

# 践行伟大建党精神 推进伟大自我革命 为加快建设省会社会主义现代化强区提供坚强保障

——中国共产党济南市历城区第十四届纪律检查委员会向中国共产党济南市历城区第十五次代表大会的工作报告

(2022年2月19日中国共产党济南市历城区第十五次代表大会通过)

(上接第二版)

(三)更加有力培树新风正气，推动全区以良好精神面貌奋进新征程、建功新时代。锲而不舍落实中央八项规定及其实施细则精神，综合运用专项检查、明察暗访、交叉互查等手段精准监督，对顶风违纪行为从严查处，对典型案例通报曝光，一刻不松、一抓到底，坚决防止歪风邪气滋生蔓延。深入整治享乐奢靡问题，及时查处违规发放津补贴、收送礼品礼金、公款吃喝等问题，深挖细查违规吃喝“不在本地跑外地”、违规收礼“不走线下走线上”等隐形变异问题，杜绝出现“破窗效应”。精准施治形式主义、官僚主义，及时纠正对党中央和省、市、区委决策部署空泛表态、敷衍应付、运动造势等问题，从严查纠层层加码、滥用互联网政务应用程序等加重基层负担问题，摒弃不良习气，倡树严实党风。完善作风建设长效机制，深刻剖析反复出现、普遍发生的“四风”问题，督促职能部门健全制度规范，重点解决制度空白、模糊地带和不接地气、刚性不强等问题。教育引导党员干部坚决反对特权思想和特权行为，以优良党风带动政风、引领民风。坚持“三个区分开来”，精准运用“四种形态”，对不是谋私而是改革失误、工作差错的无心之过，早发现早提醒、真容错敢纠错、讲政策给出路，抓好澄清正名，严惩诬告陷害工作，以为担当者而担当的新成效凝聚攻坚克难、勇争一流的强大正能量。

(四)深入整治群众身边腐败和不正之风，让群众获得感成色更足、幸福感更可持续、安全感更有保障。坚决保障乡村振兴全面推进，紧盯“四个不摘”政策落实、巩固拓展“两

不愁三保障”成果，紧盯乡村振兴领域政策支持力度大、投资密集、资源集中的项目和环节，从严查处搞项目谋私、截留挪用专项资金、侵占国有资产等啃食群众利益的腐败和作风问题，以更加精准有效的监督执纪快回应群众期盼、保障民生福祉。加大民生领域监督力度，做实对各项惠民富民、促进共同富裕政策措施落实情况的专项督查，深入纠治教育医疗、养老社保、生态环保、安全生产、食品药品安全、执法司法等领域腐败和作风问题，严肃查处贪污侵占、吃拿卡要等行为，用心用情解决好群众急难愁盼问题。常态化惩治涉黑涉恶腐败和“保护伞”，做到执纪执法为民、纠风治乱为民。加强对村(居)“小微权力”的监督，强化纪检监察组织与村(居)监督委员会的沟通协作、有效衔接，推动日常提醒落实在一线、问题解决在一线、矛盾化解在一线。

(五)扎实履行政治巡察职能责任，提升新时代巡察工作质效。准确把握政治巡察职能定位、工作方针、内涵重点，科学谋划、高效推进新一届区委巡察全覆盖，把常规巡察、专项巡察、机动式巡察、巡察“回头看”等贯通起来，穿插使用，实现有形覆盖和有效覆盖的有机统一。推动巡察整改常态化长效化，建立健全巡察整改责任机制、督促机制、评估机制、公开机制，进一步完善巡察整改日常监督的工作机制，综合运用挂牌督办、约谈函询、调研督导等方式，推动形成监督、整改、治理有机贯通的完整链条。深化巡察巡察上下联动，围绕发现问题、整改落实、成果运用、信息共享等，探索创新联动方式和途径，同向发力、同频共振，推动解决区域性、系统性问题。

(六)在首要职责上聚焦发力，发挥监督在治理中的基础性保障性作用。探索“四责协同”工作机制，强化党委(党组)书记第一责任人责任、班子成员“一岗双责”，推动各级党委(党组)结合实际细化全面从严治党责任分工和具体任务安排，健全科学精准稳慎有效的问责机制，推动管党治党责任层层传导、全面落实。紧盯关键少数，进一步加强对“一把手”和领导班子监督，探索上级纪委书记同下级党委班子成员集体谈话，上一级纪委书记定期与下一级党委书记谈话、开展述责述廉评议，使监督和被监督成为常态。把健全权力运行监督机制作为实施“十四五”规划的基础性建设，推动监督融入区域治理、部门治理、行业治理、单位治理，充分发挥监督治理效能。把发现问题作为派驻监督生命线，健全“室组联动”“组地协作”工作机制，紧扣驻在部门职责业务、权力运行关键环节开展“嵌入式”监督，针对突出问题开展专项监督，加强对“三重一大”事项的日常监督，持续提升派驻监督精准发现问题能力。发挥纪委监委监督的协助引导推动作用，促进党内监督与人大监督、民主监督、行政监督、司法监督、审计监督、财会监督、统计监督、信访监督、群众监督和舆论监督协调协同，围绕重点监督事项同向发力，攥指成拳、聚力攻坚。

(七)自觉接受最严格的约束和监督，锻造适应现代化建

设要求的纪检监察铁军。大力锤炼政治品格，加强区纪委监委自身建设，发挥示范带头作用，践行伟大建党精神，对党绝对忠诚，不负人民重托。深化思想理论武装，创新搭建干部读书会、学习讲坛等学习平台，推动读原著、学原文、悟原理在纪检监察系统蔚然成风，引导纪检监察干部坚守理想信念、弘扬历史传统、赓续红色血脉，做到知责于心、担责于身、履责于行。大力锤炼能力素养，分层分级推进全员培训，加强实务培训和实践锻炼，继续办好纪检监察大讲堂，强化纪法意识、纪法思维、纪法素养，持续提升履职能力和斗争本领。坚持实在实干实绩用人导向，加大干部培养选拔交流力度，多举措关心关爱纪检监察干部，做到增动力、减压力、添活力。大力锤炼优良作风，严格执行党章、宪法、监察法、监察官法等党内法规和国家法律，切实增强法治意识、程序意识、证据意识，严格审查调查安全管理，公正文明执纪执法，树立纪检监察干部可亲可信可敬的形象。认真贯彻《中国共产党纪律检查委员会工作条例》，健全内部权力运行机制和监督制约体系，进一步发挥特约监察员监督作用，加强纪检监察干部“八小时外”监督，定期排查反映纪检监察干部问题线索，持续整治“灯下黑”，锻造一支政治素质高、忠诚干净担当、专业化能力强、敢于善于斗争的纪检监察铁军。

潮平岸阔，风正帆悬。区第十五次党代会擘画了未来五年发展的壮丽图景，美好前景催人奋进、激昂战鼓已经擂响。踏上新征途，开启新航程，纪检监察机关责任重大、使命光荣。让我们更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，乘着推动中华民族伟大复兴的时代长风，乘着加快高质量发展的时代东风，扬帆远航、劈波斩浪、勇毅前行，推动全面从严治党、党风廉政建设和反腐败斗争不断向纵深发展，为建设省会社会主义现代化强区作出新的贡献!

## 发展再进阶 “气质”稳提升

## 两个“20位”之变尽显强省会本色

经济社会发展数据，从来都是观察一座城市发展质量和成色的重要窗口。读懂了数据，这座城市的发展脉络往往随之跃然纸上。

回望刚过去的2021年，在济南经济社会发展数据的诸多可喜元素中，有两项数据令人印象尤为深刻：济南GDP超1.14万亿元，稳居全国文明城市综合实力20强，而且位次前移至第18位；空气质量则稳步提升，排名退出全国168个重点城市后20位，蓝天白云已成为常态。在发展进阶的同时实现白色“突围”，这份“双二十”成绩可谓得来不易。

近年来，济南高质量发展步伐不断提速，越来越多“绿色GDP”“高质量GDP”已成为城市发展的主要支撑，且随着新旧动能转换的加快推进，众多高污染、低效能的落后产能或退出、或转型升级，低污染、高效能的新动能愈发强劲，为济南“气质”提升打下了良好基础。发展和“气质”这两个“20位”的进与退背后，济南发展质量之高、强省会之强可谓成色十足，未来发展令人倍感期待。

**创历史“千亿级增量”支撑济南发展位次再前移，空气质量稳步提升退出全国重点城市后20位**

谈及2021年的济南，“城市综合实力显著增强”是众多观察者的普遍评价。而这份评价有着有力的数据支撑：在2021年，济南生产总值达11432.22亿元，较2020年增长了超1290亿元，这也是济南首次实现“千亿级”的GDP年增量。在这“千亿级增量”的支撑下，济南在2021年全国城市综合实力20强中位居第18位，已连续三年实现位次前移，“一年一个新台阶”的进阶速度令人倍感欣喜。

**在实现发展进阶的同时，济南的“气质”也在稳步提升。**

就在不久前，生态环境部公布了2021年1—12月168个重点城市空气质量排名前20位和后20位城市名单，济南在全国重点城市空气质量排名中退出后20位。与之相呼应的是，近年来济南的“气质”不断刷新高度：2020年全年PM2.5浓度为47微克/立方米，且空气质量优良天数达227天，优良率首次超过60%。而在2021年1—11月，济南的优良天数就已达206天，且构成空气质量综合指数的6项污染指标均实现改善，其中PM2.5浓度同比改善了15.2个百分点。2021年全年，济南的空气质量综合指数更是同比改善了11.5%。

发展再进阶，稳居全国城市综合实力20强之列；“气质”稳提升，在全国重点城市空气质量排名中退出后20位……在观察者看来，2021年所取得的这份“双二十”新成绩，对济南而言可谓意义非凡。

聚力创新发展、力推新旧动能转换，“高质量GDP”“绿色GDP”已成济南发展的“主支撑”

事实的确如此。对比上述两项数据，回顾济南的发展之路，不难发现，济南的快速发展并不是以污染为代价换来的，随着高质量发展步伐的加快，越来越多“绿色GDP”“高质量GDP”已成为济南发展的主要支撑。

习近平总书记视察济南时指出，创新发展、新旧动能转换，是我们能否过坎的关键。探寻济南近年来的高质量发展之路，“创新发展”和“新旧动能转换”无疑是这座城市前行中的重要航标和发力关键。

看创新发展，随着创新驱动发展战略的大力实施，济南在城市创新能力、大科学装置建设、原始创新能力、科技体制机制改革等方面实现了历史性突破，创新平台密集涌现，高新技术企业超4000家，“创新引擎”有力燃响。在2021年，济南

的高新技术产业产值占比已达55%左右，省级以上瞪羚、专精特新企业数量位居全省首位。

看动能转换，近年来，济南在力推新旧动能转换方面可谓不遗余力：一方面淘汰去除落后产能，关停数以千计的“散乱污”“两高一低”企业，为新动能腾出空间，一方面改造提升传统产业，对传统企业实施信息化、数字化、智能化改造，使传统动能“老树发新芽”；一方面培育壮大新动能，四大主导支柱产业链式集群规模化发展崛起成势，规模总量已达1.3万亿元，其中，大数据与新一代信息技术产业规模达5000亿元，智能制造与高端装备产业规模达4500亿元。新旧动能转换起步区的建设发展，更是为这座城市加快高质量发展提供了更广阔的施展空间。快速崛起的新动能、不断增强的创新力，已切实成为助推济南发展不断提速的重要动力来源。

在这个进程中，一批高污染、低效能的落后产能或退出历史舞台、或通过转型升级实现新生，众多低污染、高效能的好项目、新动能、新业态蓬勃涌现，发展的“污染代价”越来越少，“绿色GDP”占经济总量的比重越来越高，加之一系列治污举措的有力推进，济南“气质”自然稳步提升，这座城市用实际行动答好了高质量发展新命题。

**发展质量高、“新动能”足、前景更广阔，强省会的“新发展令人期待**

在观察者看来，发展和“气质”这两个“20位”排名一进一退的背后，济南的两个发展质量之高令人倍感欣喜。而聚焦“高质量”走好发展之路，以最少的“污染代价”赢取最大程度的“发展效益”，是济南作为经济大省会城市的应有之义。

时间回溯到2020年年底，省委十一届十二次全会站在长远发展大局和构建新发展格局的战略高度，明确提出实施强省会战略。2021年年初，济南召开以强省会建设为主题的“开年大会”，吹响了加快建设强省会的冲锋号。此后，这座城市在高质量发展进程中快步疾行，经济、民生等各项工作不断取得新成绩，助力强省会快速崛起。

“经济总量大不大、发展质量高不高、发展速度快不快，都是衡量强省会成色的重要指标，而这其中最关键的一项指标就是发展质量。”山东大学教授王忠武表示，近年来，济南发展步伐持续提速，经济总量不断增大、综合实力大幅提升，这固然令人欣喜，但更令人感到振奋的是，济南在创新发展、新旧动能转换、项目建设、开放发展、“双招双引”、营商环境优化、城市品质提升等方面取得了一系列新成绩，发展的质量越来越高，在加快高质量发展、做好“黄河文章”、加强生态环境保护等方面为兄弟城市作出了示范、当好了表率，辐射带动能力也进一步增强，强省会之强成色十足，未来令人倍感期待。

这份期待，存在于诸多方面。以创新发展为例，近年来，济南已形成了众多“创新优势”，今年又通过实施12项改革创新行动，谋篇进一步做好“创新文章”。在王忠武看来，随着各项改革创新行动的实施，济南的“创新优势”将越来越多，“创新动能”将越来越足，将为省会发展注入强劲的助推力，并为区域加快发展提供有力赋能。

发展质量越来越高、强省会越来越强，已成为观察者对当今济南的普遍评价。展望未来，随着黄河流域生态保护和高质量发展重大国家战略的深入实施，强省会战略的加快推进，高质量发展步伐的持续推进，济南的发展前景可谓无限广阔，强省会的新未来着实令人期待。(来源：济南日报)

### 诠释凝聚世界的崇高理念——探索构建人类命运共同体的体育实践

在世界经历百年未有之大变局的背景下，面对前所未有的困难、风险和挑战，中国坚持疫情防控 and 冬奥会筹办两手抓、两手硬，工作不间断、力度不减弱、标准不降低，向世界展现了中国促进不同文明交流互鉴、共同构建人类命运共同体的决心与担当。

在面对全球性挑战时，没有哪个国家可以置身事外、独善其身，世界各国需要以负责任的精神同舟共济、协调行动。人类生活在同一个地球村，各国相互联系、相互依存、相互合作、相互促进的程度空前加深，国际社会日益成为一个你中有我、我中有你的命运共同体。非常时刻，用心办好一届冬奥会，成为中国践行构建人类命运共同体理念的最佳诠释。

本届冬奥会的主题口号是“一起向未来”，向全球发出了构建人类命运共同体的中国倡议。北京冬奥会共有19个国家地区近3000名运动员参加，是设项和产生金牌最多的一届冬奥会，北京冬奥会将各国运动员团结在一起，同场竞技、相互竞争又共同生活、相互交流，创造理解、尊重、团结的友好氛围，把世界凝聚在一起。

对此，国际奥委会主席巴赫和联合国秘书长古特雷斯称，中国人民以效率、决心和活力著称，无论是抗击新冠肺炎疫情还是举办北京冬奥会都已经证明了这点。中国提前实现“带动三亿人参与冰雪运动”的目标，将改变世界冰雪运动格局，使中国和世界都从中受益。尊重规则、尊重彼此，通过和平良性竞争团结世界，这是奥林匹克运动的使命，也应成为世界各国的目标。当今世界面临诸多挑战，更加需要团结与合作。希望国际社会以北京冬奥会为契机，超越分歧，一起向未来，共同构建更加美好的明天。

办好北京冬奥会不仅是兑现中国的申奥承诺，也是展示中国文化、中国力量的重要契机。中国人民大学国家发展与战略研究院研究员徐拥军认为，奥林匹克运动中蕴含的促进世界和平与繁荣、促进全人类理解与认同的重要价值观念，与构建人类命运共同体理念高度契合。举办冬奥会是中国人到世界共同构建人类命运共同体的一种体育实践。我们应该切实践行奥林匹克运动宗旨，持续推动人类进步事业，坚守和平、发展、公平、正义、民主、自由的全人类共同价值，促进不同文明交流互鉴，共同构建人类命运共同体。

### 汇聚改变世界冰雪运动格局的蓬勃力量——成为全球冰雪消费超大市场

2022年北京冬奥会精彩纷呈，不仅给全世界观众带来了精彩绝伦的比赛，更为世界贡献了冰雪超大市场。自北京成功申办冬奥会以来，截至2021年10月，全国居民参与冰雪运动的人数为3.46亿人，冰雪运动参与率为24.56%。我国“带动三亿人参与冰雪运动”将为全球冰雪消费提供有力支撑。

冰雪运动已进入寻常百姓家，参与冰雪运动已成为中国人新的消费方式，我国正成为全球主要的冰雪消费市场。数据显示，我国18岁及以上居民的冰雪运动参与率已达26.95%。冰雪运动不再局限于冰雪季和北方，在南方，多地开发了室内滑雪场、滑冰场，开展陆地冰壶、轮滑冰球等相对容易普及的运动，因地制宜发展冰雪运动。

“带动三亿人参与冰雪运动”带来投资机会。招联金融首席研究员董希淼说：“随着越来越多人参与冰雪运动，冰雪旅游、休闲娱乐等冰雪相关需求会更多。场馆建设、装备制造等也面临升级，向更多数量、更高质量发展。”普华永道中国体育行业主管合伙人周星说：“在场馆方面，我国现有标准冰场654个，比2015年增加了317%，雪场803个，比2015年增加了41%，这就是投资热点的推动；服装和装备方面也受到了冰雪消费的驱动。”董希淼表示，金融机构应针对冰雪消费市场快速发展的趋势，加大产品服务创新能力，运用金融科技手段，推出更多针对冰雪市场和冰雪运动的个性化产品，支持冰雪消费市场更快发展、转型升级。

“带动三亿人参与冰雪运动”让群众享受到冰雪运动的乐趣，夯实了体育强国建设的群众基础。“建设体育强国的目的是不断满足人民对美好生活的需要。”北京体育大学新闻与传播学院院长李岭涛说，冰雪运动的普及不仅实现了全民健身与全民健康的深度融合，更激发了全国人民参与体育强国建设的主动性和积极性，通过群众体育与竞技体育的互动互促，凝聚起推动体育强

## 北京冬奥会给世界贡献了什么？

国建设的磅礴力量，提供可持续发展的中国方案——打造奥运遗产传承新标杆

北京冬奥会落下帷幕，“双奥之城”为世界奉献了一届简约、安全、精彩的冬奥盛会。回顾本届冬奥会，从筹办之初便全面规划、管理奥运场馆，将赛时需要和赛后利用相结合，践行可持续发展的办奥理念，打造奥运遗产传承新标杆。正如国际奥委会主席巴赫所说，“北京冬奥会将给全世界留下丰厚遗产”。

“雪如意”“雪飞天”“冰丝带”……这些兼具美感与创意的新建或改扩建场馆，不仅向世界传递出独特的中国文化符号，还在建设过程中创下了多个世界之最，为大型体育赛事场馆建设和赛后利用树立了新的典范。

比如，作为2008年奥运会游泳场馆的“水立方”华丽变身“冰立方”，成为世界上第一个在泳池上架设冰壶赛道的奥运场馆；作为北京冬奥会设计难度最高、施工难度最大的比赛场馆之一，国家雪车雪橇中心是世界上第一条360度回旋赛道，建设过程填补了国内多项技术空白。

北京冬奥会张家口赛区设计总负责人、国家跳台滑雪中心“雪如意”和首钢滑雪大跳台“雪飞天”设计者、清华大学建筑学院院长张利说，北京冬奥会的一个突出特点，在于我们不仅仅考虑如何举办一场奥运盛会，而且更加关注场馆长期的可持续利用问题。例如，冬奥会之后，“雪如意”除了可以继续举办世界高水平跳台滑雪比赛外，夏季还可举办音乐会等娱乐活动，赛道两边可攀爬的楼梯，赛后可开发为极限旅游项目，而顶峰俱乐部可举办会议会展，发展旅游观光等。

冬奥会的举办，特别是一系列冬奥会场馆和基础设施的建设，对北京的城市发展和更新起到了巨大的推动作用。

首钢滑雪大跳台是北京冬奥会最受关注的“明星场馆”之一。这座满是工业遗存的老园区，借冬奥会之机，从一个废旧的工业园区，华丽变身为一个以工业遗产保护和再利用为基础，体育、文化、商业、旅游相融合的充满活力的综合性园区，成了“双奥之城”城市更新的新地标。

践行绿色奥运理念，北京冬奥会充分利用张家口风能、太阳能，通过张北柔性直流电网工程实现张北地区的风能、太阳能等绿电上网，所有场馆实现100%绿电供应，成为百年奥运史上第一次全部使用绿色清洁电力的奥运会。

在场馆建设和运行方面，北京冬奥会为雪上项目制定的《绿色雪上运动场馆评价标准》是国际上首个应用于雪上运动场馆的绿色评价标准。国家速滑馆、首都体育馆等4个场馆采用二氧化碳跨临界直冷制冰系统，是目前世界上最先进、最环保、最节能的制冷技术，在冬奥会历史上同样属于首次。冬奥会期间，穿梭往返于各大场馆之间，作为主运力开展运营服务的氢燃料电池汽车，相较于传统化石能源车辆，每行驶100公里可减少约70公斤二氧化碳排放。北京冬奥会共计投入使用816辆氢燃料电池汽车，是迄今为止氢燃料电池汽车应用规模最大的一届奥运会。

从满足冬奥会竞赛项目需求，到创下多个史上“首次”，从赛时服务到赛后利用，一系列由中国设计、中国技术、中国材料、中国制造组成的奥运场馆建设“中国方案”，是北京对奥林匹克运动的贡献，也是中国对世界的贡献。

### 增强人类战胜疫情的坚定信心——安全办会弘扬全人类共同价值

当世界还因疫情而冰封的时候，北京冬奥会如约而至。“双奥之城”燃起的冬奥之火，让世界看到了中国人民的重信守诺。

新冠肺炎疫情使北京冬奥会筹办工作面临巨大挑战。挑战之下，冬奥会筹办通过严格落实各项防控措施、创新工作方式，保证了筹备工作不断、力度不减，确保了所有竞赛场馆、相关基础设施建设与场馆如期完成，并达到赛事要求。2021年年底，随着冬奥会开幕的脚步越来越近，德尔塔毒株全球肆虐，奥密克戎毒株传播迅速，更加剧了安全办赛难

度。中国发挥综合国力优势，努力克服疫情困难，全力保证赛会筹备有条不紊，社会运转井然有序。2月4日至2月20日，北京冬奥会如期顺利举行，北京成为世界上首个“双奥之城”。中国以一届高质量的冬奥会，兑现了对国际社会的庄严承诺。

“双奥之城”燃起的冬奥之火，为世界注入了战胜疫情的信心和勇气。

北京冬奥会是疫情以来首次如期举办的全球综合性体育盛会，安全办赛是各方达成的共识。除了来华前接种疫苗等各种必要准备，运动员及随行人还需经过3层筛查才能进入闭环。在闭环内，运动员及随行人每天要进行核酸检测，并通过“冬奥通”健康监测系统自主上报健康状况。参会人员出行时，安排有专用交通工具，进一步降低了感染风险。精准严格的防疫措施之所以收到良好效果，离不开先进科技手段的助力。比如，一次可消杀1000平方米以上的雾化消毒机器人，在密闭区域、小范围“上岗”的紫外线消毒机器人，公共空间生物气溶胶新冠病毒监测系统等等。各项防疫措施严谨到位，不仅为运动员创造佳绩营造了松紧适度的安全比赛环境，也为未来应对全球性公共卫生危机提供了参考方案，更为世界注入战胜疫情的信心和勇气。

“双奥之城”燃起的冬奥之火，是一次人类共同走向更加光明未来的盛会。

北京冬奥赛场上，彰显卓越、尊重、友谊的动人故事和感人瞬间几乎每天都会发生，冰雪运动带来的激情、欢乐和友谊为全球人民所共享。北京冬奥会为疫情之下不同肤色、信仰的世界人民展示了高水平的体育竞技，体现了团结进步精神；北京冬奥会的成功举办架起了世界沟通交流的桥梁，以和平、友谊和团结精神将世界凝聚在一起，书写了弘扬全人类共同价值、构建人类命运共同体的新篇章。(来源：中国经济网-经济日报)

## 喝茶养生这些物质在起作用

饮茶有益健康已成为共识，但究竟是哪些成分在起作用，具体能起到什么样的作用呢？在日前由生命时报社主办的“中国好茶康养之道”2021第一届茶健康与文化论坛上，北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任、中国营养学会副理事长马冠生介绍，茶叶中富含茶多酚、咖啡因、茶多糖、茶氨酸等植物成分，对维护人体健康有重要作用。此外，茶叶中还含有多种矿物质，以锌、硒、氟较多。尤其值得一提的是，硒是谷胱甘肽过氧化物酶的组成成分，可以清除体内脂质过氧化物，保护心血管和心肌健康，增强免疫功能。

马冠生指出，目前研究最多的是茶多酚、咖啡因、茶多糖、茶氨酸。

茶多酚 茶多酚是茶叶中30多种多酚类物质的总称，主要由儿茶素、黄酮类物质、花青素和酚酸等组成，其中儿茶素类化合物占茶多酚总量的60%以上。研究发现，茶多酚具有抑制细菌生长、消炎、调节肠道菌群、抗病毒等作用。茶多酚中含有多个酚羟基，具有较强的抗氧化性和清除自由基的能力，可以说是一种天然的抗氧化剂。

咖啡因 咖啡因是茶叶的重要滋味物质，能使人中枢神经系统兴奋，提高工作效率，增加肌力，消除疲劳，利尿，刺激胃液分泌，助消化、增食欲等。

茶多糖 茶多糖是重要的活性成分，具有降血脂、降血糖、抗炎等功效。

茶氨酸 茶氨酸是茶叶中含量最高的氨基酸。不同茶叶呈现不同风味、不同口感，就是因为茶氨酸的含量不同，其直接关系到茶叶的品质。茶氨酸可保护人体神经细胞和心脑血管，增强记忆力，降血压、血糖、血脂等。

饮茶究竟好在哪儿？马冠生表示，越来越多的研究证实，饮茶有助于降低2型糖尿病、脑卒中、心血管疾病以及多种癌症的发病风险。

(来源：当代健康报)