

康养新风尚

海南

轻茶

饮领健康

海南日报全媒体记者 郭畅



老盐百香果茶。

天然原料自带健康基因

海南作为全国唯一的热带省份,得天独厚的自然条件不仅孕育了丰富多样的特色原料,更让这些原料自带健康基因——充足日照下生长的热带鲜果富含维生素C、膳食纤维,本土老盐含有人体所需的矿物质,杂粮则以低GI、高营养的特点,为海南新茶饮奠定了天然健康的基底。

海南本土茶饮品牌老盐季的老盐鲜果茶既是消热利器,也是健康之选。热带鲜果的清甜与古法老盐的咸鲜碰撞出奇妙口感,其中老盐能补充人体因出汗流失的钠、钾等电解质,避免夏季脱水;黄皮、青柠等鲜果则富含维生素C,助力增强抵抗力。来自辽宁的游客朱先生第一次品尝便被圈粉,直言“不仅好喝,还特别解渴,比碳酸饮料健康多

了”。老盐季创始人张冬峰介绍,品牌在深化“老盐+热带鲜果”产品矩阵时,始终将健康放在首位:计划与海南本地农户合作建立专属鲜果种植基地,采用生态种植方式减少农药残留,从源头保障原料新鲜度与安全性;未来进入北京、上海等一线城市的“海南茶饮体验店”,还将推出“低糖老盐茶”系列,满足消费者对控糖的需求,让北方消费者既能感受独特风味,也能喝得放心。

除老盐系列外,海南鲜果在健康茶饮领域同样大放异彩。芒果富含β-胡萝卜素,有助于保护视力;百香果含有的膳食纤维能促进肠道蠕动,改善消化;今年夏天火遍全国的黄皮饮品,更是依托黄皮“生津止渴、润肺化痰”的特性,成为秋冬季节的养生热门,不少品牌还推出热饮版黄皮茶,适配不同季节的健康需求。

健康工艺+功能创新双驱动

海南新茶饮的创新,不止于原料搭配的突破,更在于以“健康”为核心的工艺改良与功能拓展——通过优化制茶技术减少有害物质,结合食材特性开发针对性养生饮品,让“好喝”与“养生”实现深度融合。

以本土特色鹧鸪茶为核心的尚南堂茶饮,便是健康创新的典型代表。鹧鸪茶作为海南传统药用植物,民间常用其清热解暑、消食解腻,尚南堂围绕这一特性,开发出70余款“鹧鸪茶+”特色饮品,既保留其养生功效,又通过工艺改良提升口感。过去鹧鸪茶多供应于低端市场,口感粗糙且苦涩感重,如今品牌通过“低温慢烘”工艺替代传统高温炒制,不仅大幅降低苦涩感,还能更好保留鹧鸪茶中的茶多酚、黄酮类等有益成分——茶多酚具有抗氧化作用,黄酮类物质则有助于调节身体代谢。

其中“鹧鸪南洋调”尤为亮眼,将甜橙的果香、咖啡的醇厚与鹧鸪鸟龙茶的清爽结合,同时选用低因咖啡,减少咖啡因对睡眠的影响,甜橙则补充维生素C,打造出兼具热带风情、层

次感与健康属性的饮品,上市后迅速成为上班族、养生人群的首选。

尚南堂茶饮运营中心相关负责人介绍,品牌未来将进一步发力“健康茶饮”赛道,联合海南农业科研机构优化鹧鸪茶种植与制茶工艺,通过科学培育提升茶多酚等有益成分含量,强化养生功效,拓展“茶饮+健康”场景时,与健身房、瑜伽馆合作推出“轻体鹧鸪茶套餐”。

随时椰推出的特制黄灯笼辣椒饮,同样在健康框架下实现口味突破。这款饮品以芒果、凤梨为基底,搭配冰凉细腻的冰沙,入口先甜后辣,尾调透出黄灯笼辣椒的丝丝辣意。值得注意的是,研发团队选用的黄灯笼辣椒经过低温萃取处理,减少了辣椒素对肠胃的刺激,同时保留其促进食欲、加速新陈代谢的作用,且整体饮品采用“零添加蔗糖”配方,用天然水果甜度调味,让“辣味茶饮”既新奇又健康。

健康标签成全国化“通行证”

凭借特色原料、创新口味与健康属性,海南新茶饮不仅在本土站稳脚跟,更以“健康养生”为差异化标签,通过布局省外门店、联动文旅场景等方式,从“区域特色”走向“全国热门”,成为海南美食文化与健康生活方式的双重名片。

从市场基础来看,海南茶饮市场的健康需求已形成规模。全省从事冷饮相关业务的企业超3万家,除coco、益禾堂等全国头部品牌外,老盐季、随时椰、尚南堂等本土品牌凭借“天然原料+健康工艺”的差异化优势快速崛起,其中“低糖”“无添加”“养生功效”类产品的单量占比超60%,远超普通茶饮。

在全国布局中,“健康”成为海南新茶饮打动外地消费者的关键。老盐季在郑州、武汉等省会城市的门店,除了主打“老盐补电解质”的核心卖点,还针对北方干燥气候推出“老盐润喉茶”(添加梨、银耳等食材),适配地域健康需求。亮相中国天津文化旅游展览会时,老盐季还重点展示了“生态原料基地”的种植过程,通过传递“天然健康”理念,进一步扩大

品牌影响力。随时椰与尚南堂则通过“文旅+健康”的场景绑定,让海南茶饮的养生属性深入人心。随时椰在海口骑楼老街,定期开展“热带鲜果养生知识科普”活动,向游客讲解芒果、凤梨的营养功效;尚南堂在海瑞文体公园、骑楼老街等文旅地标布局时,在伴手礼中附上“鹧鸪茶养生指南”,详细说明不同季节的饮用方法,让消费者带走的不仅是茶饮,还有海南的健康生活方式。

海南新茶饮的火爆,是原料、创新、健康与市场的四方合力,热带原料赋予产品天然健康底色,工艺改良与功能创新满足消费者多样化养生需求,文旅联动则让健康标签进一步渗透全国市场。未来,随着消费者对茶饮“品质”“健康”“特色”的要求不断提升,海南新茶饮品牌有望进一步发挥本土优势,通过深化健康研发、优化健康场景,在全国茶饮市场中占据更重要的地位,让更多人通过一杯茶饮,既感受海南的热带风情,也收获健康生活的新选择。



老盐柠檬鸡尾酒茶。



本版图片均为资料图

H 门诊连线

宝宝大腿根的小鼓包,是身体在“报警”!

■ 海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 冯琼

你有没有发现,宝宝一大哭,一用力,大腿根部就冒出一个软软的“小鼓包”?可等宝宝安静下来或平躺时,这个“小气球”又像“漏气”似的消失了?

注意!这可不是普通的“皮肤起伏”,很可能就是小儿腹股沟疝在作怪。海南省人民医院超声科医生符圣欣与各位家长好好聊聊这个小儿常见病。

什么是小儿腹股沟疝?我们看到的那个“小气球”,医学上称为小儿腹股沟斜疝。简单来说,宝宝在发育过程中,腹股沟区有个叫“鞘状突”的通道没完全关好,就像一扇没锁牢的小门。

当宝宝哭闹、咳嗽或便秘时,肚子里的压力增大,就会把肠管、网膜等“推”出来,穿过这扇小门,形成我们看到的小鼓包。虽然男孩更常见,但女孩也可能发生。

这个“小气球”的本质是从腹腔里凸出来的组织,常见的肠管和网膜,偶尔也可能是卵巢、阑尾、膀胱等器官。

既然腹股沟疝藏在宝宝身体里,我们该怎么准确判断呢?这时候超声就能发挥关键作用了,而且整个检查过程对宝宝特别友好。

检查过程安全无痛:医生会在宝宝腹股沟涂上温热的耦合剂(一种安全的凝胶),再用超声探头轻轻滑动检查。能配合的宝宝,医生会请他咳嗽或鼓肚子;若宝宝正在哭闹,也无需刻意制止——哭闹时腹压升高,“小气球”更容易鼓出,反而让医生观察得更准确。

超声能清晰分辨疝囊内的组织:是肠管、网膜?还是卵巢、膀胱?“小气球”什么时候出现?什么时候回去?“小气球”有没有卡住?血流好不好?这些关键信息都能帮助医生准确判断,有效避免漏诊或误诊。

大多数情况下,宝宝的疝气是“可复性”的,鼓包能自行回去。但有一种情况非常危险——嵌顿疝。就像气球口被绳子勒住了,鼓包回不去了,摸起来硬硬的,宝宝哭闹不止。如果不及时处理,被卡住的肠管或卵巢可能缺血坏死,后果严重。

出现以下任何一种情况,请立即就医:

- 1.鼓包变硬,推不回去,一碰就痛;
- 2.宝宝持续哭闹,无法安抚;
- 3.呕吐、腹胀、拒食;
- 4.精神差,脸色苍白。

小儿腹股沟疝该怎么治?确诊后,目前最有效的治疗是腹腔镜下疝囊高位结扎术——听起来复杂,其实是个微创小手术。手术时间短,创伤小,恢复快,通常住院1~2天就能回家。

小儿腹股沟疝并不可怕,关键在于:平时留意宝宝大腿根有没有“小鼓包”;一旦发现,及时就诊;配合超声检查,明确诊断。需要手术也不必过度担心。发现疝气别慌张,早看、早查、早治疗!

H 新医界

经常使用漱口水,可能伤血管

为保持口腔卫生,许多人都有使用漱口水的习惯。但英国埃克塞特大学最新研究发现,经常使用漱口水可能会损伤血管。该研究已发表在美国《自由基生物学和医学》杂志上。

研究人员招募75名志愿者进行了一项双盲对照试验。参试者按照年龄被分为两组,一组为18~30岁的年轻人,另一组为67~79岁的老年人。他们先饮用富含硝酸盐的红心芭乐汁(每天750毫克硝酸盐)2周,停用2周后,再用一款漱口水,每天漱口2次,坚持2周。结果显示,老年人在饮用甜菜根汁后血压明显下降,而年轻人的血压没有变化;两个年龄组志愿者在饮用甜菜根汁后,都出现了口腔细菌群落的变化,老年人口腔内的有益菌增加,潜在有害菌则有所减少。使用漱口水2周后,年轻人口腔内的细菌多样性有所降低,且出现了有害的血管反应。

使用漱口水为什么会影响血管功能?研究人员解释说,口腔细菌有一定的代谢转化作用,可将绿叶蔬菜中的膳食硝酸盐转化为一氧化氮。而一氧化氮是维持血管健康所必需的一种化合物。常见漱口水中的氯己定成分具有较强的杀菌功能,会对口腔菌群产生较大影响,进而影响到血管健康。研究人员提醒,虽然保持口腔卫生很重要,但不建议长期、过度使用抗菌漱口水,否则会有血管健康受损的风险。

(据生命时报)

H 医生有约

打了疫苗,为何还会感染HPV?

■ 海南日报全媒体记者 侯赛



有限:二价覆盖16、18亚型;四价覆盖6、11、16、18亚型;九价覆盖6、11、16、18、31、33、45、52、58亚型。而临幊上已经发现的HPV病毒有200多种亚型,其中14种属于高危型可致癌症。

“即使接种了覆盖最广的九价疫苗,也只能预防约92%的宫颈癌,仍有一部分宫颈癌是现有疫苗无法预防的。”赵晓红强调,“这就是为什么我们建议有性生活的女性,即使接种了疫苗,仍要定期进行HPV和TCT联合筛查。”

“医生,我查出HPV阳性,是不是很快就会得宫颈癌?”这是门诊中常见的另一个担忧。

赵晓红对此给出了专业解答:“宫颈癌是目前人类所有癌症中唯一病因明确、可以通过早期预防和治疗消除的癌症。从HPV持续感染到上皮细胞病变,形成宫颈癌前病变,再发展成宫颈浸润癌,这是一个漫长的过程,通常需要数年甚至十几年。”

她进一步解释:“大部分HPV病毒感染后会被人体免疫系统清除,只有少数人出现高危型HPV持续感染,而宫颈癌大多是由此类情况引发。”

“接种HPV疫苗并不意味着能‘一劳永逸’。”海南妇女儿童医学中心妇保科主任赵晓红解释道,“这可能是女性朋友们对HPV疫苗最大的认知误区。”

目前市面上的HPV疫苗覆盖的病毒亚型

对于已经感染HPV的女性,接种疫苗仍然有价值。“HPV型别有200多种,即使感染了某种型别的HPV,接种疫苗仍可以预防其他型别的感染,起到有效的保护作用。”赵晓红说。

“医生,我私生活并不乱,为什么会感染HPV?”这个问题背后,往往带着深深的自责和羞耻感。

赵晓红表示,约有80%的女性一生中都感染过HPV,其中大部分感染会被自身免疫力清除。“即便只有单一性伴侣也有感染HPV的可能。虽然性行为是HPV最常见的传播途径,但是破损的皮肤或黏膜与被HPV污染的新鲜体液直接接触,也有感染的可能。”

她强调:“感染HPV并不意味着私生活混乱,但是保持健康的生活方式、养成良好的生活习惯可以降低HPV感染的风险。”

“我的男朋友/老公需要做HPV检查吗?”这是另一个常见问题。

赵晓红解释,男性感染HPV大多没有明显症状,从而导致人群中存在大量无症状的HPV携带者,这无形中增加了女性感染HPV

的风险。“因为男性生殖器周围干燥,并不适合病毒生长,同时采样也比女性更困难,容易导致检测样本病毒浓度不高,出现漏诊假阴性等现象。”

她建议,当男性出现了不寻常的疣、异常肿块或溃疡时,需要及时就医。

高危型HPV持续感染是导致宫颈癌前病变和宫颈癌的主要原因,除此之外,还可以引起身体其他部位的HPV相关肿瘤或癌前病变。

“一旦发现HPV的持续感染,要引起重视,由专业医生进行评估和检查,并做相应的处理。”赵晓红强调,“HPV持续感染者要接受随访、定期复查,及时发现异常或病变,做到早诊早治。”

赵晓红提醒,以下七类人群需要定期做HPV筛查:

有性行为的女性;决定妊娠的女性;已接种疫苗人群需定期复查的女性;欲接种HPV疫苗的女性;有宫颈癌家族史的女性;已出现妇科不适症状的女性;高危人群:多个性伴侣、性生活过早、HPV/HIV感染、免疫功能低下、卫生条件差/性保健知识缺乏的女性。

音乐训练可提升大脑专注力

瑞典卡罗林斯卡学院与美国麻省理工学院联合开展的一项研究发现,在嘈杂环境中,音乐人比普通人更易将注意力聚焦于目标声音。这表明,音乐训练有助于提升大脑专注力。相关成果发表于近期《科学进展》杂志。

在喧闹环境中专注对话,对大脑而言是一项复杂任务。研究旨在探讨音乐训练如何增强大脑锁定特定声音的能力。

研究团队让参与者同时聆听两首音高不同的旋律,并捕捉其中一首的音高变化。通过频率标记法,他们分别测量了受试者大脑对每段旋律的反应。结果显示,音乐能力较强的人,其大脑中与“自上而下注意力”(即有意识专注)相关的信号更强,而与“自下而上注意力”(即自动分心)相关的信号较弱。

这项研究表明,音乐训练不仅可提升听力,还能增强大脑持续专注力,未来有望应用于教育与康复领域。

(据科技日报)

本刊指导单位:
海南省卫生健康委员会