茶四香溢

你真的会健康饮茶吗

“饮茶一分钟，解渴；饮茶一小时，休闲；饮茶一个月，健康；饮茶一辈子，长寿。”这是茶界唯一的中国工程院院士、中国农业科学院茶叶研究所研究员陈宗懋的一句名言。的确，喝茶养生是中国人流传了几千年的传统，抗癌、保护心血管、防辐射、抗过敏、防老年痴呆……近年来，关于茶叶健康功效的研究越来越多，似乎人们许多健康问题都可以靠一杯茶来化解。但茶具体分几种，有哪些保健功效，知道的人却不多。新茶虽好，但你真的会科学健康地饮茶吗？茶叶中到底有哪些营养成分？不同的茶又有怎样不同的养生效果？

茶叶分为六大类，主要有六种养生功用

茶叶中的有效营养成分多种多样，比如大家熟悉的茶多酚、茶氨酸、维生素、咖啡碱等。按制作原理和工艺，中国茶叶分为六大类，即绿茶、红茶、黄茶、白茶、青茶、黑茶。后来又有一些再加工的茶，如花茶等，是在六大类基础上发展起来的。我国绿茶消费量世界第一，红茶第二；但从世界范围来看，红茶消费量最高。目前确定的茶叶功效主要有以下 7 个方面：

1.抗氧化。研究表明，绿茶比其他参与实验的 21 种蔬果的抗氧化活性高出许多倍。也有研究显示，茶叶提取物的抗氧化活性比维生素 C 和维生素 E 还强。因此，喝茶能预防由氧化损伤引起的衰老和癌症，增强免疫功能。

2.预防心血管疾病。茶对人体的保健效应研究结果显示，坚持喝茶不仅有利于降压降脂，降低血糖，还能降低冠心病的死亡率。其中黑茶和乌龙茶效果最好。

3.防癌。茶叶的健康功效之一就是预防癌症（包括肺癌、食道癌、肝癌、结肠癌等），绿茶抗癌作用最好，因为其中富含儿茶素。日本对 8000 多人跟踪 10 年的流行病学研究证明，每天饮 10 杯绿茶可延缓癌症发生，女性平均延缓 7.3 年，男性 3.2 年。

4.抗过敏、防龋齿。研究还发现，茶叶中的儿茶素有抗过敏功效，对海鲜、花粉过敏的人可多喝茶。因为茶叶中的茶多酚类化合物可杀死牙缝中存在的龋齿细菌，并让其难以附着在牙齿表面，从而预防龋齿，牙膏中也因此添加茶多酚。另外，茶叶中的氟也有固齿作用。

5.防老年痴呆。有最新研究指出，常喝茶可降低老年人认知功能减退风险，70 岁以上老人每天喝茶 2—3 杯以上的，患老年痴呆症概率低很多。

6.防止吸烟损伤。喝茶可对因吸烟造成损伤的 DNA 进行修复，且效果非常好，这是我们通过人体实验得出的结论，也算是全世界比较领先的结论。

茶叶品种不同，养生功效也各有所长

虽然防癌是茶叶的主要功效，但各种茶叶有效成分不同，功效也有所不同。

绿茶可保护心血管。绿茶属于不发酵茶，其代表有西湖龙井、洞庭碧螺春、信阳毛尖、黄山毛峰等。其主要功效是预防癌症和心血管疾病，还能抗氧化、提高免疫力、抑制和杀灭细菌等。

白茶可缓解焦虑。江和源说，白茶主要功效有保护脑神经、增强记忆、减少焦虑等。此外，白茶中的茶氨酸可以中和一部分咖啡碱，怕喝茶影响睡眠的人，可以喝点白茶。白茶包括两种，一种是安吉白茶，口味较绿茶更为醇和；还有一种是产自福建福鼎一带的白茶，口味较绿茶要重，这种茶对于调节免疫力和降血糖都有不错功效。

青茶、红茶降低胆固醇。青茶属于半发酵茶，其代表有武夷岩茶（大红袍）、铁观音、冻顶乌龙茶、凤凰单枞等；而红茶属于全发酵茶，代表有安徽祁红、云南滇红。红茶经过发酵，比绿茶刺激性低，能促进血液循环、降低胆固醇等。

黑茶减肥消脂。黑茶属于后发酵茶，最熟悉的就是普洱茶，其中茶多酚类物质总量较高，有很好的降脂减肥效果。法国巴黎亨利伦多医院的贝纳尔·贾可托教授给 20 位血液脂肪过多的病人一天喝 3 碗云南普洱茶，一个月后发现病人血液中脂肪几乎减少了 1/4。日本《健康》杂志介绍，普洱茶可抑制体重增加，减少血液中的胆固醇及甘油三脂。

一些茶叶中的名品如龙井中的明前茶，其有效成分和普通茶种类无异，含量可能会有所差别。清明前采摘的茶叫“明前茶”，谷雨前采摘的茶叫“雨前茶”。明前茶因为采摘早，其中的茶氨酸、维生素 C 含量较高，而茶多酚含量低。两位专家均认为，每种茶的多酚类物质总量都差不多，但因为绿茶加工工艺最简单，所以营养成分保存更完好一些。

一年一日饮茶均应不同，不同体质应喝不同的茶

俗话说：春夏绿，秋冬红，一年四季喝乌龙。也有人说，春花夏绿秋乌龙，一年四季喝普洱。陈院士建议，中医遵循“茶人合一”，不同季节应喝不同的茶，春天多喝绿茶，冬天喝暖胃红茶，但主要还要看个人喜好，不同体质也应喝不同的茶。绿茶性凉，建议胃不好的人喝红茶，新的绿茶要放一二个月再喝；有肥胖问题的人建议喝乌龙茶、黑茶。

饮茶不仅要分季节，一天中怎么喝也很有讲究。中国中医科学院研究生院教授杨力指出，根据一天中身体的不同状态，喝不同种类的茶会更健康。

早餐喝杯红茶，性温。杨力表示，有些人早上吃一点寒凉东西就会拉肚子，所以晨起后很适合喝性温的红茶。不过红茶最好早餐时或早餐后喝，因为它是所有茶中咖啡因含量最高的，其咖啡因含量是乌龙茶的 2 倍，绿茶的 3 倍，空腹喝易引起心慌、尿频等，胃肠虚寒者更应注意。建议大家早起片刻，放慢节奏，早餐来一杯温和的红茶，也可以加些牛奶，可解困提神，彻底赶走睡意，开启充满活力的上午。韩驰教授则建议，上午可以喝杯茉莉花茶，芬芳怡人，可提高工作效率。

午后宜喝绿茶，提神。下午时，大脑容易昏昏沉沉，眼睛疲惫不堪，免疫力也有所降低。绿茶的茶多酚含量比其他茶都高，抗氧化能力最强，能更好清除体内自由基，维持身体免疫力，让身体轻松。杨力建议下午可来杯淡淡的绿茶，提神清目，醒脑清心。中医还认为，人到中午肝火最旺盛，饮绿茶可以清火；而且中午吃得比较多且腻，绿茶还有降脂、降糖的效果。建议绿茶要用 80℃温水冲泡，可使茶汤淡绿、茶香清爽，且茶多酚破坏最少，保健效果更好。

晚间饮黑茶、乌龙茶，消食。很多人晚上都不敢喝茶，怕影响睡眠。杨力解释，后发酵的黑茶咖啡因含量较低，黑茶中咖啡因含量由高到低依次是：六堡茶砖、云南普洱熟茶、雅安藏茶。而睡眠浅的人还可尝试咖啡因含量更低的乌龙茶。一般大多数人晚餐吃得比较多，餐后又没太多活动，特别容易堆积脂肪。研究已证实，乌龙茶可解油腻，辅助减肥效果很好。因此晚餐或餐后泡上一壶乌龙或普洱，既解腻也不至于影响睡眠。

河北隆尧发现明代万历年间碑刻

距今 434 年历史

从河北省邢台市隆尧县委宣传部获悉，该县文物保护人员近日进行县域文物普查工作时发现一通“巡抚都察院禁谕明文”碑，碑文文体属官府禁令告示，记载了两个村庄 80 年集市相争的详细过程及官府判案经过。文保人员表示，该碑刻对于研究明代官府政令、民风民俗、商业形态等具有十分宝贵的历史价值。

该碑位于隆尧县魏家庄镇公子村，高 188 厘米、宽 86 厘米、厚 27 厘米，碑两面均有文字，碑文共 2105 字，大部分碑文清晰可辨。碑文显示，该碑刻立于明万历十四年（公元 1586 年），距今已有 434 年历史。碑文详细记载了顺德府唐山县公子村与真定府隆平县魏家庄村之间，自 1505 年至 1585 年，历经 5 朝，前后至少 80 年集市相争的详细过程以及官府判案的经过。

高考备考“压力山大”怎么办？专家给你来支招

2020 年高考即将来临，无论是复学返校，还是居家自主备考，高三的孩子们都会面临巨大的精神压力。而如何看待压力，调节心态，成为广大考生及家长最为迫切需要解决的难题。

做好情绪管理，寻求社会支持

有研究发现，音乐能起到类似药物的效果，可以改善大脑的运作，呼唤神经、镇定情绪。高考临近，高强度的复习容易带来心理压力和负面情绪，此时“音乐疗法”一方面可以调动更多积极情绪缓解消极情绪，另一方面，也可以降低压力值，起到情绪宣泄的作用。在音乐的选择方面，舒缓柔和的轻音乐要好于重金属风的打击乐，如古典乐、钢琴曲、大提琴曲等，选择自己喜欢的，让自己放松下来。

此外，与家人朋友的沟通联系在备战高考中至关重要。随时沟通、随时化解，无论是寻求帮助还是帮助他人，甚至只是诉说本身都能够有助于我们舒缓紧张的情绪。

保持劳逸结合，适当愉悦身心

情绪管理是由内而外的释放，而排解压力更需要身心放松。从心理学角度来看，合理安排学习时间，为孩子留出“学有余力”之时是必要的。这种张弛有度、劳逸结合能有效转移注意力，缓解高度紧张的备考压力。

对于家长来说，可以利用周末的时间给孩子放一天假，带他们爬爬山、打打球、在河边走一走，轻松自然的空气非常有助于缓解压力。适当的调节有助于孩子放松身心、愉悦心情，这样才能以更为饱满的精力投入学习，以此达到事倍功半的效果。

职教高考大扩招，技能报国我抢先

——惠民县教体局致初三毕业生和家长的一封信

广大初三毕业生和家长朋友们：

大家好！

“疫情”阻挡不了“亲情”，更阻挡不了莘莘学子成长求学的脚步！5 月 10 日，全县 6400 余名初三学子顺利有序复学，即将面临高中学段的升学选择，事关孩子的未来和家庭的幸福，每一名学生和家长都必须作出理智和正确的选择。因为，选择比努力更重要！正确的选择百倍于盲目的执着！

教育兴，则国兴。国家的强盛需要知识型、技能型的人才支撑。作为与先进科学技术和先进生产力紧密相连的职业教育，旨在培养实用型、技术技能人才，在生产、生活和人类历史发展中发挥着不可或缺的作用。仅从抗“疫”来说，医护人员中很多都是职业教育培养的高素质技术技能人才，今年我县人民医院有 4 名医护人员驰援武汉，参加“战疫”，其中就有我县卫生学校的 2 名优秀毕业生——牛晓丽和宋洁。她们是惠民人的骄傲，更是职业教育的骄傲和自豪！“雷神山”“火神山”和“方舱医院”建设过程中，成千上万的专业技能人才创造了令世界惊叹的中国奇迹。

职业教育是培养应用型高技能人才的教育。党中央、国务院高度重视发展职业教育，2019 年国务院颁布《国家职业教育改革实施方案》；2020 年 1 月教育部、山东省人民政府出台《关于整省推进提质培优建设职业教育创新发展高地的意见》，充分说明党和政府对职业教育的高度重视，也标志着职业教育将迎来新的春天。未来三年，山东省将构建中等职业教育、专科职业教育、本科职业教育、专业学位研究生教育相衔接的人才培养体系。换句话说，职业教育与普通教育的学生一样能读本科、读硕士、读博士。随着国家对职业教育政策上的倾斜，在普通高考的基础上，建立职业教育高考制度，专门面向中职学生，且招生计划逐年增加，技能人才升学和发展路径更加顺畅。而且，职业院校毕业生兼具理论基础和一技之长，既可以参加公务员和事业单位招录，又是应征入伍、企业招聘的重要群体，就业渠道更宽、就业质量更高。

从 2019 年开始，初三毕业生报考职业学校面临 4 大职教高考政策福利：

福利一

到 2022 年，职教本科招生计划将扩招 7 倍！由 1 万增加到 7 万人左右！

福利二

从 2022 年起，职教高考的学生将没有高中生竞争！

福利三

职教高考打通了从中职一路到研究生的升学通道！

福利四

到 2022 年，职教高考优质本科大学将会越来越多！

适合的才是最好的！一是职教高考制度的实施，为职业学校学生升学深造提供了更多机会。二是读职教就业好。中职学校坚持市场导向，紧密对接经济社会发展需求开设专业，如现代制造技术、汽车运用与维修、电子技术、信息技术、财务会计、学前教育、航空服务、电子商务等，只要确定了自己的人生目标，学生就可以选到满意的专业。近几年，我国中职学校的毕业生，一次性就业率超过了 98%。由此可见，国家对职业教育越来越重视，请家长和学生能够理性认识目前的政策变化，慎重选择高中段（普通高中、职业学校）的学习模式。

2020 年，我县初三毕业生喜遇全县职业教育发展 5 大新机遇：

1.职业中专新校区学习生活环境更加优雅，现代化办学条件助力每一位学子梦想成真！

职业中专新校位于惠民县新城区孙武四路以北，占地 510 亩，规划建筑面积 19.04 万平方米，预计总投资约 5.56 亿元，项目建成后，可容纳 140 个班级，7000 名学生。在建的一期工程 9 月份基本达到使用条件。

2.扩大招生规模，打造春考品牌，成就大学梦想！

今年我县职业学校计划招生 2200 人。招收 600 人的春考班，让更多的学生通过春季高考升入大学。实施精准扶贫，招收品学兼优、建档立卡及家庭特困的应往届初中毕业生 100 人，组建“职业教育宏志班”。

3.校企合作，定制培养，入学即就业！

目前县职业中专、县卫校与山东鑫诚现代农业科技有限责任公司、国创风能、齐发果蔬等县内 30 余家规模以上重点企业紧密合作，人才供不应求。还与省内外海信集团等 20 多家知名企业合作，办好海信冠名班，高铁、航空服务及新能源汽车等新业态专业，计划招生 400 人，学生入学签订就业协议。其中，鑫诚现代农业在卫校护理、老年服务与管理、康养医疗等专业冠名招生 500 人，中国工程院俞梦孙院士在鑫诚科技设立康养人才培养基地，实施“院士引领计划”。优秀学生选派到日本、韩国培养深造，学生既可在鑫诚就业，也可到国内外现代城市就业。

4.调整专业设置，服务经济发展！

县职业中专今年新增城市轨道交通运营管理和火电厂集控运行 2 个专业，扩招学生 200 人。县卫生学校新增眼视光与配镜专业，扩招学生 180 人。

5.深化学校管理改革，努力提高办学水平！

加强职业中专教师队伍建设，提升技能大赛成绩。聚焦课堂“主阵地”，实施教学提质升级专项行动。实现学历证书与职业技能等级证书课程融通。

按照一县一策、一校一策的要求，我县致力建设全省高水平中职学校。通过三年的努力，把我县职业中专建设成为集中职教育、五年制高职教育、技术推广、劳动力转移培训和社会生活教育为一体的优质中等职业学校。争创乡村振兴示范校和职业教育改革成效明显的县区。

潮平岸阔催人进，技能报国正当时。随着新旧动能转换加速，高质量发展成为时代主题，随着智能制造、互联网工程等一系列新产业、新技术、新业态不断涌现，先进制造业需要大量技能型、创新型人才，这为广大技术技能人才搭建了人生出彩的广阔舞台。预祝同学们选择适合自己的学校继续深造，敢于追梦，不负韶华，为建设富强惠民和美丽中国贡献力量，做出无愧于时代、无愧于祖国、无愧于人民的优异成绩！

祝同学们学习进步，身体健康，成才报国！

惠民县教育和体育局

2020 年 5 月 10 日

关于婚姻家庭，民法典草案这样说

5月22日，作为今年全国两会重要内容，酝酿多年的民法典草案提请十三届全国人大三次会议审议。被誉为“社会生活百科全书”的民法典草案，由民法总则与各分编草案“合体”而来，包括总则编、物权编、合同编、人格权编、婚姻家庭编、继承编、侵权责任编及附则，共1200多个条文，覆盖一个公民生老病死的全部生活。

网友们最关心哪些热点？
草案是如何回应的？
我们带您逐一来看。

如何避免“头脑发热”式离婚？

■ 热度指数 90.76 数据统计时间：5 月 20 日至 23 日

规定了提交离婚登记申请后三十日的离婚冷静期，在此期间，任何一方可以向登记机关撤回离婚申请

（草案第一千零七十七条）

全国人大常委会法工委经济法室一级巡视员杨明伦：

我国离婚率逐年升高，“闪婚”“闪离”现象越来越多。设立离婚冷静期是为了维护家庭关系的稳定，与“离婚自由”并不冲突。离婚冷静期制度在许多国家都有实施。这项制度适用于夫妻双方协议离婚，不涉及家庭暴力等适用诉讼离婚的情况。

离婚后财产怎么办？

■ 热度指数 74.12 数据统计时间：5 月 20 日至 23 日

将夫妻采用法定共同财产制的，纳入适用离婚经济补偿的范围，以加强对家庭负担较多义务一方权益的保护

（草案第一千零八十八条）

将“有其他重大过错”增加规定为离婚损害赔偿的适用情形

（草案第一千零九十一条第五项）

全国人大代表、北京市律师协会会长何子程：

明确夫妻共同债务的范围，有利于保护家庭成员以及债权人的合法权益。设置离婚损害赔偿“兜底”条款，加大了对婚姻无过错方的法律救济力度，有利于引导人们提高对婚姻家庭的责任意识和诚信意识，维护和谐社会关系，并为司法裁判提供更为明确的制度保障。

什么样的婚姻是无效婚姻？

■ 热度指数 57.76 数据统计时间：5 月 20 日至 23 日

不再将“患有医学上认为不应当结婚的疾病”作为禁止结婚的情形，并相应增加规定“一方隐瞒重大疾病的，另一方可以向人民法院请求撤销婚姻

规定婚姻无效或者被撤销的，无过错方有权请求损害赔偿

（草案第一千零五十三条、草案第一千零五十四条第二款）

离婚后孩子归谁？

■ 热度指数 44.24 数据统计时间：5 月 20 日至 23 日

将现行婚姻法规定的“哺乳期内的子女，以随哺乳的母亲抚养为原则”修改为“不满两周岁的子女，以由母亲直接抚养为原则”，以增强可操作性

（草案第一千零八十四条第三款）

新华网数据新闻部 腾讯新闻 联合出品

资料来源：新华社、腾讯指数