伤。

关于防晒, 人们还有个常见的误区, 夏天 需要而冬天不需要。您仔细回想一下, 在地球 上晒伤风险最高的是哪里? 是南北极还有珠

穆朗玛峰那样的高山上。可见紫外线强弱 和温度并不成正比, 冬天同样需要做好防晒。 当然, 为了补充维生素 D, 每天选择阳光温和 的时段晒太阳也是必须的。既要保护皮肤, 又 要晒太阳, 这需要每个人根据自己的情况灵 活选择。

(健康中国, 略作删改)



图片来源/视觉中国



图片来源/视觉中国

自然醒是心身健 康的外在表达。很 多人认为睡眠是生 理需求, 根本不需 要什么科学方法, “困了自然会 睡, 睡不着是因为 不够困”。想要调 整时却常常发现看 手机、看电视时 一个劲儿打呵欠, 上床关灯准备睡 觉时却两眼放光、 睡意全无。如何 才能将睡眠状态 尽快调节至正常 呢? 回归惯常的 作息时 间需做到尽可能 早睡早起, 建议 固定每日起床 时间, 无论你睡 得有多晚, 务必 形成专属于自己 的生物钟。再辅 以几个生活小 妙招, 助你有效 提升睡眠质量, 告 别春困!

● 睡前泡脚或热水浴

人的双脚密布神 经末梢和毛细血管, 也存在着与各脏 腑器官相对应的 反射区。用热 水泡脚能刺激这 些反射区, 促进 人体血液循环, 特别是微循环, 起到调节内分 泌系统、改善 器官功能的作用, 从而达到防 病治病、增进 睡眠质量的保 健效果。

● 睡前一杯牛奶或酸奶

牛奶中的色氨酸 是人体 8 种 必需氨基酸之一, 人体通常不能 自行合成。色氨酸在体内参与 合成血清素, 能够使人感到安 宁、放 松、促进情绪 稳定, 增强注 意力和记 忆力。色氨酸 和血清素均 能促进褪黑 激素的合成, 因此睡前喝 一杯牛奶或 酸奶能有效 提高睡眠 质量。

● 腹部针灸、按摩

腹部是脾胃脏 腑之所在, 脾胃 为气机升降的 枢纽, 《黄帝 内经》说“出 入废则神机 化灭, 升降 息则气立孤 危”。“胃不 和则卧不安”。 现代医学研究 已证实肠 - 脑 轴的存在, 认 为腹部是人 的第二大 脑, 并提出“腹 脑理论”。经 常采用艾 灸、腹部按 摩等方法, 能 有效促进 气血流通、 提升睡眠 质量, 从而 改善免疫力。

● 正念冥想深呼吸

放松方法包括 渐进式肌肉放 松法、呼吸放 松法、冥想、 安全岛、蝴蝶 拍等, 多集中 于想象、呼 吸和肌肉等 类别, 可以尝 试找到最适 合自己的 心理减压 和心理调 适方法, 固 定下来不断 练习、强 化, 可以让 个体更易 进入睡眠 状态。难以 入睡、醒 后难再入 睡、睡前 焦虑或烦 躁不安的 时候都可 以积极尝 试。

科学正确地 投资睡眠 健康, 就 是投资我 们的幸福 和未来; 拥 有健康 好睡眠, 人 生必会更 精彩。

(人卫健康, 略作删改)

春困当头 小妙招助你提高睡眠质量