



## i健康

以下内容详见“现代快报精品周刊”



《春眠不觉晓 中医有法宝……》专题策划报道为你解开春困之谜。教你通过穴位、茶饮和食疗等妙招来缓解春困。

《i健康》是《健康》在移动终端上的电子呈现。在App store 或安卓市场下载“现代快报精品周刊”，在书架上找到本期封面，即可阅读《i健康》！

国内9大品牌茶叶企业的部分产品含农药残留

# 春茶上市 你有恐茶情绪吗

一家环保组织近日发布报告，质疑国内9大品牌茶叶企业的部分产品含农药残留。又是一年春茶上市时，农药残留事件引发公众“还能不能喝茶”的争议。茶叶的营养价值和功效究竟有哪些？喝茶时要注意哪些事项？怎样看待农药残留问题？对此，记者特意采访了相关专家学者，请他们为喜爱喝茶的市民支招。

### 特别关注

## 农药残留问题 早已不新鲜

据该组织调查报告，所有茶叶样本全部含有至少3种农药的混合残留，检出的农药种类总数高达29种，共有12个茶叶品种在此次检测中被查出残留有国家明令禁止在茶叶或茶树上使用的农药。其中，灭多威被世界卫生组织定义为剧毒农药，中毒症状有头晕头痛，严重者会出现血压下降或意识不清，长期受该农药影响会破坏人的内分泌系统。

而在全部18份样本中，来自6家公司的14个茶叶品种被查出含有多菌灵和茶菌灵、腈菌唑和氟硅唑等，人体受这些农药的影响，可能在生育能力、胎儿发育或遗传基因等方面受到影响。茶叶农药残留问题早已不新鲜，目前国内标准远低于欧盟标准。针对此次事件引起的风波，业内人士表示也有值得反思的地方：首先，监管部门和茶企应该提高质量意识，确保产品质量安全；同时，还需加快相关标准体系的进一步完善。

### 中医观点

## 茶叶具有一定食疗功效

尽管茶叶检测出农药残留，但茶叶含有丰富的营养成分和药效成分却不容置疑。南京市中医院主任医师谢英彪教授介绍，据科学家分析和鉴定，茶叶中含有300多种对人体有益的化学成分。其中所含的蛋白质、氨基酸、脂肪、碳水化合物及各种维生素和矿物质等，基本上都是人体所必需的成分。另外，茶叶中还含有多种功能的药效成分，如茶多酚、咖啡碱、脂多糖等。

中医认为茶叶味甘苦而涩，绿茶性凉，红茶性温，有清热、除烦、利尿、提神醒脑、生津止渴、降火化痰、消湿解毒等功效，中医认为它适用于心烦口渴，食积痰滞，头痛目昏以及暑热等。现代研究发现，适量饮茶可以消脂减肥，美容健身，抗菌解毒，抗幅射，增强微血管弹性，预防心血管病。兴奋神经系统，加强肌肉收缩力等功效。

### 去除农残

## 喝茶之前先用热水洗茶

茶叶显然有种种问题，但消费者却不可能不喝茶。据了解，茶叶分春茶、夏茶、秋茶。春茶基本不打农药，残留最少。由于气候的影响夏茶喷洒农药最多。都说清明前的茶最好，不仅是污染少，而且茶叶的品质上乘，可是既不多见也不好辨认。一般买到的茶叶，农药残留都已经固定，怎样喝才尽可能地进入体内呢？

喝、勤换茶叶能减少农药等有害物质溶于水的量。而且不至于失掉茶叶中的有益成分。

办公族可以选择有个隔网的容器，能将茶叶和茶水分开，免得茶叶一直浸泡在茶水中，增加有害成分在水中的溶解率。专家说，泡茶之前先用热水洗一次茶，用热水洗比用冷水洗好，用冷水洗又好过完全不洗茶。在家里您也可以做这样的洗茶程序去除有害物质。

不过要最大限度地减少污染物的摄入。首先，生产者要从田间地头，把握肥料施用、农药喷洒、制作工艺等环节；其次，选购茶叶的消费者最好到有信誉的商场、选

知名企业的产品以确保茶叶货真价实；冲泡前最好先洗茶、有条件的用煮沸的纯水冲泡茶叶。外出就餐尽量不要喝饭馆提供的茶水，这些茶叶的质量更加无法保证，还不如喝白开水，或者自带小包装茶叶。茶叶还有一个容易出问题的环节就是保存方式。茶叶保存不当可能会变质，导致病菌孳生，茶饼也容易孳生细菌，这是肉眼无法看到的。而茶水的温度又无法杀死病菌，喝了这样的茶水，同样影响身体健康。专家建议，茶叶不要一下买太多，茶叶要存放于通风、透气的地方。

现代快报记者 金宁

### 资料链接

## 过期的陈茶有什么作用

隔年茶叶称陈茶，由于茶叶存放时间较长，在空气中的湿气、氧气和光线等因子作用下，产生自动氧化，引起色、香、味的变化。从而降低茶叶的品质。有些茶叶妥善保存，香气会更馥郁，滋味醇厚，有较好的陈香，不减茶味，也能喝。此外它还有以下作用：

#### 一、过期茶叶可当清洗剂

用陈茶或过期的茶叶泡水浸被蛋清和蛋黄污染的衣物5分钟，衣物即可洗净；用过期茶叶泡的水洗擦油锅、面盆、灶具、家具等，可使它们光亮如新。

#### 二、过期茶叶可做肥料

用过期茶叶泡的水浇花，可为花草提供多种营养元素。

#### 三、过期茶叶可消除异味

把泡过茶的茶叶晒干或将过期茶叶用小布袋装好，放进冰箱，可消除冰箱中的异味。

#### 四、过期茶叶也有保健功效

用茶叶水泡脚，能消除脚气；将泡过茶的茶叶晒干后装在布袋里当枕头使用，有安神祛火的功效。

主 编 朱惠蓉 责任编辑 红娟 美编 江佳镁 组版 丁亚平



# 科学抗癌 关爱生命

第十八届全国肿瘤防治宣传周  
2012.4.15-4.21

### 一、大型讲座

主题：《如何防范乳腺癌年轻化》  
邀请专家：江苏省中医院乳腺外科中心 李士相主任  
时间：4月14日 9:30-11:00

主题：《生了肿瘤，怎么办？》  
邀请专家：上海中医药大学副教授、复旦大学附属肿瘤医院放疗科副主任医师 郑晓红  
时间：4月15日 9:45-11:45

主题：《中老年人预防消化系统肿瘤》  
邀请专家：江苏省人民医院肿瘤内科副主任医师 任逸川  
时间：4月18日 14:30-16:30

### 二、现场义诊

内容：邀请四位医院肿瘤科、呼吸科、消化科、妇科、内分泌科联合义诊，为广大市民进行问诊咨询。  
邀请专家：该院副主任医师及以上的高年资医生  
时间：4月14日 9:30-11:30  
地点：2454居民楼一楼门诊大厅

### 三、视频直播

内容：邀请专家和观众做客网络直播平台，和记者、网友、明星、明星直播。

### 四、爱心相会，感受自然

内容：与抗癌明星一起进行户外活动