

饮茶与贫血:科学认知与健康平衡的艺术

余 芳

茶，作为中国传统文化的象征，承载着中华民族千年的健康智慧。然而，近年来关于“饮茶导致贫血”的争议不断发酵，引发了公众对饮茶习惯的反思。本文将从从科学机制、饮茶误区、贫血风险及健康饮茶策略等多维角度，全面解析饮茶与贫血的复杂关系。

一、单宁与铁吸收：饮茶导致贫血的核心机制

茶叶中的单宁（鞣酸）是导致铁吸收受阻的关键成分。单宁属于多酚类化合物，能与食物中的非血红素铁（植物性铁）结合，形成不溶性复合物，阻碍铁在肠道内的吸收。研究表明，单次饮茶可使铁吸收率降低约 6%，而长期过量饮用浓茶（如每日茶叶量超过 10 克）则显著增加缺铁性贫血风险。

值得注意的是，单宁对血红素铁（动物性铁）的影响较小，因此均衡膳食中增加红肉、动物肝脏等食物，可部分抵消饮茶对铁吸收的负面影响。

二、饮茶习惯与贫血风险：三大高危行为

（一）浓茶成瘾
广东潮州林大叔每日饮用 50 克茶叶冲泡的浓茶，远超建议的 10 克上限。浓茶中单宁浓度呈指数级增长，且咖啡因含量过高（每克茶含 20-40 毫克），长期饮用不仅抑制铁吸收，还会刺激胃肠黏膜，加剧营养吸收障碍。

（二）空腹饮茶
空腹状态下胃酸分泌旺盛，茶叶中的单宁和咖啡因直接刺激胃黏膜，导致胃炎风险增加。同时，空腹饮茶会加速铁排泄，进一步加剧贫血可能。

（三）饮茶时间不当
餐后立即饮茶会直接干扰食物中铁的吸收。研究建议，餐后 1-2 小时再饮茶可规避此风险。此外，服用铁剂期间饮茶会降低药效，需间隔至少 2 小时。

三、科学饮茶策略：平衡健康与文化的关键词

（一）控制剂量与浓度
1.每日茶叶量不超过 10 克，咖啡因摄入量低于 400 毫克。
2.茶水比例建议 1:50（如 3 克茶配 150 毫升水），避免饮用浓茶。
（二）优选茶类
1.红茶、乌龙茶等发酵茶单宁含量较绿茶低 30%-50%，更适合贫血高危人群。
2.搭配牛奶或豆浆可中和单宁，但需避免与高钙食物同食。
（三）时间管理
1.避免晨起空腹及睡前 3 小时饮茶。
2.铁剂补充者需严格遵循用药与饮茶时间间隔。
四、贫血患者的饮茶指南
（一）缺铁性贫血患者
1.茶叶中的鞣酸可能会影响铁的吸收，因此缺铁性贫血患者在饮

茶时应避免与含铁丰富的食物同时食用，如红肉、动物肝脏等，以免影响铁的吸收。
2.饮茶时间最好选择在饭后一小时，这样可以减少对铁吸收的影响。同时，避免在服用铁剂时饮茶，因为茶叶中的鞣酸可能会与铁剂结合，降低铁剂的吸收效果。
3.缺铁性贫血患者在饮茶的同时，应积极配合医生的治疗，遵医嘱按时服用铁剂，如硫酸亚铁、葡萄糖酸亚铁、琥珀酸亚铁等，以补充铁元素。同时，合理饮食，多吃富含铁和维生素 C 的食物，以促进铁的吸收和利用。
4.急性期建议暂停饮茶，待铁储备恢复后逐步引入低单宁茶类。
5.可选用红枣桂圆茶、当归生姜茶等药膳茶替代传统茶饮。
6.贫血患者应定期进行血常规检查，监测血红蛋白和铁储备水平，以便及时调整饮茶习惯和饮食计划。在医生的指导下，合理的饮茶与饮食管理，可以帮助贫血患者实现健康与文化的双重平衡。
（二）特殊人群注意事项
1.孕妇在孕期易发生缺铁性贫血，建议减少浓茶摄入，选择低单宁茶类或药膳茶，并注重膳食中铁的补充。
2.经期女性饮茶应选择具有温补作用或低咖啡因、低鞣酸的茶

叶，如玫瑰花茶、枸杞茶、绿茶以及花草茶等。这些茶叶对月经期间的铁质吸收影响较小，有助于缓解经期不适。

3.老年人则应注意饮茶时间与浓度，避免空腹及睡前饮茶，以免影响睡眠和消化功能。
4.儿童处于生长发育期，饮茶应以淡茶为主，避免影响铁吸收和生长发育。

5.地中海贫血等遗传性贫血患者应咨询医生制定个性化方案。
五、超越争议：饮茶的潜在健康价值

适量饮茶（每日 2-3 杯）可降低 13% 的全因死亡率，其健康效益主要归功于茶多酚的抗氧化作用（强于维生素 E），以及调节血脂、改善肠道菌群等功能。关键在于把握“适度”原则——一项针对 50 万人的队列研究证实，科学饮茶者贫血发生率与不饮茶群体无显著差异。

饮茶与贫血的关系本质上是剂量与方式的博弈，通过控制浓度、优选茶类、调整时间，茶文化完全可以与健康生活兼容。正如《内科学年鉴》所指出的：“茶是天然的保健品，但需以科学为匙，开启其健康宝库。”对于现代人而言，既要传承茶道之美，更需以理性认知规避潜在风险，方能在氤氲茶香中守护身体的健康律动。

（作者单位系淮南朝阳医院）

守护健康,从洗手开始

最 燕

我们每天用手触摸门把手、手机、电梯按钮、钞票……这些看似平常的动作，却可能让我们的双手沾染数十万甚至百万的细菌和病毒。美国疾控中心 2023 年研究显示，春季门把手上的致病菌存活时长达到冬季的 2.5 倍，这意味着我们的每次触碰都在进行危险的微生物交易。世界卫生组织（WHO）指出，80% 的常见感染（如流感、腹泻、结膜炎等）是通过手部接触传播的，而正确洗手能减少 30%~50% 的腹泻风险和 16%~21% 的呼吸道感染风险。洗手，这个看似简单的动作，却是预防疾病最经济、最有效的方式之一，也是最简单的健康投资。

一、为什么洗手如此重要？
手是病菌的“搬运工”，我们的手每天会接触无数物体，而许多病原体（如细菌、病毒、寄生虫）可以在物体表面存活数小时甚至数天，例如：流感病毒在门把手上可以存活 2-8 小时，诺如病毒能在桌面上存活数天，大肠杆菌能在手机上存活 24 小时以上等等。如果不洗手就摸脸、揉眼睛、拿食物，病菌就会趁机进入体内，进而导致感染。洗手不仅保护自己，也保护他人，尤其是免疫力较低的人群（如老人、婴幼儿、慢性病患者）。在

医疗环境中，医护人员的手卫生更是降低医院感染的关键措施。
二、什么时候必须洗手？
世界卫生组织（WHO）推荐以下六大关键洗手时机，简称“三前三后”。其中，“三前”是指进食前、准备食物前及接触眼、鼻、口之前（如戴隐形眼镜、揉眼睛等行为），“三后”是指如厕后、咳嗽、打喷嚏、擤鼻涕后及接触公共物品后（如电梯按钮、门把手、交通工具扶手等）。其他必须洗手的情况还包括处理垃圾或接触宠物及动物后。
三、如何做到正确洗手？
很多人以为洗手就是“用水冲一下”，这就进入了洗手的误区。实验数据显示，采用“七步洗手法+纸巾彻底干燥”的组合，可阻断 92% 的诺如病毒传播链，这个数据在流感季能提升至 95%。首先要湿手，取足量的肥皂或洗手液，然后按照掌心对掌心、掌心搓手背（左右交替）、十指交叉揉搓指缝、弯曲手指关节在掌心旋转搓洗，大拇指指尖在掌心画圈（清洁指甲缝）、最后清洗手腕的顺序进行。洗手时应当确保时间达到 20 秒以上，如果是在公共场所，可用纸巾包裹水龙头关闭水源，避免再次污染。

四、免洗洗手液能代替水洗吗？
在无法用水洗手时，含酒精（60%~80%）的免洗洗手液可以应急，但需注意免洗洗手液无法清除明显污垢（如泥土、油渍），且对诸如病毒、手足口病毒等非包膜病毒效果较差，频繁使用可能使皮肤干燥。因此，在日常生活中，我们的最佳选择仍然是“肥皂+流动水”洗手。
五、如何培养洗手习惯？
让洗手成为习惯的实用技巧首先是家长以身作则，孩子会模仿大人的行为，可以用卡通贴纸、儿歌（如“洗手歌”）做趣味引导，让孩子们逐渐喜欢洗手，可在洗手台放置儿童专用洗手液、踩脚凳。智能洗手液的监测数据显示，培养儿童洗手习惯需要 21 天正反馈循环，而使用趣味计时器或变色泡沫能使依从性提高 58%。此外，我们到公共场所可以随身携带小瓶装免洗洗手液，在办公场所上班的话可以使用便利贴提醒自己及时洗手。
六、哪些疾病可以通过洗手预防？

1、消化道疾病：如腹泻和肠道寄生虫感染（如细菌性痢疾、霍乱、诺如病毒肠胃炎），洗手可阻断寄生虫卵经手传播至口鼻。

2、呼吸道疾病：如流感、新冠肺炎、SARS 等呼吸道传染病，洗手是防控飞沫或接触传播的重要措施。
3、接触传播疾病：如手足口病（柯萨奇病毒引起）和红眼病（急性结膜炎），病原体通过手接触眼部及被病毒污染的物品感染。
4、其他高危疾病：如寄生虫与母婴传播疾病（如巨细胞病毒），孕妇洗手可避免病毒通过胎盘影响胎儿，医护人员规范洗手可降低 30% 的院内交叉感染。
春季晨起后的第一次洗手至关重要。日本东京大学研究发现，夜间沉积在皮肤表面的过敏原在晨间湿度升高时活性增强，普通冲洗可减少 78% 的过敏原摄入。在微生物学家眼中，人类手掌的纹路恰如纵横交错的运河网络，而正确的洗手行为就是定期清淤的维护工程。当我们站在春光里伸出手，那上面流动的不仅是清水，更是一道守护健康的无形屏障。请您记住：在这个充满生机的季节里，最有效的疫苗可能就流淌在你的指尖。洗手，从个人到家庭、再到社会，养成良好的手卫生习惯，能显著降低疾病传播风险，健康真的可以从洗手开始。
（作者单位系安徽理工大学第一附属医院）

关节炎的种类与针对性治疗策略解析

任书红

在我们的日常生活中,关节炎是一种极为常见的疾病,它如同隐匿在身体里的“破坏者”,悄无声息地侵蚀着关节健康,给患者的生活带来诸多不便。关节炎并非单一的疾病,而是一大类疾病的统称,不同类型的关节炎有着不同的发病机制、症状表现以及治疗方法。深入了解这些,对于患者及时治疗、缓解病痛意义重大。
一、骨关节炎:关节软骨的“磨损危机”
骨关节炎堪称最为常见的关节炎类型,尤其青睐中老年人。随着年龄增长,关节软骨日复一日地承受身体的重压与磨损,就像汽车轮胎,行驶里程数多了,磨损自然加剧。软骨逐渐变薄、破裂,失去原本的缓冲保护作用,骨头之间直接摩擦,引发炎症与疼痛。肥胖、关节创伤、长期过度使用关节等因素,都会使得关节软骨的磨损状况“雪上加霜”。
在症状方面,患病关节往往会出现疼痛,初期可能只是在长时间行走、上下楼梯等负重情况下发作,休息后有所缓解。但随着病情发展,疼痛会愈发频繁和严重,甚至在休息时也会出现。关节还可能出现肿胀、僵硬,晨起或长时间静止后尤为明显,活动一段时间后症状有所减轻,但活动过多又会加重。
针对骨关节炎的治疗,主要目标是

缓解疼痛、改善关节功能、延缓疾病进展。首先是基础治疗,包括控制体重,减轻关节负担,合理地运动锻炼也至关重要,如散步、游泳、骑自行车等低强度有氧运动,既能增强关节周围肌肉力量,又不会过度磨损关节。药物治疗方面,常用非甾体类抗炎药来缓解疼痛与炎症,像布洛芬、双氯芬酸等。关节腔内注射药物,如透明质酸钠,可起到润滑关节、保护软骨的作用。对于病情严重、关节畸形且保守治疗无效的患者,手术治疗如关节置换术,能显著改善关节功能,提高生活质量。
二、类风湿关节炎:免疫系统的“错误攻击”
类风湿关节炎属于自身免疫性疾病,简单来说,就是人体自身的免疫系统“敌我不分”,错误地将关节滑膜当成外来敌人进行攻击。滑膜炎持续发展,会逐渐侵蚀关节软骨、骨质,导致关节结构破坏,引发严重的关节功能障碍。遗传因素在类风湿关节炎的发病中起着重要作用,此外,感染、吸烟等也可

能诱发疾病。
类风湿关节炎多累及双手、腕、足等小关节,且呈对称性发作。患者常感到关节疼痛、肿胀、僵硬,早晨起床时尤为明显,这种晨僵现象通常会持续 1 小时以上。病情严重时,关节会出现畸形,如手指的“天鹅颈”样、“纽扣花”样畸形,严重影响手部的正常功能。除关节症状外,患者还可能伴有发热、乏力、食欲减退等全身症状。
治疗类风湿关节炎,早期诊断与规范治疗极为关键。药物治疗是核心,常用的抗风湿药物有甲氨蝶呤、来氟米特等,它们能从根本上控制病情进展,延缓关节破坏。生物制剂如肿瘤坏死因子拮抗剂、白介素-6 受体拮抗剂等,对于传统药物治疗效果不佳的患者有显著疗效。同时,非甾体类抗炎药可缓解关节疼痛与炎症,糖皮质激素在病情活动期也可短期使用以迅速控制症状。康复治疗同样不可或缺,在病情缓解期,患者应积极进行关节功能锻炼,防止关节挛缩、畸形,提高关节活动度。
三、痛风性关节炎:尿酸结晶的“关节之乱”
痛风性关节炎的发病与体内尿酸代谢异常密切相关。当尿酸水平长期过高,尿酸就会以结晶的形式沉积在关节及周围组织中,引发炎症反应,导致关节剧痛。高嘌呤饮食,如大量食用海鲜、动物内脏、酒类等,是诱发痛风发作的常见原因。此外,肥胖、高血压、糖尿病等代谢性疾病也会增加痛风的发病风险。
痛风性关节炎多在夜间突然发作,最常累及第一跖趾关节,关节红肿热痛,疼痛程度剧烈,患者往往难以忍受,甚至轻微的触碰都会引发剧痛。首次发作通常在数天至两周内自行缓解,但如果果不加以控制,病情会反复发作,发作间隔时间逐渐缩短,受累关节也会增多,严重时可形成痛风石,破坏关节结构,影响关节功能。
治疗痛风性关节炎,在急性期,首要任务是迅速缓解疼痛,常用秋水仙碱、非甾体类抗炎药或糖皮质激素。缓

颈椎病作为现代生活中的一种常见病症，已经越来越引起人们的关注。长期低头看手机、电脑,以及不正确的坐姿和睡姿,都是导致颈椎病的主要原因。颈椎病不仅会引起颈肩疼痛、头晕头痛,严重时还可能导致上肢麻木、肌肉萎缩,甚至影响行走和日常生活。那么,如何通过中医诊疗和日常护理来缓解和预防颈椎病呢?
一、中医诊疗颈椎病的方法
1.药物调养
中医针对颈椎病的不同证型,采用个性化药物治疗。如对于风寒湿痹型颈椎病,常用桂枝、羌活等温经散寒之药;气血瘀滞型则选用桃仁、红花等活血化瘀之物;肝肾不足型则以枸杞、菟丝子等滋补肝肾之剂为主。这些药物能够调整身体内部环境,增强颈椎的自我修复能力。在服用中药时,需要注意药物的服用方法和时间,一般来说,中药汤剂宜温服,避免冷服刺激胃肠道。补益类中药可在饭前空腹服用,以利于药物吸收。活血化瘀、祛风除湿类中药则可在饭后服用,以减少对胃肠道的刺激。
2.针灸治疗
针灸是中医学中的一种独特疗法,通过刺激特定的穴位,调节身体的气血流动,从而达到疏通经络、缓解各种疼痛和不适的效果。针灸治疗颈椎病时,常选取风池、天柱、大椎等穴位,以温通经络,舒缓颈部肌肉紧张状态。
3.推拿舒缓
中医推拿以手法治疗为主,能够直接作用于颈椎局部,缓解肌肉痉挛,改善血液循环。通过揉、捏、推、拿等手法,有效减轻颈椎压力,促进关节活动度的恢复。在推拿治疗颈椎病时,治疗方案必须根据患者的个体病情和身体状况来量身定制。不同的颈椎病患者可能会表现出不同的症状,如颈部僵硬、疼痛、麻木等,因此,治疗时需要综合考虑患者的症状表现、病程长短及体质等因素,选择最适合的推拿手法和力度。由专业中医师进行颈部及肩背部肌肉松解,重点按压风池穴(后发际两侧凹陷处)、肩井穴(肩峰与颈椎连线中点)等穴位,缓解肌肉痉挛。居家可用拇指轻揉颈部两侧肌肉,从发际线至肩部反复推按,每日 5~10 分钟,避免用力过猛。
4.中药热敷与艾灸保健
中药热敷可选用艾叶、川芎、伸筋草、透骨草、威灵仙等中药,将其碾碎后装入布袋,蒸热后热敷于颈部疼痛部位。热敷时要注意温度适宜,避免烫伤皮肤。艾灸保健则是对大椎穴、颈夹脊穴等穴位进行艾灸,艾灸时距离皮肤 2—3 厘米,以局部温热而无灼痛为度,每个穴位艾灸 10 分钟左右。艾灸能够温通经络,散寒止痛,对于缓解颈椎病症状具有很好的效果,艾灸后注意保暖,避免受风。
5.刮痧或拔罐
针对风寒湿邪引起的颈椎疼痛,可局部刮痧或拔罐,促进淤血排出,改善气血运行。操作时需避开骨突部位,皮肤破损者禁用。
二、颈椎病的日常护理要点
1.保持正确的坐姿和睡姿
保持正确的坐姿和睡姿是预防和缓解颈椎病的重要措施。坐时应保持背部挺直,肩膀放松,耳朵与肩膀在同一垂直线,电脑屏幕应与眼睛平齐,避免低头或仰头过久。同时,应定期调整坐姿,避免长时间保持同一姿势,适当休息和活动。睡觉时,应选择合适的枕头,高度和硬度适中,以保持颈椎的自然曲线。仰卧时,枕头应保持颈椎的自然前凸,侧卧时,枕头应填充肩部与头部之间的空隙,避免对颈椎造成不良影响。
2.定期进行颈部运动
适当的颈部运动有助于增强颈部肌肉的力量和柔韧性,改善血液循环。可以选择一些简单的颈部拉伸和旋转运动,如颈部前屈、后伸、侧屈和旋转等。每个动作保持 5~10 秒,重复 3—5 次。每天坚持进行 10~15 分钟的颈部运动,可以有效缓解颈部的紧张和不适。需要注意的是,颈部运动时应保持动作的缓慢和温和,避免剧烈的扭动或过度用力,以免加重颈椎的负担。
3.避免长时间低头
长时间低头看手机、电脑等电子产品,对颈椎造成了很大的压力。应尽量减少低头的时间,使用手机时可以选择支架或调整屏幕高度,保持眼睛与屏幕平齐。
4.注意颈部保暖
颈部受寒会导致肌肉痉挛和颈椎间盘压力增高,从而加重颈椎病的症状。因此,应注意颈部保暖,避免寒冷天气对颈部的刺激,在寒冷天气中,可以佩戴围巾或高领衣物来保护颈部。同时,在进行体力劳动或剧烈运动时,也要注意保护颈部,防止颈部受到突然的外力撞击或扭伤。夏季避免空调直吹颈部,冬季佩戴围巾保暖。游泳后及时擦干颈部,防止湿邪侵袭。
5.合理安排工作与休息时间
长时间的工作和学习会导致颈部肌肉紧张和疲劳,从而增加颈椎病风险。为了保护颈部健康,应合理调整工作与休息的节奏,避免长时间持续坐着或站立不动。每隔一段时间,建议起身活动,进行一些简单的颈部运动,如轻轻转动头部、前后屈伸、左右摆动等,这有助于放松僵硬的肌肉,减轻长期保持同一姿势所带来的疲劳。此外,保持充足的睡眠同样非常重要。
6.饮食调理
气血不足者可食用山药、红枣等健脾养血食材。风寒湿重者可用生姜、花椒煮水代茶饮,辅助驱寒。
7.功能锻炼
功能锻炼中医强调“治未病”,功能锻炼是预防颈椎病复发的重要手段。如太极拳、八段锦等中医传统保健运动,能够增强颈部肌肉力量,提高颈椎稳定性,减少病情复发的风险。
颈椎病作为现代常见病症,中医诊疗以其独特的优势,在缓解症状、提高生活质量方面发挥着重要作用。中医诊疗注重整体调理与局部治疗相结合,通过药物、针灸、推拿等多种手段,有效促进颈椎康复。在日常生活中,我们应时刻关注颈椎的健康状况,及时发现和处理颈椎问题。同时,也应保持积极的心态和乐观的情绪,以更好地应对颈椎病的挑战。希望通过本文的介绍,能够帮助大家更好地了解颈椎病的中医诊疗与日常护理方法,从而远离颈椎病的困扰。

（作者单位系望江县中医医院）

节、膝关节等,以及眼、肺、心血管等器官,出现相应症状。
治疗强直性脊柱炎,在药物治疗方面,非甾体类抗炎药可缓解疼痛与炎症,改善关节功能。抗风湿药物如柳氮磺吡啶,对于外周关节受累的患者有较好疗效。生物制剂特别是肿瘤坏死因子拮抗剂,能有效控制病情进展,显著改善患者的生活质量。患者还应坚持进行功能锻炼,如深呼吸训练、脊柱伸展运动等,保持脊柱的生理曲度,防止脊柱畸形。物理治疗如热疗、按摩等,也有助于缓解疼痛与肌肉紧张。
关节炎的种类繁多,每一种都有着独特的发病机制、症状特点与治疗策略。无论是骨关节炎的关节软骨磨损,还是类风湿关节炎的免疫系统紊乱,无论是痛风性关节炎的尿酸结晶作祟,还是强直性脊柱炎的脊柱关节病变,都给患者带来了身体与心理的双重折磨。了解这些知识,患者才能在疾病发生时,迅速及时识别,采取正确的治疗措施,从而最大程度地减轻病痛,提高生活质量。
（作者单位系东至县人民医院）