

藏在黑茶里的医学智慧与养生密码

杨帆

在中华茶文化的浩瀚长河中，黑茶以其独特的后发酵工艺、醇厚的口感和深厚的养生底蕴，成为独树一帜的存在。不同于绿茶的清新、红茶的香甜，黑茶经过岁月的“雕琢”，沉淀出丰富的生物活性物质，这些物质赋予了它诸多医学价值与养生功效。从古代边疆民族的“生命之茶”，到如今现代医学验证的健康饮品，黑茶的价值正被越来越多的人认知。

黑茶的医学价值源于其发酵过程中产生的多种活性成分，现代医学研究已逐步证实了这些成分在调节人体机能、预防疾病等方面的积极作用。首先，在调节血脂方面，黑茶表现尤为突出。研究发现，黑茶中含有的茶多酚、茶多糖、茶色素等成分，能有效降低血液中总胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白胆固醇的含量，同时提升高密度脂蛋白胆固醇水平。其中，茶色素中的茶褐素可抑制胆固醇的合成与吸收，促进脂质代谢，减少脂质在血管壁的沉积，从而降低动脉粥样硬化的发生风险。临床实验表明，长期适量饮用黑茶，对高血脂症患者的血脂调节具有辅助作用，有助于维护心血管健康。

其次，黑茶在调节血糖方面也具备一定的医学潜力。茶多糖是黑茶中调节血糖的核心成分，它能延缓肠道对糖分的吸收，提高胰岛素的敏感性，促进葡萄糖的转运与利用，从而有效控制餐后血糖的升高。对

于Ⅱ型糖尿病患者而言，在遵循医嘱的基础上，适量饮用黑茶可作为辅助调节血糖的方式。此外，黑茶中的茶多酚还具有一定的抗氧化、抗炎作用，能减轻糖尿病患者体内的氧化应激反应，减少并发症的发生风险。

再者，黑茶对消化系统的保护作用也得到了医学验证。黑茶在发酵过程中会产生大量的益生菌，如冠突散囊菌（俗称“金花”），这种益生菌能调节肠道菌群平衡，促进肠道蠕动，增强肠道消化吸收功能。同时，黑茶中的咖啡因、茶碱等成分可刺激胃液分泌，帮助消化肉类、油脂等不易消化的食物，缓解腹胀、积食等不适症状。对于患有慢性胃炎、消化不良等消化系统疾病的人群，温和的黑茶能在一定程度上舒缓肠胃不适，维护肠道健康。另外，黑茶中的茶多酚还具有抗菌消炎的作用，能抑制幽门螺杆菌等有害细菌的生长，对胃部黏膜起到一定的保护作用。

除了明确的医学作用，黑茶的养生价值更体现在对人体整体机能的调理与呵护上。其一，抗氧化与抗衰老。黑茶中的茶多酚、茶多糖等成分都是强效的抗氧化剂，能清除体内多余的自由基。自由基是导致人体衰老、引发多种慢性疾病的重要因素，长期饮用黑茶可通过清除自由基，延缓细胞衰老，增强机体的抗氧化能力，让身体保持年轻态。其二，增强免疫力。茶多糖不仅能调节血糖，还能刺激机体的免疫细胞活性，提升巨噬细胞的吞噬能力，增强机体对细

菌、病毒等病原体的抵抗力，减少感冒、感染等疾病的发生。尤其在秋冬季节，适量饮用温热的黑茶，既能保暖驱寒，又能增强免疫力，为身体筑牢防护屏障。其三，解腻降脂与体重管理。黑茶的解腻功效早已被实践验证，无论是日常饮食中的油腻食物，还是长期久坐导致的脂肪堆积，黑茶都能起到一定的缓解作用。它能促进脂肪的分解与代谢，减少脂肪在体内的堆积，同时增加饱腹感，减少食物的摄入量，对体重管理具有辅助作用。对于需要控制体重的人群而言，用黑茶替代高热量的饮料，是一种健康的生活选择。其四，舒缓神经与改善睡眠。与其他浓茶不同，黑茶经过长时间发酵，咖啡因和茶碱的含量相对较低，且其中的茶氨酸能与咖啡因协同作用，缓解咖啡因带来的神经兴奋，起到舒缓神经、放松身心的效果。适量饮用淡黑茶，不仅不会影响睡眠，反而有助于改善睡眠质量。

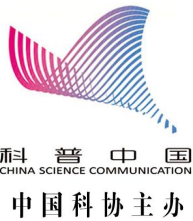
基于黑茶的医学作用与养生价值，其受用人群覆盖范围较广，但不同人群饮用时需结合自身情况调整方式。首先，高血脂症、高血压、冠心病等心血管疾病人群是黑茶的核心受益群体。这类人群长期适量饮用黑茶，可借助其调节血脂、软化血管的功效，辅助维护心血管健康，但需注意应饮用淡茶，避免浓茶刺激血管。其次，Ⅱ型糖尿病患者，增强机体的抗氧化能力，让身体保持年轻态。其二，增强免疫力。茶多糖不仅能调节血糖，还能刺激机体的免疫细胞活性，提升巨噬细胞的吞噬能力，增强机体对细

菌、病毒等病原体的抵抗力，减少感冒、感染等疾病的发生。尤其在秋冬季节，适量饮用温热的黑茶，既能保暖驱寒，又能增强免疫力，为身体筑牢防护屏障。其三，解腻降脂与体重管理。黑茶的解腻功效早已被实践验证，无论是日常饮食中的油腻食物，还是长期久坐导致的脂肪堆积，黑茶都能起到一定的缓解作用。它能促进脂肪的分解与代谢，减少脂肪在体内的堆积，同时增加饱腹感，减少食物的摄入量，对体重管理具有辅助作用。对于需要控制体重的人群而言，用黑茶替代高热量的饮料，是一种健康的生活选择。其四，舒缓神经与改善睡眠。与其他浓茶不同，黑茶经过长时间发酵，咖啡因和茶碱的含量相对较低，且其中的茶氨酸能与咖啡因协同作用，缓解咖啡因带来的神经兴奋，起到舒缓神经、放松身心的效果。适量饮用淡黑茶，不仅不会影响睡眠，反而有助于改善睡眠质量。

此外，长期久坐、缺乏运动的上班族和体重超标人群，饮用黑茶可促进脂肪代谢、增强免疫力，缓解久坐带来的不适；中老年人随着身体机能下降，自由基增多，免疫力减弱，适量饮用黑茶能抗氧化、抗衰老、提升免疫力，延缓身体衰老；秋冬季节畏寒怕冷的人群，饮用温热的黑茶可驱寒暖身，缓解寒冷带来的不适。需要注意的是，孕妇、哺乳期女性、儿童以及胃溃疡、贫血等疾病人群，由于身体特殊，应谨慎饮用或咨询医生后再饮用；同时，无论何种人群，都应避免饮用过浓、过量的黑茶，以免引起头晕、心慌、肠胃不适等不良反应。

黑茶的医学与养生价值，是大自然馈赠与人类工艺智慧的完美结合。它不仅是一款口感醇厚的饮品，更是一种承载着健康理念的生活方式。随着现代医学研究的不断深入，黑茶的更多价值将被挖掘出来。但需要明确的是，黑茶并非“万能药”，其功效是辅助性的，不能替代药物治疗。在日常生活中，我们应结合自身情况，适量、科学地饮用黑茶，同时搭配合理的饮食和适度的运动，才能更好地发挥其养生作用，守护身体健康。让我们在氤氲的黑茶茶香中，感受传统茶文化的魅力，拥抱健康美好的生活。

（作者系山西省血液中心研究实习生、山西省科普作家协会会员）



中国科协主办 科普中国APP

橘子吃多了，会变“小黄人”？

据北京市市场监督管理局网站消息，秋冬时节，街头巷尾的柑橘类水果，橘子、橙子、柚子等陆续上市，金黄的身影成为市场“主角”，它们酸甜多汁、富含维生素C，是应季补充营养的好选择。但随着食用量增加，不少人会发现手掌、脚底悄悄泛起黄意——“吃柑橘变黄”究竟是怎么回事？这与季节、柑橘的特性有何关联？从节气与饮食的角度，为您解惑。

“吃柑橘变黄”不是食物中毒！实际上是因为柑橘富含β-胡萝卜素，当人体短期内摄入大量含胡萝卜素的食食物时，由于对胡萝卜素的代谢能力有限，致使胡萝卜素在血液内过度积聚，多余色素沉积在皮肤，出现皮肤黄染，即“高胡萝卜素血症”。也许你想问“得了高胡萝卜素血症该怎么办，皮肤还能恢复之前的白皙吗？”答案是肯定的，无需恐慌。

已“变黄”，等待自然消退。停止大量食用柑橘（及其他胡萝卜素含量较高食物，如胡萝卜、南瓜、红薯），多喝水促进代谢，皮肤颜色会逐渐恢复正常。

预防变黄，控制柑橘摄入量，顺应季节均衡饮食。每日推荐量：《中国居民膳食指南(2022)》推荐，普通成年人每天吃水果的量在200~350克，折算到柑橘类水果，差不多也就是2~3个中等大小的橘子，避免短时间内集中食用。搭配应季蔬果：秋冬可选择苹果、梨等胡萝卜素含量低的水果，或搭配白菜等蔬菜，避免单一水果摄入过量。

秋冬是柑橘的甜蜜季节，“吃多了变黄”是胡萝卜素摄入过量的正常生理现象，与柑橘本身的安全性无关，更非季节带来的“病症”。只需控制食用量并均衡饮食，即可安心享受应季水果的营养。

孙红丽



资料图

科学清洁电子产品 需把握三大原则

有网友近日发文称，用湿巾擦拭某高端品牌手机后，手机“毁容”——机身部分着色层脱落，露出金属底色。相关专家表示，用湿巾擦拭并非掉色主要原因。不过，此事引发了网友关于清洁手机方法的讨论，也意外带火了屏幕专用清洁湿巾等清洁产品。那么，我们应该如何科学清洁电子产品？

北京化工大学材料科学与工程学院副教授赵旭辉介绍，电子产品清洁应把握三大原则——防液体、防腐蚀、防刮擦，并参考相关企业给出的清洁建议。

在清洁剂使用上，赵旭辉建议切勿将液体直接喷洒在电子产品表面，而应少量喷洒在超细纤维布上，以微湿的状态进行擦拭。针对常见的指纹和灰尘，可用超细纤维布蘸取少量蒸馏水或纯净水进行清理。如果遇到顽固污渍，可以选用含70%异丙醇的湿巾、免洗酒精凝胶或专用屏幕清洁剂进行清洁。

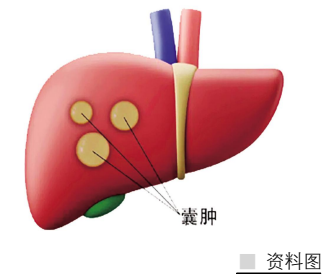
为保护产品表面不被腐蚀，严禁使用窗户清洁剂、家用多功能清洁剂、喷雾剂、氨水等产品或含过氧化氢的强氧化剂进行清洁。与此同时，应避免将电子产品长时间置于高温、高湿环境，以免破坏屏幕疏油层和机身防护层。在选择湿巾时，建议优先选用符合《湿巾及类似用途产品》(GB/T27728—2024)、《一次性使用卫生用品卫生要求》(GB15979—2024)等标准的产品，避免使用含腐蚀性成分的劣质湿巾。除此之外，需注意不要过度清洁，频繁使用湿巾擦拭可能加速机身表面的损耗。

赵旭辉还强调，钢丝球、粗糙抹布等硬质工具会造成电子产品磨损，柔软、不起毛的超细纤维布是清洁的最佳选择。在日常使用时，用户可以给手机“穿”上官方厂商认证的手机壳，减少机身直接暴露在外的机会，从而减少不必要的刮擦。

王珊珊



视觉中国



资料图

每到体检高峰期，不少人在报告单上看到“肝囊肿”三个字，心里都会咯噔一下：肝脏里长了东西，是不是肿瘤？会不会发展成癌症？需不需要马上手术治疗？其实，每到体检季，这样的焦虑都会反复上演。

针对这些常见的困惑和焦虑，北京大学人民医院肝胆外科主任医师高杰进行了解读。

肝囊肿≠肿瘤

高杰指出，肝囊肿不是肿瘤，两者本质完全不同，大家可以彻底打消“囊肿=肿瘤”的顾虑。

从病理本质来说，肝囊肿是肝脏内充满液体的封闭囊泡，囊壁是单层上皮细胞，内部都是清亮的液体，就像一个“装满水的小气球”，它的形成是组织发育异常导致的，不存在细胞异常增殖。

体检报告上写“肝囊肿”？先别慌

而肝癌是恶性肿瘤，本质是肝细胞或胆管细胞发生基因突变，出现不受控制的异常增殖，形成的是实性肿块，还会侵犯周围组织、发生转移，严重威胁生命。

两者在影像学上也很好区分：肝癌多有乙肝、肝硬化病史，CT或MRI检查会显示“实性占位、强化明显”；而单纯性肝囊肿是“无回声区、无强化”，边界也更清晰。

发现肝囊肿后应关注什么？高杰强调，应综合三个核心维度进行判断。

首要维度是影像学特征。体检报告中的超声描述至关重要。若报告提及“边界清晰、无回声区、囊壁薄而光滑”，这通常是单纯性肝囊肿的典型表现，可基本放心。反之，若描述为“囊壁增厚不规则、囊内有分隔或实性结节、增强扫描有强化”，则属于“复杂性囊肿”，需高度警惕并进一步检查，以排除囊性肿瘤的可能。

第二维度是囊肿尺寸。临床常规认为，对于无症状的单纯性肝囊肿，直径小于5厘米通常无须处理；大于等于5厘米时，因压迫风险增加需重点随访。

高杰指出：“尺寸绝非绝对标准。一个8~10厘米的单纯性囊肿若无症状，可能只需观察；而一个3~4厘米但特征复杂的囊肿，反而更值得关注。”

第三维度是身体症状。如，是否出现右上腹隐痛、腹胀、餐后饱胀，或者更严重的黄疸、腹部肿块，这些症状往往提示囊肿可能已经压迫到胃肠道、胆管等周围组织，需要及时干预。

关于肝囊肿的成因，高杰解释称，90%

以上的肝囊肿为先天性，源于胚胎期胆管发育的微小异常，可以形象地理解为出生时埋下的“种子”，在不同年龄阶段“发芽”显现。后天形成的肝囊肿很少见，多和肝脏创伤、炎症修复后遗留的病变有关，还有一种特殊类型是寄生虫感染导致的，如囊型肝包虫病，这种多和饮食不洁有关。

高杰表示，单纯性肝囊肿生长极其缓慢，很多人终生无明显变化；其破裂风险仅存在于巨大囊肿或遭遇严重外伤时；其癌变概率几乎为零，所谓“癌变”案例绝大多数是最初即被误判的囊性肿瘤，并非由良性囊肿转变而来。

四个关于肝囊肿的错误认知

误区一：囊肿越大越危险
答：危险不只看“大小”，更要看“性质”。

如果是单纯性肝囊肿，即使比较大（如8~10厘米），但只要它边界清晰、囊壁光滑，且没有压迫到胃肠道、胆管等周围器官，也没有引发腹痛、腹胀等不适症状，就属于良性病变，通常也无须特别处理，定期观察即可。

相反，哪怕囊肿只有3~4厘米，但如果报告写“囊壁增厚不规则、囊内有分隔或实性结节”等，可能是复杂性囊肿或囊性肿瘤，需要进一步做增强CT或MRI检查明确性质。

记住：先看性质，再看有无症状，最后

结合大小。

误区二：肝囊肿会癌变
答：基本不会。

单纯性肝囊肿的本质是肝脏内充满液体的封闭囊泡，囊壁是单层上皮细胞，不存在癌细胞，也没有细胞异常增殖的特性，从病理机制上来说不具备癌变的基础，临床数据也显示其癌变概率几乎为零。

平时听到的“囊肿癌变”，绝大多数是一开始就被误判为肝囊肿的囊性肿瘤，并非由普通肝囊肿转变。

误区三：吃中药能消囊肿
答：肝囊肿是一个封闭的囊泡结构，囊壁完整且致密，无论是中药还是西药，都无法穿透囊壁进入内部溶解囊液，更不可能让囊壁消失。

目前医学界公认，手术是治疗肝囊肿唯一有效的手段，而且仅适用于囊肿引起明显症状、压迫周围器官或怀疑有恶性风险的情况。

误区四：肝囊肿会传染
答：先天性肝囊肿、创伤性肝囊肿、炎症性肝囊肿都没有传染性，和患者一起生活、共同进餐、共用生活用品等日常接触都不会被传染。

只有极少数的“寄生虫性肝囊肿”（如肝包虫病）可能通过不洁饮食传播，但这类囊肿有明确的地域属性和饮食关联，普通人群很少遇到，无需过度担心日常接触的传染性。

赵方园 钟艳宇

做自己健康的“拆弹专家”——评《拆弹专家：探寻藏在血管里的定时炸弹》

隋萌

若将人体比作一台精密运转的机器，血管便是纵横交错的“生命管道”，主动脉作为其中最粗壮的“主干道”，一旦出现问题，就如同埋下一颗随时可能引爆的“定时炸弹”。心血管病专家邓勇志教授的新书《拆弹专家：探寻藏在血管里的定时炸弹》，以通俗易懂的语言拆解医学谜题，用生动形象的比喻将复杂的大血管疾病知识娓娓道来，堪称一本“血管健康生存指南”。

书中开篇便列举了六旬老人被救护车拉走抢救、爱因斯坦因动脉疾病猝死等案例，瞬间拉紧了读者的神经。作者巧妙地将大血管疾病比作“定时炸弹”，既点明其隐蔽性与致命性，又暗含“可防可治”的希望。全书以“炸弹”为线索，从动脉瘤的扩张、主动脉夹层的撕裂，到肺动脉栓塞的突袭，逐一拆解不同“炸弹”的构造、引爆机制与应对策略，让读者仿佛置身“拆弹现场”，

在紧张刺激的氛围中收获知识。

面对“真性动脉瘤”“假性动脉瘤”“主动脉缩窄”等专业术语，作者化身“翻译官”，用生活化语言解构医学概念。例如，将动脉瘤比作“气球吹大后的薄壁”，把主动脉夹层形容为“血管壁被撕开两层”，瞬间让抽象病理变得直观可感。书中穿插真实案例与数据：如主动脉夹层患者发病48小时内的病死率以每小时1%的速度递增，一周时可达70%……这些数字如警钟长鸣，让“预防胜于治疗”的理念深入人心。

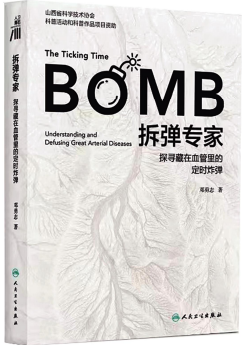
在“传说中的‘东方美女病’——多发大动脉炎”这一章节，作者以详实案例与科学数据，击碎了“多发大动脉炎只‘钟情’女性”的误区。尽管该病因年轻女性患者较多且症状典型，曾获“东方美女病”的戏称，但男性同样可能罹患，只是发病率较低且早期症状隐匿，易被忽视。书中通过对比不同性别患者的临床表现与诊断案例，揭示其本质为自身免疫性血管炎症，与性别偏好

无关。这一澄清，让读者更全面地认识疾病，避免误诊漏诊。

本书绝非单纯的知识堆砌，而是聚焦“实用”二字。针对不同疾病，作者列出清晰的“症状清单”：声音嘶哑、吞咽困难可能是主动脉瘤压迫所致；胸痛伴呼吸困难需警惕肺动脉栓塞；下肢疼痛间歇性跛行或为主动脉缩窄信号……这些描述就像“疾病侦探手册”，帮助读者快速识别危险信号。

在“拆弹”之外，作者更强调“防爆”——通过调整生活方式降低患病风险。书中给出具体建议：控制血压、戒烟限酒、均衡饮食、适度运动……这些“老生常谈”在作者笔下焕发新意。书中将主动脉夹层比作“脆弱的灌饼”，将假性动脉瘤形容为“冒充李逵的李鬼”，让健康科普更接地气、更易落地。书中还特别提醒高危人群（如马方综合征患者、孕妇）定期筛查，将疾病扼杀在萌芽状态。

《拆弹专家》以科学严谨的态度、生动



风趣的语言，将大血管疾病这一“隐形杀手”拉下神坛。它既是一本普及医学常识的科普书，更是一本传递生命敬畏的启示录。阅读此书，我们不仅能掌握血管健康知识，更能学会以主动姿态守护生命——毕竟，最好的“拆弹专家”，从来不是医生，而是懂得未雨绸缪的自己。

翻开这本书，让我们一同踏上这场科学之旅，揭开血管疾病的神秘面纱，做自己健康的第一责任人！

（作者系山西省科普作家协会理事）