

年有四季 夏喝红茶

□ 株洲晚报全媒体记者 王军

每一种茶,都是美丽的。四季轮回,喝茶无数,每个人对茶都有不同的理解。自古以来,茶就备受推崇。从唐朝开元年间开始,喝茶的人多了起来,唐朝开元盛世之后,宫廷上,市井中,文人雅士,大茶楼小茶馆随处可见。随着茶圣陆羽《茶经》问世,茶就更加大众化,当时的普及程度不亚于现在。到了现在,随着茶叶加工工艺的不断成熟,这片小小的树叶逐渐演变成绿茶、白茶、黄茶、黑茶、乌龙茶、红茶六大茶类,更细的分类甚至有数百种。

什么样的季节,喝什么样的茶,每个人都有不同的选择。当夏天来临时,喝一壶红茶,正当其时。

六大功效有益身心

夏季喝红茶有六大功效。一到夏天,人的精神劲儿就相差,时常昏昏欲睡,非常倦怠。而红茶中富含的咖啡碱可以刺激神经中枢,加快我们的血液循环,促进新陈代谢,从而可以提神醒脑,消除疲劳。夏天饮红茶还能止渴消暑,因为茶中的多酚类、糖类、氨基酸、果胶等与口腔产生化学反应,且刺激唾液分泌,导致口腔觉得滋润,并且产生清凉感;同时咖啡碱控制下视丘的体温中枢,调节体温,它也刺激肾脏以促进热量和污物的排泄,维持体内的生理平衡。

夏天,我们总是喜欢吃一些冰冻食物或者冷饮来给自己“降降温”。殊不知这样很容易伤到脆弱脾胃。而红茶属于热性,具有暖胃护胃的功效。

红茶还有利尿功能。在红茶中的咖啡碱和芳香物质联合作用下,增加肾脏的血流量,提高肾小球过滤率,扩张肾微血管,并抑制肾小管对水的再吸收,于是促成尿量增加。如此有利于排除体内的乳酸、尿酸、过多的盐分、有害物等,以及缓和心脏病或肾炎造成的水肿。

此外,红茶还有解毒的功效,因为红茶中的茶多酚能吸附重金属和生物碱,并沉淀分解。因此,对于喝茶来说,饮下一杯热茶,喝的舒心,没有不适,那便是适合自己的茶。



▲ 茶农学习红茶加工技术。
王军 邓立平 摄

红茶也叫“养胃茶”

夏季燥热,养生的人们喜欢喝茶,用来祛暑降火。

但有一种观点认为,红茶太燥、太热,只宜在寒冷的冬季喝。其实,这是认识上的误区。不同于绿茶、白茶和乌龙茶这三类,红茶是经萎凋、揉捻、发酵、干燥等一系列工艺过程精制而成的茶,属于全发酵茶。中医认为,茶可分为寒性、中性、温性和热性的,而全发酵的红茶属于温性。

红茶富含胡萝卜素、维生素A、钙、磷、镁、钾、咖啡碱、异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、谷氨酸、丙氨酸、天门冬氨酸等多种营养成分。红茶在发酵过程中多酚类物质的化学反应,使鲜叶中的化学成分变化较大,会产生茶黄素、茶红素等成分,其香气比鲜叶明显增加,形成红茶特有的色、香、味。

在业内,红茶号称“养胃茶”。许多人偏爱喝红茶,基本上是每天必备的饮品,在他们看来,喝红茶对体质虚寒的人来说,可以祛湿养胃,让气血通畅起来。夏天喝红茶,其实有益无害。

茶科普

这4种方式喝茶伤身

当喝茶成为一种习惯时,如果有一些违背健康的小习惯,长年累月也会伤身。爱喝茶的人,千万别犯这几个错。

- 1.睡前饮茶**
有的人晚上喝了茶就睡不着,是因为茶中含有咖啡因,会刺激神经持续兴奋亢进。所以对咖啡因比较敏感的人,建议不要在睡前饮茶,以免造成失眠。
- 2.空腹喝茶**
研究显示:茶碱与咖啡因具有促进胃酸分泌的功效。针对部分有胃病的朋友,如胃酸过多、胃食管反流患者,最好不要空腹喝茶,会更刺激胃肠,容易出现不适症状。
- 3.长期喝浓茶**
任何事物或饮品,过量都会对健康造成伤害,浓茶也不例外。尤其对于中老年人来说,不仅刺激肠胃,还会引起大脑兴奋,致使血压升高、加重心脑血管,从而造成慢性伤害。
- 4.茶水送药**
茶叶中的茶碱、鞣酸等成分会和部分药物发生反应,影响药效,比如酶抑制剂、黄连素、含碳酸氢钠等。所以为了保险起见,最好不要用浓茶水送服药物。

茶资讯

跟着教授学做茶

“要掌握好萎凋温度和时间,通过揉捻让茶叶中85%以上的细胞被‘破坏’,这样做出的茶叶才会发酵均匀。”5月15日,在醴陵市均楚镇周坊村金妙山茶业公司,湖南省农业大学茶学教授傅冬和,向茶农讲授红茶加工关键技术。

当天,醴陵市举办“茶祖红”红茶加工技术培训班,闻讯而来的茶企的技术骨干、农技服务志愿者等,跟着教授学做茶。

如何避免做红茶产生的淡淡烟味?如何控制萎凋环节各项指标?针对大家提出的问题,傅冬和从理论和实操的角度,重点讲解了红茶加工从萎凋到干燥各道工序上的技术参数和注意事项,红茶和绿茶在加工制作上的异同点。

色泽乌润,金毫显露,泡出的茶汤色红亮,滋味甜爽,香气甜雅,略带花香,叶底红亮。当第一批成品红茶新鲜出炉时,大伙纷纷表示这次培训会学到了实打实的技术要领。

据了解,醴陵位于茶叶生产黄金地带,茶叶生产历史悠久,醴陵红茶曾为我省重要的出口农产品。在全面推进乡村振兴战略的过程中,醴陵茶叶已相继列入省、市“潇湘五彩茶”“茶祖红”“株洲红”等茶叶产业发展规划,迎来的新的发展春天。目前,该市共有茶园50多个,总面积1.8万亩,产茶面积0.9万亩,从业人员近3万名,年综合产值1.4亿元,在脱贫攻坚战中,带动了5000多名贫困人口增收脱贫。

醴陵市茶叶协会相关负责人表示,他们还将与高校和科研院所联系,根据产业发展规划,加快技术引进,加强技术培训,提升茶叶品质,做优做强茶产业,全力打造好茶叶这个“绿色银行”。

组长“贪污”公款 纪委为啥不立案? 镇纪委书记4次上门做工作 追回6.16万元征地补偿款

□ 株洲晚报融媒体记者 陈正明 通讯员 廖培

“感谢纪委4次上门教育,不然我犯了法都不知道。”4月27日,渌口区朱亭镇高福村狮湾组组长彭建国把6.16万元征地补偿款交到镇纪委书记曹志宏手中,并连连感谢。面对违纪违法,镇纪委为何不立案查处,反而4次上门做工作?近日,记者对此事做了采访,解开了背后的谜团。

当事人认可举报,却不解决问题

“喂,纪委吗?我要举报狮湾组组长彭建国贪污了组上6万多元征地款。”3月14日,曹志宏接到了一个来自深圳的举报电话。接下来的半天里,他又接了十几个类似电话,举报人基本都在长沙、广州等地打工,无法见面,但举报内容都指向彭建国贪污。

随后,曹志宏与镇纪委干部着手调查。在渌口区征地拆迁事务中心、朱亭镇财政所,调查

人员找到了狮湾组征地合同及汇款凭证,6.16万元征地款已于去年11月拨付到彭建国所持有的存折。

“证据充分,金额达到立案标准,立案吧。”“别急,纪委‘惩前毖后’也要‘治病救人’,我们先找他聊下。他能分钱最好,实在不分,我们再走立案程序。”谈话案情时,曹志宏认为要进一步了解相关事实。

次日,曹志宏等人来到高福

村。“钱在我这里,我没动过,更没想占为己有,但现在不分,至于原因,你去问他们自己吧。”原本以为彭建国会辩解,没想到他一开口就承认了,还直接出了门。

“他简直油盐不进,不如我们直接立案把钱追回来。”同行的镇纪委干部说。望着这个头戴草帽、满脸老茧,承认问题却不肯解决问题的农民,拥有多年农村工作经验的曹志宏认定这背后另有原因。

有人认为他贪污,也有人赞他为民办实事

走访中,曹志宏听到了村民对彭建国“独占”征地款的怨言,有的甚至直接扣上“贪污”的帽子。但也有人提出,他勤劳朴实,愿意为村民办实事,连续几届被推选为村民组长。

“他很善良,去年2月,得知全市定点收治新冠肺炎患者的渌口区人民医院缺蔬菜,他开着三轮车往返跑了100多公里,捐了一车蔬菜、鸡蛋。”一位

村民说。

几天的走访让曹志宏深入认识了彭建国。“从情节上看,他没有侵占的主观故意,也没有私分、挪用的客观事实,我们要结合他的平时表现看问题,不能一查了之。”在集体讨论线索处置时,曹志宏认为彭建国符合教育挽救的条件,但最终还得看本人态度。

之后的几天,朱亭镇纪委工

作人员两次上门做工作,而彭建国却在西瓜大棚里埋头干活,偶有交流,但始终不提钱的事。“曹书记,还是立案吧,他不明白纪委的良苦用心,村民也不理解我们为什么不立案查处,两头不讨好哦!”镇纪委干部王婷委屈地说。

“查处容易,但挽救一个干部更符合纪委‘治病救人’的精神,我再试试。”曹志宏说。

村民与小组长闹矛盾 分发补偿款被搁置半年

4月26日晚上8点,曹志宏再次来到彭建国家里。面对曹志宏的4次上门,彭建国说他头回见到这么“暴”的干部,心生佩服,便打开了话匣子。

原来,彭建国为了组上征地等事务忙前忙后,钱虽然到手了,但分钱涉及100多个村民,要怎么分、分多少,没有具体方案。这时,有些村民因分钱“慢”而不耐烦,便给他扣上了“贪污”的帽子。

“我为组上做事不图感谢,但也不能冤枉我吧?”彭建国说自己十分气愤又不善表达,分钱的事就此搁置了。也正因为如此,其他村民也纷纷“倒戈”相向。于是,分发补偿款一拖就是半年,一场“误会”朝着违纪违法的方向发展。

“你想过没有,你不正确履行组长职责,扣着属于大家的征地款不发,造成不良影响,这不仅违反了工作纪律,还可能违法了。”曹志宏边说边拿出事先准备的党纪和法律文书翻给彭建国看,并耐心讲解。

听说违纪违法,彭建国紧张起来,翘起的二郎腿放了下来。见普法有起色,曹志宏又在情理上加了把“火”。“其实我们能对你立案,但村民说了你的情况,肯定了你的品行,尤其是在疫情期间捐菜,让大家很感动……”晚上11点,3个小时长谈后,曹志宏准备离开,彭建国终于松了口气。

心结解开了,这才有了文章开头的一幕。最终,彭建国受到批评教育处理。

盛康·国际颐养苑

“普惠养老,幸福100”

普惠养老服务低至 **2080** 元/人/月起 (包吃包住)

我去盛康养老院,他们的普惠养老只要2080元!隔壁老张也去了。

老王,你去哪里?

28年 专注养老托理

普惠床位 剩余少量名额,欲办从速! 班车接送,实地考察

服务热线: 0731-28838888 / 28838999
地址: 株洲市芦淞区枫溪街道曲尺村盛康国际颐养苑