一杯茶如何缓释青年人身心压力

当代青年群体在快节奏、高竞争的社会中，普遍面临慢性压力、情绪调节困难等身心健康挑战。生计压力、琐事纷扰、负面极端情绪的冲击，使青年人心中积压难以言说的愤怒与失落，内心仿佛充满了无助而委屈的啸叫与哭泣。

然而，一杯来自生态茶山的好茶，凭借其纯天然的品质与专注的仪式感，能够帮助青年人有效降低压力激素分泌、缓解精神内耗、减轻持续性焦虑。中国是传统茶叶大国，秉持“精行俭德”“正清和怡”的千年茶道智慧。但长久以来，茶似乎更多是老年人和茶人群体享受心灵康养的专属，而未能成为当代普通青年人触手可及的情绪降噪方式。

身体报警：药物与手术并非最优解

临床心理门诊中有种现象值得关注：许多青年患者并未罹患重性精神疾病，也未发现器质性病变，却长期受慢性压力、失眠、重度精神内耗等问题困扰。这些患者常感觉浑身不对劲，但各项检查均无器质性异常。这便是典型的躯体化症状——心理压力通过身体表达，即人们无法用语言表达内心痛苦与委屈，身体却替他们“说”了出来。

此时，药物和手术治疗并非最优解。品茶以其最清淡简约的力量，帮助我们疏导起伏的情绪，调和内心波澜。在品茶时光中，与自我对话、放空思绪、沉淀内心，这本身就是对精神内耗的有效缓解，对心理疲惫的温和修复。

饮茶：一个“慢下来”的心理空间

当下社会内卷加剧，许多青年人缺失了“允许自己慢下来”的心理空间，积累形成大量的心理疲惫感。而品茶的最大优势在于简单便捷——无须特殊场地，对多数青年人而言，一杯源自生态茶山的好茶，足以搭建起人与自然、人与自我和解的温柔纽带。

饮茶，在温润茶汤中完成一场无声的心灵疗愈，找回身心平和、自在松弛的状态，便是这杯生态茶带给我们最朴素也最珍贵的礼物。

为什么品一品就能放松：生理机制解析

很多青年人长期处于交感神经过度激活状态——这是人体负责“战斗或逃跑”反应的神经系统，一旦持续兴奋，大脑便无法放松，身体也随之出现莫名心烦、肩颈紧绷、胸闷压抑等不适。

天然有机茶中的茶多酚，可直接作用于人体大脑边缘系统——这是掌管情绪和记忆的核心脑区。研究发现，这类天然芳香物质能够有效降低压力激素皮质醇的分泌，从而舒缓烦躁情绪。

产自生态茶山的有机茶，无农药残留，保留了山林最本真的气息。它的意义不仅在于“干净好喝”，更在于帮助常年困在钢筋水泥中的现代人，通过一杯茶重新建立与自然、与自我的联结，填补快节奏生活带来的心理空洞。

静心品茶：给大脑“降噪”

从临床心理学视角来看，备器、烧水、置茶、注水、观色、闻香、啜饮这一整套品茗流程，本质上是一套天然、易操作的静心减压练习。

每日静心品茶，可有效降低人体交感神经兴奋性，缓解身心紧绷状态。一杯茶的时间，就是一次高效的情绪降噪、心态舒缓。千年茶道“精行俭德”的朴素智慧，在当下成为青年人对抗内卷、安顿身心、温柔自洽的生活哲学。这恰恰契合《中庸》所言：“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。”

当今“三茶统筹”理念，恰为青年人以茶康养身心提供了完整的实践路径：生态种植保障茶叶的天然品质，以药食同源拓展康养功能，千年茶道智慧引导修心养性。三者协同，共同构筑起一套润物无声的青年人日常身心调适体系。

一杯茶，看似清淡简约，却蕴含着从生理到心理、从个体到自然的多元疗愈力量。对于青年人而言，品茶不仅是一种生活习惯，更是一种可随时启动的自我关怀仪式。但品茶无法替代正规的心理疏导、药物治疗及精神科诊疗。若出现持续性焦虑、抑郁、顽固性失眠等问题，请务必及时前往正规医疗机构就诊。

（作者：钟琳　武夷学院朱子学研究中心）

测血糖　避开6个坑

不少糖友按时服药、饮食有所克制，血糖依旧反反复复。这是慢病门诊十分常见的咨询问题。很多问题并非药物无效，而是居家血糖监测出了偏差：凭身体感受估血糖、只看单一时间点数值、重空腹轻餐后、采血操作不规范，还忽视血压、血脂定期筛查。本文拆解这些“测了等于白测”的误区，分享实用的居家血糖监测方法。

六大误区要避开　血糖测了也白测

误区一：身体没不适就不用测血糖

高血糖早期十分隐匿，身体可无明显感受，但肾脏、血管已悄然受损。等到手脚发麻、视物模糊，损伤大多已不可逆。切勿依靠体感判断血糖好坏。

误区二：只查空腹血糖，不重视餐后血糖监测

部分2型糖尿病患者空腹正常，餐后血糖却显著升高。长期餐后高血糖，会增加心脑血管、眼底病变风险。空腹与餐后血糖都需要监测，有条件可采用动态血糖仪。

误区三：怕扎针疼痛，用尿糖试纸替代血糖仪

受肾脏糖阈值及肾病影响，尿糖无法反映真实血糖，更识别不出低血糖，不能代替指尖采血检测。

误区四：单次血糖正常，就自行减药停药

单次血糖受饮食、睡眠干扰，不代表长期控糖水平。擅自调整药量易造成血糖反弹，甚至诱发酮症酸中毒。调药务必遵从医嘱。

误区五：餐后2小时血糖，从吃完饭才开始计时

餐后计时的标准起点是吃下第一口饭。计时错误会低估血糖峰值，干扰医生用药判断。

误区六：只关注血糖，忽视血压与血脂管理

糖尿病属于全身性代谢疾病，高血糖合并高血压、高血脂，会大幅提升心脑血管发病风险。控糖不能只盯着血糖一项。

居家监测有讲究　时段频率要搞对

五个关键监测时段

晨起空腹：至少8小时禁食，未进食、未服药，9点前完成，目标4.4~7.0mmol/L。

餐后2小时：第一口饭开始计时，评估饮食药物效果，控制≤10.0mmol/L。

睡前血糖：22点左右检测，防范夜间低血糖与清晨反跳，低于4.4mmol/L可少量加餐。

运动前后：运动前血糖偏低备好糖果，高强度运动后复测，警惕延迟性低血糖。

不适症状随机测：心慌、出冷汗、口干乏力时及时检测，快速区分高低血糖。

监测频率因人而异

使用胰岛素、促泌剂：每日1~4次，穿插空腹、餐后；

口服药且血糖平稳：每周选2~3天，各测空腹及餐后；

感冒、作息改变：增加监测频次；

血糖持续偏高：同步筛查尿酮，预防酮症酸中毒。

采血实操小要点

洗手擦干，选择手指两侧采血，禁止用力挤压指尖；试纸与仪器匹配，避光干燥存放，受潮、过期则丢弃。做好血糖记录，写明时间、数值、饮食运动情况，复诊交由医生参考。

别只盯血糖　四项筛查不能省

糖化血红蛋白（每2~3个月1次）：反映近2~3个月平均血糖。普通糖友＜6.5%；高龄、低血糖高危人群放宽至7.0%~8.0%。

血压（每3个月1次）：静坐5分钟后测量，目标130/85mmHg以下。

血脂、肝肾功能（每半年1次）：严控低密度脂蛋白＜2.6mmol/L，同步筛查尿微量白蛋白，早期发现肾损伤。

眼底筛查（每年1次）：病程十年以上易出现无症状眼底病变，每年检查，防止失明。

控糖监测记忆口诀

血糖监测分时段，空腹餐后多留意；单次数值难参考，糖化评估长期血糖；血压血脂定期查，眼底肾脏不忘筛查；监测记录随身带，复诊调药更高效；不靠体感判断血糖，规范监测远离并发症。

（作者：蔡明霞　福建医科大学附属第二医院　主管护师）