

5月21日,是第六个“国际茶日”(International Tea Day)。这一节日由我国主导推动,于2019年11月27日由联合国大会正式通过决议确立。

饮茶,是我们很多人日常生活中必不可少的习惯,虽然大家对茶很熟悉,但其中的认识误区也不少,今天我们就来盘点一下。

1 隔夜茶有毒有害,会致癌?

分析: 这种说法缺乏科学依据。

隔夜茶虽然在汤色、香气等方面不如现泡茶,但并非不能喝。

有人认为隔夜茶中可能含有大量具有致癌性的亚硝酸盐,但有项研究表明,将3个品种的茶水放置一晚的茶汤中,亚硝酸盐浓度未超过0.03mg/L,远低于国家卫生标准规定的生活饮用水中亚硝酸盐浓度(<1mg/L)。因此,“隔夜茶致癌”的

说法有点危言耸听了。还有人认为隔夜茶中微生物超标,但实际上茶叶本身富含茶多酚等天然抗菌成分,可抑制多种微生物。

隔夜茶虽然常因茶多酚氧化导致汤色变深,但存放得当的话,并无明显的毒、害及致癌风险。所以,存放得宜的隔夜茶是可以饮用的,当然现泡茶现喝更好。

2 经常喝茶,会导致肾结石?

分析: 这是一种误解。

健康人适量喝茶不会直接导致肾结石。茶叶中确实含有一定的草酸,但其更多的是茶多酚、咖啡因、茶多糖和茶色素成分。同时,喝茶时大量摄入的水分也有助于稀释尿液中的矿物质浓度,抑制草酸钙结晶形成,从而降低结石风险。

此外,身体从茶叶中摄取的草酸量,与茶叶

种类、饮茶时的身体状态等因素有关,科学、合理地选择和摄入,可以减少草酸的摄入。

“喝茶导致肾结石”说法片面强调了草酸风险,忽略了茶叶的综合健康效益及肾结石的复杂诱因。总的来说,正常人适量喝茶,不用担心肾结石问题。对于高风险人群(有肾结石病史或高草酸尿症等),建议咨询医生或营养师,合理饮茶。

3 茶垢是茶叶精华,留着养壶不用洗?

分析: 该说法没有科学依据。

茶垢不仅可能损伤茶具,更会带来健康隐患。首先,茶垢可影响茶具的外观颜色和透气性。茶垢主要是茶叶中的多酚、咖啡碱与水中的矿物质(如钙、镁离子)结合形成的沉积物,如果泡茶水质或茶具质量不好,茶垢可能堆积一定量的重金属元素。

同时,茶垢也为微生物的滋生提供了环境。

茶垢一直不清洗,微生物等有害物质可能会进入茶汤中,对健康造成不良影响。此外,留有老茶垢的茶具泡出来的茶常带有陈腐味,会破坏茶汤的原本风味。

养壶是通过茶汤的滋润使壶体更加温润,而不是不清洗。茶汤润壶后,需要及时清洗,避免茶垢积累,保持干净卫生。

4 茶越新鲜越好?

分析: 这是一种常见误区。

茶叶里面的多酚、醇、醛,都需要氧化后才能发挥对人体的积极作用,而过于新鲜(现采现制、存放时间小于1个月)的茶叶,这些物质还没来得及氧化。茶通常需根据茶类特性、加工工艺及成分变化综合判断,适时饮用才能发挥最佳品质。

比如:绿茶、黄茶应适当放置1~2周后

再饮用,以降低刺激性,尤其是肠胃敏感的人群;焙火程度较高的乌龙茶(如岩茶、浓香型铁观音)需要存放几周至几个月再饮用(俗称“退火”),这样可使得乌龙茶的香气和滋味更加协调;白茶、黑茶也可通过长期贮藏来提升品质,尤其是黑茶经过多年适宜的贮藏后,会出现陈香、醇厚等特征性的风味。

5 头道茶的泡沫是农残和杂质残余不能喝?

分析: 这种说法是一种误区。

头道茶的泡沫主要由茶末、茶皂素等引起,并非为农残和杂质,可以喝。

茶皂素易溶于水,且具有起泡特性。初次冲泡时,在水流的冲击下,茶皂素从干茶中迅

关于茶的十个流言,你信过几条?

速溶出并形成泡沫。干茶中的茶末由于颗粒小,使得茶皂素等成分更易溶出,为气泡的形成提供物理支撑。

有实验表明,头道茶中农药的溶出量微乎其微。也就是说,农残不超标的茶叶,头泡茶汤中的农残量不会构成健康风险。如果茶叶表面有明显灰尘或杂质,可以快速冲洗一下。

头泡茶的泡沫是否保留,可依照个人的饮茶习惯和对茶味道的喜好。选择正规渠道购买农残检测合格的茶叶,才是避免农残风险的关键。

6 有茶毛的才是好茶?

分析: 这种说法不准确。

茶好不好,需要结合茶的种类及品质特征等来进行综合判断。

香气有重要影响。

茶毛(即“茶毫”)是茶树幼嫩芽叶背面的茸毛,其基部有分泌芳香物质的腺细胞。茶毛数量随着叶片成熟度的增加而减少。研究显示,茶毛含有丰富的茶氨酸和香气成分,对茶汤的鲜爽甘甜和

对于部分茶类而言,茶毛与品质有关。比如特级碧螺春的外形要求“满身批毫”,特级白毫银针的外形要求“茸毛厚”、香气要求“毫香显露”。然而一些茶类(如乌龙茶)需以成熟度较高的叶片为原料,在这种情况下,品质高并不一定有茶毛。

7 饭后喝茶,有助于消化?

分析: 这种说法不准确。

饭后半小时后适量饮茶可促进消化,但饭后立即或过量饮茶可能影响消化,导致不适。

饭后半小时后适量喝茶,的确能够刺激胃液分泌,增强胃肠蠕动,有助于消化。如果饭后立即大量喝茶,一方面会稀释消化液,降低消化效率;另一方面茶叶中的茶多酚等成分可能与消化液中

的消化酶结合而使后者失去消化活性;同时,茶叶中的多酚类成分还可能会与食物中的蛋白质、铁元素等营养成分结合,影响机体吸收。此外,还可能会导致原本已膨胀的胃部压力增加,进而减弱胃的蠕动效果。

饭后喝茶能否帮助消化,关键要看间隔时间。

8 茶和牛奶同喝,会造成骨质疏松?

分析: 这种说法不准确。

茶和牛奶同喝并不会直接造成骨质疏松,大家不必过于担忧。

茶叶中含有鞣酸、草酸等物质,与牛奶等含钙离子的食物同食,会形成不溶性的钙盐,一定程度

降低钙的吸收效率。然而,牛奶本身是高钙食物,即使部分钙被结合,剩余的钙仍能被人体吸收利用。偶尔或适量的茶与牛奶同饮,并不会显著增加骨质疏松风险。

9 喝茶会导致钙流失?

分析: 这种说法不准确。

日常适度饮茶不会导致钙流失,但长期、过量饮用浓茶可能一定程度上影响钙吸收。

虽然茶叶中含有的咖啡因、草酸等成分有减少肠道钙吸收、增加尿钙等降低体内钙量的作用,但是需要喝下大量的浓茶,这些成分的高摄入量才能达到影响钙代谢的程度。根据国际骨质疏松基金会

数据,当每天咖啡因的摄入量不超过300mg(约6杯茶)时,对骨密度一般没有明显的负面影响。

所以,在均衡饮食的前提下,正常饮茶并不会导致钙流失。如果实在担忧,可以考虑选择低咖啡因茶或淡茶水,并通过多元化饮食确保每日钙摄入量达标。

10 喝茶能代替喝水?

分析: 不建议这么做。

茶可以作为日常饮品的一部分,但不能完全代替水。

水作为机体的必需成分之一,直接参与各种生理过程。茶水中除了水,还有多种源于茶叶的成分,这些成分的消化、吸收、代谢过程比水要复

杂。茶叶的一些成分有生理活性,比如咖啡碱具有利尿和兴奋神经的作用、茶多酚对胃肠有一定的刺激作用。因此,茶水不宜在机体缺水、入睡前等情形下饮用,否则也可能给身体带来一定负担,引起不适。(综合自中国茶叶学会、央视新闻)

我的健康我做主

“倍速”一时爽,大脑遭了殃

你是否有过这样的经历——追剧时疯狂按快进键,上网课时开启1.5倍速甚至2倍速?倍速播放俨然成了现代人的时间管理神器。但当我们的大脑被迫接受加速版的信息洪流时,它真能扛得住吗?

想象一下,大脑前额叶皮层就像高速公路的收费站,负责对涌入的视听信息进行分类处理。正常情况下,收费站工作人员(神经元)能从容核对每辆车的“证件”(信息)。但当视频加速到1.5倍时,车流量激增,工作人员不得不加速盖章;若开启2倍速,相当于春运期间的收费站——车辆排起长龙,部分车辆(细节信息)直接被引导到应急车道(短期记忆)草草处理。

神经科学研究表明,大脑处理语言信息的极限速度约为每分钟400~600字,超过这个阈值,前额叶皮层会启动

“节能模式”——自动过滤掉修饰词、举例说明等“次要信息”,只抓取关键词。这就像用大孔径的筛子淘金,只留下了石头(基础信息),却流失了金沙(深层信息)。

美国加州大学曾做过一个实验:两组学生分别用1倍速和1.5倍速观看教学视频。24小时后,常规组的学生能准确回忆视频中68%的关键概念,而倍速组的学生仅记住41%。尤其当视频涉及逻辑推导时,倍速组的错误率是常规组的3倍。

这种现象可以用“记忆双加工理论”解释——海马负责存储情景记忆(发生了什么),前额叶负责语义记忆(意味着什么)。加速播放迫使大脑将更多资源分配给基础信息识别,挤占了语义加工的“内存空间”,就像忙着往仓库(海马)搬货的工人,根本没时间给货物

贴标签(语义编码)。

有趣的是,倍速播放对注意力的影响呈现两极分化。对于简单重复性内容,1.25~1.5倍速能将注意力有效提升30%。但当处理复杂知识时,超过1.2倍速,大脑就会触发杏仁核的焦虑反应,导致注意力资源被情绪调控系统“劫持”。

中国科学院团队关于睡眠的一项研究发现,我们睡觉做梦的时候,大脑会“播放”一种像乐队合奏一样有节奏的信号,帮我们理解和记住东西。但总是用倍速看视频、听东西,大脑就没办法好好“消化”信息,无法深入思考。

更隐蔽的危害在于“理解力错觉”。2倍速刷完一部长片,大脑“骗”自己:“我全懂了!”可这种满足感,其实是假象。当我们习惯用碎片化的方式“吞”信息,就像用沙子垒高楼,看似省时省力,实则抽走了搭建知识大厦的“钢筋骨架”。(王明宇)

生活提示

你是否也有这样的习惯,车内手机数据线从来不拔,殊不知,在高温天气下,这种行为有极大的安全隐患。

车里这根线,用完请及时拔掉

近日,浙江嘉兴平湖市沈先生遭遇惊险一幕:其车内突然冒出黑烟,副驾驶位置火星四溅,所幸扑救及时未酿成大祸。经初步调查,起火原因竟是长期插在车载电源上的USB数据线接口故障发热,引燃座椅所致。无独有偶,去年4月浙江金华也发生过同类事故。这类事件为所有车主敲响警钟。

在此,特别提醒广大车主:选择正规厂商生产的充电设备,从源头杜绝电气隐患,而且,每次充电后务必及时拔除数据线。

而随着夏季到来,持续的高温天气,车厢内某些日常物品也可能化身“危险分子”。

◎易燃易爆类

打火机:内装液态丁烷遇热膨胀,塑料外壳承压能力有限,高温下可能破裂引发爆炸,碎片飞溅伤人或引燃内饰。

充电宝、手机电池:锂离子电池在密闭高温环境中存在热失控风险,极端情况下可能发生爆燃。

车载香水、罐装喷雾:酒精等溶剂挥发后浓度超标,遇静电或明火极易引发闪燃。

◎光学聚焦类

老花镜、放大镜等凸透镜制

品:阳光通过镜面聚焦形成高温光斑,持续照射可能引燃皮革座椅或塑料饰板。

◎高温敏感类

密封瓶装饮品:碳酸饮料经高温暴晒后内部压力剧增,开启瞬间可能发生“爆炸式”喷溅。

建议车主定期清理中控台及储物格,避免阳光直射区域存放上述物品。停车时应优先选择阴凉处,或使用遮阳板降低车内温度,让爱车平安度过炎炎夏日。

(综合自央视新闻微信公众号、学习强国)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。