



南方報業傳媒集團主辦

今日廣東

GUANGDONG TODAY

中醫養生

逢周五出刊

茶是全球最受歡迎的飲料之一。特別是在中國，喝茶是一種傳統愛好。

近年來的研究顯示，喝茶，尤其是綠茶，對身體有諸多益處，包括有助預防心血管疾病、卒中、糖尿病，改善血脂代謝等。

撰文：李劼 繪圖：李冉



常飲綠茶，血糖風險可降低

近期又有一項針對中國 50 多萬人的研究，進一步證明了綠茶的健康益處。北京大學公共衛生學院李立明教授等對中國慢性病前瞻性研究中 50 多萬成年人數據進行分析後發現，一般人每天喝綠茶，可預防 2 型糖尿病；已有糖尿病的人經常喝綠茶，全因死亡風險可明顯降低。另外，有糖尿病的人每天喝綠茶，還能減少微血管併發症的發生。

每日喝茶，2 型糖尿病風險降低 8%

據介紹，北京大學公共衛生學院李立明教授發表的研究論文為《代謝健康型肥胖及其動態變化與血管疾病的前瞻性隊列研究》。該研究從中國慢性病前瞻性研究中納入 482425 名基線無糖尿病的成年人，其平均年齡為 51.2 歲，其中 41% 為男性；同時納入 30300 名成人糖尿病患者，其平均年齡為 58.2 歲，其中 39% 為男性。

在每天都喝茶的受試者中，85.8% 的人更喜歡綠茶。

在無糖尿病的人群中，17434 名受試者在 11.1 年的隨訪期間發生了 2 型糖尿病，其中有 6572 例死亡、12677 例糖尿病大血管併發症和 2441 例糖尿病微血管併發症病例。

與在過去一年中從不喝茶的受試者相比，每日喝茶的人，2 型糖尿病風險降低了 8%。

在糖尿病患者中，與過去一年中從不喝茶的患者相比，每日喝茶者的全因死亡率下降 10%，微血管併發症風險下降 12%。

患上心臟病後，喝茶可減少死亡風險

中國科學院院士、中國醫學科學院阜外醫院原副院長顧東風團隊 2020 年 1 月在《歐洲預防心臟病學雜誌》發表的研究顯示，經常喝茶能夠降低心臟血管事件及全因死亡發生風險。

2021 年初，《卒中》雜誌發表的一項研究指出，卒中和心臟病發作的幸存者喝綠茶，有助於減少多種原因引起的死亡風險，並可防止進一步的心血管事件。

不僅是慢性病，近年來多項研究也發現，喝茶可以預防癌症，尤其是口腔癌。

有研究結果顯示，飲茶與胃腸道器官癌（口腔癌、胃癌、結直腸癌、膽道癌和肝癌）、乳腺癌和婦科癌症（子宮內膜癌和卵巢癌）、白血病、肺癌和甲狀腺癌風險的降低有一定的關聯性。同時飲用任何一種茶的人，與不飲茶的人相比，口腔癌風險均有降低。

綠茶含更多有益健康的茶多酚

那麼，喝茶為什麼能降低這些慢性疾病和死亡的風險呢？研究者認為，喝茶有益於健康的機制可能與其中富含的茶多酚有關。

茶多酚是茶葉中的主要生物活性物質，具有抗炎、抗氧化、改善血壓、血脂等作用。

各類茶葉中，綠茶的茶多酚含量最高；而紅茶因為在發酵過程中，茶多酚會被氧化，失去活性，導致紅茶中茶多酚含量減低。

另外，茶多酚在體內代謝較快，不能長期儲存，因此需要長期保持飲茶習慣以從中獲益。

溫馨提示 一起解鎖喝綠茶的正確姿勢

1. 不要用開水泡綠茶

開水會破壞茶葉中很多營養物質，例如維生素 C、維生素 P 等，在水溫超過 80°C 時就會被破壞，還易溶出過多的鞣酸等物質，使茶帶有苦澀味。因此，泡茶的水溫一般應掌握在 70°C~80°C。

2. 不宜用保溫杯泡茶

茶葉中含有大量的單寧酸、茶鹼、芳香油和多種維生素。如果用保溫杯泡茶，茶葉在高溫和恒溫的條件下容易發酵，維生素會被大量破壞，芳香油揮發，單寧酸、茶鹼大量浸出，降低了茶的營養價值。

3. 不要空腹喝

吃藥或空腹時不要喝茶，因為茶葉中的鞣質或多酚類成分可能會刺激腸胃，導致胃部不適。另外，茶葉中含有咖啡因等生物鹼，空腹喝茶易使腸道吸收咖啡鹼過多，容易產生心慌、頭昏、手腳無力等茶醉現象。

4. 胃不好少喝綠茶

綠茶屬於未經發酵的茶葉，咖啡鹼和茶多酚聚集過多，可能會引起胃腸道的病理變化而讓人感覺不適。濃茶中這些成分的含量更高，更容易傷胃。

5. 綠茶別存放超半年

綠茶中含有的綠葉酸會影響維生素 B1 的吸收，而 B1 是酶的重要輔助因數，對人體來說非常重要，放置半年後的茶，其綠葉酸的含量會降低很多，因此喝綠茶最好選擇摘下來後放置半年以內的茶。



小滿已過暑熱到 三茶三穴助三防

二十四節氣的“小滿”已經到來，作為節氣養生的轉折點，標志著夏天濕熱拉開帷幕。廣州中醫藥大學第一附屬醫院副主任醫師鄺秀英建議，應從現在開始做好夏季養生的準備，做好“三防”，也就是防濕邪、防心和防暑氣。

“三茶”助你消除暑熱

夏季人體往往內熱重，出汗多，津液消耗大，這時應多飲具有清熱消暑、清心除煩、生津止渴作用的藥茶。

1. 麥冬茶：清熱潤燥

菊花、桑葉、麥冬和鮮蘆根各 10 克，梨 2 個，將梨去皮切成小塊，鮮蘆根切成小段，與菊花、桑葉和麥冬一起煎煮取汁代茶飲用。

方中麥冬、鮮蘆根和梨，養陰潤燥生津，配以菊花和桑葉，加強了本方清熱生津作用，尤其適合於夏季暑熱口渴、口苦舌燥、五心煩熱、小便短赤，大便不暢者。

2. 銀花茶：消暑降溫

金銀花 30 克，山楂 20 克，陳皮 10 克。將山楂和陳皮加水煎煮後，瀝出藥汁，用此藥汁沖泡金銀花，並調入適量蜂蜜，即可飲用。

金銀花對於夏季暑熱、頭昏頭暈、口乾作渴、多汗煩悶者尤其適宜。山楂生津消食，陳皮理氣健脾，尤其適合於夏季暑熱煩渴、頭暈目眩、胃納差，食欲不佳者。

3. 薄荷茶：祛風散熱

薄荷葉 10 克，黨參 5 克，菊花 10 克，冰糖適量。將薄荷葉和黨參加水煎煮後，濾取藥汁，用此藥汁沖泡菊花，代茶飲用。

方中薄荷葉可發散風熱，菊花有散風熱、平肝明目的功效，黨參益氣補虛，本方尤其適合於夏季體虛者的外感風熱感冒。

按摩三穴清熱散風

夏季高溫濕熱，不少老年人因體內熱量散發不暢而出現上火的現象，如牙痛、眼屎多等。此時點按手腳的去火點，可以治療多種熱症，又無副作用。

1. 內庭穴：胃火牙痛

中醫認為，胃火熾盛，症見煩渴多飲，或渴欲冷飲，口臭嘈雜，牙齦腫痛，大便秘結等症。這時點按內庭穴可清胃泄火，其作用堪比“清胃黃連丸”。

此穴在足背二趾三趾的趾縫紋頭後凹陷中。每天早晚用大拇指指尖掐、壓、力度以能感到酸麻脹為度，持續 1—2 分鐘後再按壓另一隻腳，如此反復 2—3 次。

2. 關沖穴：眼屎增多

老年人睡醒後眼角有眼屎出現，有時還會把眼皮粘住，這是火熱之邪侵襲上焦或是體內熱毒上沖所致。要想清除眼屎，經常點按關沖穴，有瀉熱開竅、清利頭目的功效。

力度以能感到明顯酸麻脹為宜，並堅持 30 秒至 1 分鐘，然後再按壓另一隻手的關沖穴，每日 2—3 次。

3. 至陰穴：尿黃澀痛

炎熱的夏季，濕熱過盛可引起小便黃臊臭、尿頻、尿急、尿澀痛，嚴重時還會引起尿瀰留，患前列腺增生或絕經的老年人尤其需要注意。緩解尿黃澀痛的症狀時，可點按去火點至陰穴，有清熱散風、通利下焦的作用，對尿黃澀痛等症有很好的排洩效果。

可在 15—17 時膀胱經最旺盛的時辰，用大拇指按壓此處，並堅持 1—2 分鐘，然後再換另一隻腳，每日 2 次。

監制：王更輝 劉江濤 策劃：王會賢

談筋論骨

空調吹出一身病 敲敲經絡來緩解

暑熱難耐，許多人喜歡找點清涼，可是夏日涼風也會讓小毛病鑽空子。廣東省中醫院治未病中心副主任醫師朱曉平介紹，頭痛、落枕、關節不適、面癱這 4 個症狀都與冷風有關，中醫專家有改善妙招！

頭痛 用手指做拿五經

長時間處在空調環境下，如果室內外溫差過大，易受到較強的“熱衝擊”和“冷衝擊”，腦部血管頻繁擴張和收縮，易引起空調性頭痛。

改善方法：

如果只是單純的空調性頭痛，一般不需就醫。出現頭痛症狀時，可以用溫水洗臉或用清涼油塗抹患處緩解。

平時可用手指，通過“拿五經”的手法梳頭。先是用五指分別點按人頭部中間的督脈，兩旁的膀胱經、膽經，左右相加，共五條經脈。每次不少於 3—5 分鐘，晚上睡前最好再做 3 次，可起到疏通經絡、調節神經功能的作用。

平時頭痛時還可以敲敲肩井穴。肩井穴位於頸到肩端連線的中間部位，肌肉較豐厚還比較凸起的地方，是足少陽膽經穴位，為手足少陽、足陽明、陽維脈之會，和五臟“骨肉相連”。

落枕 在疼痛部位走罐

夜裏開空調，加上睡眠姿勢不當，容易導致頸部疼痛、活動受限，也就是所謂的“落枕”。

輕者可以自行痊癒，重者不僅頸項、肩背部疼痛僵硬不適，轉側受限，還伴有肌肉痙攣酸脹、頭暈、噁心、精神疲倦等症狀。

改善方法：

如果落枕數周不見好轉，可以在頸部及落枕周邊部位的走罐、留罐和艾灸綜合療法來進行治療。

先在頸部及落枕周邊部位均勻塗抹上紅花油，於疼痛部位採用走罐的方法，以皮膚紅暈為度，之後再於風門、風池、大椎穴位上留罐。起罐後再用艾條溫灸所有穴位 10 分鐘，每日 1 次，2 次為一療程。

如果不方便拔罐，也可以敷點醋來緩解。取米醋 300—500 毫升，準備一塊棉紗布，把棉紗布浸入米醋中，然後將浸濕的棉紗布平敷在頸部肌肉疼痛明顯處。再將裝有 70°C—80°C 熱水的熱水袋放在浸有米醋的棉紗布上，保持局部溫熱 20—30 分鐘。

熱敷頸部的同時，可配合活動頸部，一般治療 1—2 次，疼痛即可緩解。若家中沒有棉紗布，可用純棉質地的毛巾代替。外出時可戴條圍巾，並加強睡眠時的保暖。

關節痛 用薑湯熱敷

因為天熱，不少人洗完澡乾脆不擦自然晾乾。問題來了，這時體表毛孔都處於舒張狀態，很容易着涼。一些老人還會因此引發關節炎、肩周炎。

改善方法：

中醫認為，生薑具有發汗解表、溫胃止嘔等功效。

對付受涼引起的“空調肩”，可以燒製一些熱薑湯，先在熱薑湯裏加少許鹽和醋，然後用毛巾浸水擰乾，敷於患處，反復數次。此法能使肌肉由張變弛、舒筋活血，可有助緩解空調寒氣入侵帶來的疼痛。

關節猛然受寒導致疼痛，在醫生確診後，還可以用電吹風進行熱風療法，把寒氣逼出來。最好隔著衣服吹，不建議直接對著皮膚猛吹，也可以配合一些驅寒活血的藥物使用。

如果空調溫度控制不了，可以準備一個小毛毯，將膝蓋的關節處蓋好，避免受涼導致膝蓋疼痛。

適當的運動可以去除寒氣，而且還能加強關節的承重能力，但最好不要做劇烈的運動，應該選擇一些能夠使身體舒展的運動。