

茶叶存放,记住这些要领

茶叶中的大部分种类,尤其是绿茶,讲究喝“新茶”。除了茶叶的品质和香气随时间自然地有所下降外,若保存不当,放置时间长了还容易受潮、吸味。那么,茶叶该如何存放?

首先,保存茶叶最重要的是茶叶罐的选择。对于新买的茶叶要及时装入茶叶罐中,但是在装之前,最好先放入少许茶叶,然后用火烘烤以去除异味,然后将茶叶连同包装袋一起放入罐中。

材质选择上,铁罐和陶瓷罐都是可以的。容器在放茶叶之前最好不要用作其他用途,特别是储存过食品的容器就不适合放茶叶了。另外对容器要求密封性良好,不透光、不透气。需要注意的是,在茶叶罐中取茶时,不能用手直接抓茶,最好用茶匙取茶,不要将茶叶罐放在厨房或是潮湿的地方。

茶叶具有很强的吸附作用,能够吸收各种异味。如果茶叶经常与一些气味严重的物体放在一起,就会严重影响茶叶的质量。同样的原因,消费者在实体店购买茶叶时,如果发现店面是新开的或新装修的,应慎重考虑,最好选择别家店面,以免买到的茶叶吸收过装修产生的有毒有害物质和气味。

另外,茶叶忌高温。温度会加快茶叶内多酚类等物质的自动氧化。温度越高,茶叶越容易陈化,特别是绿茶,色泽会变黄,香味会出现陈味。正常情况下,绿茶及发酵程度偏轻的乌龙茶需要冷藏,而普洱茶及后发酵的黑茶类不需要冷藏。

喝茶出汗,是体虚吗

夏季喝茶,很多人会有出汗的现象,往往一杯茶下肚,后背有些细细的汗冒出来。

有人说好茶才会出汗,也有人说这个茶的劲道太强,还有人说喝了热茶的关系,到底哪个才是正确的?

喝茶出汗的现象,其实并不是茶特有的,也不是很新奇的现象。

生活中也有一些发汗效果更明显的,比如姜茶、鲫鱼汤等等。尤其是我们身体虚弱的时候,喝了这些可以加速血液循环,甚至脑门都会冒汗。

出汗是喝茶正常的体感之一。喝茶会有口感和体感,口感是苦涩鲜甜、水润、爽口这些;而体感有打嗝、醉茶、出汗等。

众所周知茶有提神醒脑,振奋精神的作用,因此一杯茶足够让人心跳稍稍加速,代谢加快,如果我们喝到心仪的茶,情绪兴奋,更容易产生出汗现象。

当然更加直接的,是茶大多数情况下是热饮,连续饮用热茶,身体自然会启动散热机制,出汗了。如果同一款茶放凉了再喝,恐怕就很少有这个现象。

出汗也不是评价好茶的标准。茶汤的温度、环境的温度,甚至是心情,都会影响到我们是否出汗的问题。

喝茶出汗时,更需要关注的是自己的身体状况和茶的滋味口感,是否让自己产生了愉悦的感觉。



三伏天 喝一杯养生茶

株洲晚报融媒体中心/王军



▲三伏天喝一杯养生茶。图片来源于网络

三伏天,是一年中气温最高且又潮湿、闷热的日子。

“伏”的意思,首先是“覆”,可理解为暑气自上而下地笼罩遮蔽。阴气受阳气所迫藏伏地下。“伏”也是隐伏避盛暑的意思。唐人张守节曰:“六月三伏之节,起秦德公为之,故云初伏,伏者,隐伏避盛暑也”。

闷热当头,人体容易出汗,特别是大量出汗可导致人体钾元素的流失,使人出现倦怠乏力、头昏头痛、食欲不振、精神困顿等不适症状。

此时,煮水喝茶,不但能补充人体所需的水分及所需的微量元素,同时茶味苦,苦味入心,能祛心火;后味甘生津,甜味使人有幸福愉悦感,散郁解倦意。

伏天喝茶好处多

茶以静心凉意生。伏天喝茶,有散热降温、生津止渴的作用。

盛夏酷暑之际,喝茶的降温止渴作用远远胜过一般饮料,这是由于茶叶中的多种有效成分所起的作用的结果。

茶中的芳香物质本身就是一种清凉剂,它们在挥发过程中能从人体皮肤毛孔里驱走一定的热量。夏天喝茶散热降温效果最好。茶中的咖啡碱还有利尿作用。

伏天选茶饮因体质而异

三伏天湿热,适宜清补。很多人喜欢在这个时候吃冷饮、喝冰水,但是这样容易导致湿气入体。因此,三伏天天饮,首重“祛湿”。

茶饮之中更宜茶质优秀、仓储得宜的老茶。经年仓储的普洱茶、熟茶和老白茶等,会有很好的当季祛湿养生、排汗之效,并且老茶不寒不火较平和,基本上对各种体质的茶友都比较适合。

此外,针对不同的人群,适合

用。另外,茶汤里的茶多酚、氨基酸、水溶性胶质、芳香物质等可以刺激口腔黏膜,促进唾液分泌,有着生津止渴的作用。

伏天饮茶还可以预防胃、肠消化道疾病。

炎热的夏天,饮食稍不注意卫生,细菌便会大量繁殖,夏天是消化道疾病的多发季节。研究表明,茶叶具有抗菌、杀菌、改善肠道微生物结构的功能,饮茶既可以抑制有害细菌的生长,又

可以促使有益细菌增殖,提高肠道的免疫能力。

饮热茶更有清凉降火的效果。据测试,每蒸发1克水,就能带走2092焦耳的热量。蒸发水分越多,散发的热量就越多。热茶汤中含有的茶多酚、糖类、氨基酸等与唾液发生反应,能使口腔得以滋润,产生清凉的感觉。其中的咖啡因能刺激肾脏,促进排泄,从而使热量散发和废物排出,达到降低体温的目的。

比如普洱茶熟茶或者有年份的老生普,茶色泽褐红,滋味纯和,经久耐泡。

熟普性温,有“治肝胆之浮热,泻脾胃之虚火,生津止渴”的好处,对于体质虚寒的人来说,多饮用一些这种性温祛湿祛热的暖茶,不仅能够调和脾胃,还能助消化、去油腻等。

在酷暑时节喝一杯茶,喝的不仅仅是解暑良饮,更是一份难得的清静心境。

筒子楼里的夏天:潮湿闷热,简单快乐

策划/谢中良 罗佳 执行/株洲晚报融媒体中心任远



7月的株洲,烈日烘烤大地。在空调房里吃冷饮、吹冷气,是现在许多人在酷暑里的标配。在上世纪80年代,没有手机和WiFi,住在城市筒子楼里的人们又是如何度过炎炎夏日的?记者采访多位亲历者,请他们讲述那些年的夏日记忆。

筒子楼里潮湿闷热

7月11日下午5时许,石峰区清水塘广场上,金色的阳光透过树枝洒在地面。而在63岁的杨爱国的记忆里,这里曾是另一番光景,“路边立着几栋筒子楼,我和妻子结婚时就住在这里。”

筒子楼里条件简陋。房间狭窄逼仄,中间连着一长长的走廊,走廊两侧的房间依次排开,几家人共用厨房和厕所。

到了夏天,热气腾腾的厨房里,传来锅碗瓢盆的声音。“女人们在灶台前忙碌,衣服被汗水浸湿一大半。男人们光着膀子站在门口,汗珠控制不住地从毛

难忘那融洽的邻里关系

筒子楼的夏天是拥挤而咸湿的,但融洽的邻里关系给沉闷的天气增了许多色。

杨爱国说,当时住在楼里的,都是和他差不多年龄、工作时间不长的小青年。每天下了班,大家都喜欢聚在一个单身男同事的房间里。他家摆了一台老式电视机,需要手动调台。“天气太热了,大家又不想起身,就坐在沙发上,用一根长棍子去‘远程’调台。”

“不看电视的时候,人们拿着蒲扇、搬出竹铺,坐在楼下歇凉聊天。”原外贸

孔向外冒。只有小不点们似乎不怕热,光着屁股在走廊里追逐打闹。”杨爱国的脑海里,浮现出一幕幕情景。

同样对筒子楼印象深刻的,还有68岁的株化退休职工唐云和。“天气一热,公共厕所的气味格外难闻。但大家也顾不得那么多,排着队,提着水,站在公共厕所的下水道旁,用毛巾擦洗身上的汗臭。”他回忆。

房间里,一台老式电风扇吱吱地摇啊摇。“若实在热得难受,人们就往地上泼点水,再用风扇吹干,一会便凉快不少。”唐云和说。

公司职工李陈平回忆,他每天用冷水抹净竹铺,躺上去十分舒服,“只是要小心头发,竹缝里嵌进几根头发,翻个身就会被扯断,绷得脑袋疼。”

“现在想来,那时的夏天简单又快乐,好像也不那么热。”杨爱国说,可惜楼里的居民早已各奔东西,当年的建筑也在前些年轰轰烈烈的棚改浪潮中改头换面。

如今,杨爱国常常在太阳落山、暑热褪去后,回到清水塘广场散步。树上的知了唱起了歌,让他又回到了当年火热的夏天。

香樟社区“能量吧”假期成长营开营啦!



▲小朋友们在进行心肺复苏演练学习。通讯员供图

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者李逸峰 通讯员/许花莲 邓秋玲)7月13日,云龙示范区学林街道香樟社区“能量吧”假期成长营在学府港湾党建活动室开营。

遇到溺水怎么处理 and 自救?开营仪式后,绿舟应急救援中心的专业老师通过PPT,开始讲授“珍爱生命·安全第

一”暑假防溺水宣传周课程。据介绍,香樟社区位于职教城,双职工家庭较多。今年暑假,社区携手益善社工开展“能量吧”假期成长营项目,把辖区因家长忙于工作而没人看管的青少年儿童组织起来,每周一至周五为其开展学业辅导、康乐活动和情感支持等综合服务。

盛康·国际颐养苑

株洲盛康始创于1993年, 28年专注养老托残

千人规模, 现代养老院 老有所养, 信赖盛康

普惠养老服务低至 **2080** 元/人/月起 包吃住住 (床上用品、水电费按实收取)

失能、半失能、失智老人需经评估后在2080元(自理老人)基础上加上相应级别的护理费。

剩余少量普惠床位名额, 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

本案由株洲日报社纸媒运营部独家设计、策划。执行人: 唐先生13873328648 (微信同号)