

茶生活

喝茶会影响睡眠吗？

爱茶的人跟爱饮料、奶茶的人一样，逮着机会就想喝上一杯。可苦于日间忙碌，又不似饮料、奶茶方便快捷，于是，晚饭后便成了许多人优选的“喝茶时间”。

你有没有这样的经历？晚上取出心爱的茶叶、茶具，心情愉快地刚想喝上几杯，突然打了一个激灵：不能喝，失眠就惨了！

那么，喝茶会影响睡眠吗？

是否影响睡眠，因人而异

茶有提神的作用。大家常说的“喝茶导致失眠”，原因是茶叶里含有咖啡碱，它有提神醒脑的作用，能使人精神振奋。但是，茶叶中的咖啡碱含量取决于很多因素，如茶叶的品种、生长条件、采摘季节、采摘标准、加工环节、冲泡方法等。这些都会对茶效产生影响。同时，每个人的体质、生活习惯等不同，对咖啡碱的耐受程度也不同。所以，有的人在睡前喝了一小杯茶就辗转反侧、夜不能寐，而一些爱喝茶、常喝茶的人睡前喝茶跟没事人一样。

爱酒之人练“酒量”，爱茶之人练“茶量”。可罗马不是一天建成的，睡前就馋这一口茶，难道喝不得吗？未必如此。

怕失眠，你可以这样做

1. 前两道茶汤不喝或少喝。咖啡碱极易溶于热水。热水冲泡2分钟时，70%至80%的咖啡碱就已溶解到水中。晚上喝茶，可以弃去咖啡碱含量较高的前两道茶汤，对避免喝茶失眠有一定的作用。

一般来说，人体对咖啡碱具有一定的耐受度，其达到一定的量才能发挥作用。淡茶中的咖啡碱含量有限，对睡眠的影响较弱。

不过，这个方法还要看茶。如果是鲜爽的名优绿茶或香味盈鼻的白毫银针，前两道茶汤弃之不喝就太可惜了！

2. 喝发酵程度高一些的茶，比如全发酵的红茶。

发酵轻的茶，咖啡碱和茶多酚含量较高，对神经的刺激作用明显。发酵度高，更利于茶中的茶多酚转化为茶黄素、茶红素等多酚类氧化产物，从而降低刺激性。同时，这类多酚类氧化产物极易与咖啡碱作用，降低直接摄入的咖啡碱含量，从而减小对失眠的影响。

3. 喝熟茶和老茶。经过一段时间的转化，熟茶、老茶比较平和，刺激性小。好品质的老白茶、老熟普不仅不会让人失眠，反而有助眠的功效。

4. 不过量喝茶。《红楼梦》中，品茶达人妙玉有云：“岂不闻一杯为品，二杯即是解渴的蠢物，三杯便是饮牛饮骡了。”

这话虽苛责和夸张，理却不差。常喝茶、饮淡茶、不过量，才是对身体最好的滋养。

5. 喝茶时间别太晚。抛却茶叶本身的影响，喝茶时间也要引起重视。有可能的话，尽量不要在睡前1个小时内喝茶。

对健康的成人来说，咖啡碱在1个小时内就会在身体里发挥作用。摄取剂量较少的话，三四个小时内，其作用就减弱了很多，一般对睡眠不会有明显影响。

（晨综）

医者仁心，服务人民

“最近，电视剧《在一起》正在热播。这部反映各行各业应对新冠疫情的电视剧得到了许多人的关注。作为一名医务工作者，我对这部电视剧有着更深刻的感受，因为我曾参与到这场没有硝烟的战争中。经历了“非典”和新冠疫情，我扎根基层、为患者解除病痛的决心更加坚定。”

讲述人：杨豪会 记者：张辉

受父影响，选择学医

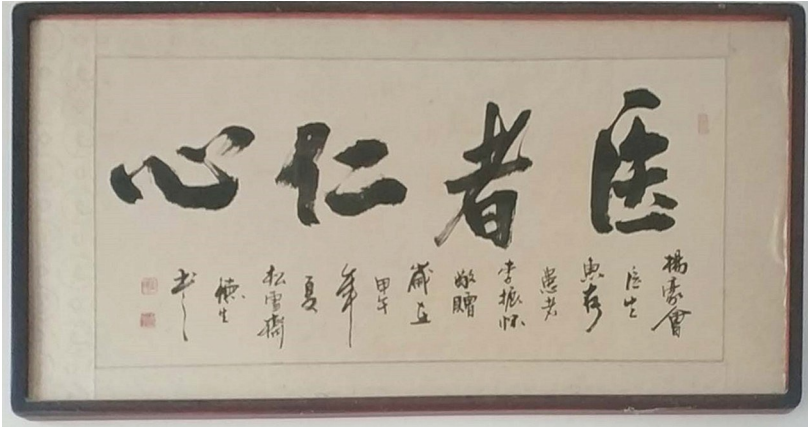
我是一名刚刚跨入不惑之年的“80后”，老家在禹州市范坡镇。父亲一生行医，救治病患，受到许多人的尊重。在耳濡目染中，做一名医生的理想在我心里悄悄扎根、发芽。1999年高考后，在填报志愿时，我毫不犹豫地选了临床西医专业。当年9月，我顺利进入大连医科大学读书。

时光如梭，2002年，我完成了三年医学专科学习，留下还是回乡成了我面临的难题。对于生活了3年的美丽海滨城市大连，说不留恋是假的。然而，我又想起了当初填报志愿时的决心：扎根基层，服务群众。于是，我毅然选择回乡工作，像父亲一样为家乡父老带去健康。

在大连当地一所医院进修一年后，2003年，我进入范坡镇卫生院当了一名临床医生，主治外科等疾病。2011年，我到山货乡卫生院工作。在实践中，我意识到自身的不足，不断学习，大量涉猎医学书籍，提高自身的医学水平。在此过程中，我领略到传统医学的魅力，对中医产生了浓厚的兴趣。2013年，我参加了河南省首届“西学中”培训班，学习了针灸等中医技艺。经过几年的学习，2018年，我开始开中药方。

服务病患，收获良多

在从医的十几年里，我的收获很多，最让我动容和开心的是病人治愈后脸上的笑容。这也使我愈发热爱医生这个职业。我的办公室里悬挂有一个患者送我的匾额，上书“医者仁心”四个大字。这是6年前一个古稀老人送给我的。我一直将其视作宝贝，因为它见证着患者对我的信



李振怀老人送给杨豪会的匾额 记者 张辉 摄

任。

我清晰地记得，2014年的一天，家住山货乡雷庄村李振怀老人找到我说，他的腰疼持续了多年，想让我帮他看看。我用针灸和拔罐帮他缓解了疼痛。后来，他来的次数多了，我和他之间的关系从医患变成了朋友。

两三个月后的一天，我接到李振怀老人家属的电话，说老人中风了。由于乡卫生院条件有限，我赶紧让他的两个儿子带他到禹州市中医院做了检查，确定他得了脑梗死。出于对我的信任，他在医院进行紧急处理后，坚持回来让我治疗。

经过一段时间的治疗，他的病情逐渐稳定。

出院后不久，他将这幅字送到我的手中。我郑重其事地把它挂在了办公室的墙上，时刻提醒自己不要忘了作为一名医生的职责。

选择从医，一生无悔

今年年初，新冠肺炎疫情打乱了人们的正常生活。疫情就是命令，防控就是责任。作为山货乡卫生院负责人，我“第一时间”组织全院医护人员

员投身一线，搭起帐篷组建临时预检分诊点，成立乡卫生院志愿服务队，为已排查统计在册的武汉返乡人员提供随诊、消毒服务，并对全乡6个村开展疫情知识宣传，让群众主动做好疫情防护和居家隔离。

百治不如一防，在查阅大量资料并向老师请教后，我选定对湿疟疗效显著的“柴平汤”和“桂枝汤”做为基础方，于疫情开始之初就起锅煎药，免费给全乡武汉返乡且处于隔离期的人员发放中药代茶饮，直至隔离期满。之后，我们每天为乡机关党员干部提供中药代茶饮，增强他们的免疫力。截至目前，全乡51名武汉返乡人员无一人发热，机关工作人员无一人发热。

在我不算很长的从医生涯中，我经历了2003年的“非典”，也经历了新冠疫情，这都给我以后救治病患提供了经验和借鉴。从事医学是我一生无悔的选择，我会坚守初心，继续扎根基层，为群众解除病痛。

我有俩家宝

及时给这些植物分盆很重要

秋天到了，趁着不太冷，赶紧把家里的花收拾一下。特别是下面这几种植物，该换盆的赶紧换，不然根系上爬满小芽会影响植株生长。

虎皮兰的小芽，宜用小矮盆栽种

虎皮兰长得太茂盛时，会把整个花盆盖住。这时就得换盆、分盆了，不然盆里的土没了不说，浇水都无从下手，天冷之后其极有可能死掉。一株死掉，周围几棵也危险了。

除了太过拥挤的要换盆外，还有一些不按套路生长的虎皮兰也需要换盆。比如，它的小芽并没有往上冒，而是从盆里挤出来，把花盆都顶裂了。

给虎皮兰分盆很简单，但是要仔细

才行。扒开盆的时候不要伤到根上的芽，板结的土壤可以用水泡开。缠绕在一起的毛细根可以剪掉不要，保留植株的根和茎即可。

然后，把虎皮兰重新上盆，最好一盆栽种一两棵，用小矮盆种。平时多使其晒太阳。

芦荟的小芽，种下后别挪动

芦荟的小芽有很多，如果是从主干上掰下来的小芽，伤口要保持平整，晾干后再上盆，5天至10天后再浇湿土面。秋冬季节，不要随意挪动。

芦荟也有从根系上冒出来的小芽，这类小芽比较好拆分。把盆扒开，不要破坏小芽，一般都能连着根系拆开。小

芽尽量不要用大盆栽种，用小号花盆种最好。小苗种好不要乱动，也不用施肥。

珍珠芦荟的小芽，插土里就能活

珍珠芦荟非常好养。如果珍珠芦荟把花盆撑满了，那么赶紧分盆吧！

珍珠芦荟的小芽，叶子泛绿是最好活的，掰下来直接插土里就行。根系上长期见不到阳光的小芽是白色的，可以挑大的留下来，插土里种几天就变绿了。

（晨综）

