

2021年07月21日 星期三  
 责编:易 蓉  
 美编:言李懿  
 校对:曹永亮

酷热的夏日,漫长的下午,很多上班族都在寻找一种“续命水”,有的可能会想选择冰镇可乐,也可能想选择冰镇奶茶,但露肉的季节,“怕胖”又挡住了他们选择的面前。

那么,炎热的夏天喝什么既养生又快乐还不肥呢?答案就是:茶。其实喝茶也能起到避暑的效果,并且喝茶比喝很多饮料都更有利于身体健康。

### 茶叶是不含添加剂的天然饮料

在茶叶的制作过程中没有参加任何添加剂,它的色、香、味的形成只与原料质量和制作机理有关。而其它很多饮料,为了改进其感官性,添加色素,在制作过程中通常添加一些化学物质,有时还要依据饮料不一样的效果适当加入防腐剂等。据统计,目前我国可使用的食品添加剂已多达两百余种。有关专家建议,要少喝富含化学添加剂成分的饮料,多喝天然饮料,而茶叶即是一种理想的天然饮料。

尤其在炎热的夏天,大家汗汗如雨,体力消耗很多,体内推陈出新的中心产物如丙酮酸、乳酸及二氧化碳等积储较多,致使人体内酸碱度失衡,代谢失调,心率异常,然后易导致疲惫、疲倦、胃口减退、乏力乃至头晕等表现。而茶中的芳香物质本身即是一种清凉剂,它们在蒸发过程中能从人体肌肤毛孔里驱走一定的热量,加上茶叶是含钾食物,夏天喝茶能够弥补人体所需的钾盐,有助于保持人体内酸碱平衡,维持人体正常的生理代谢活动。

除此之外,夏天是消化道疾病的多发时节,茶叶具有抗菌、灭菌、改进肠道微生物构造的功用,喝茶既能抑制有害细菌的成长,又能够促进有利细菌增殖,提升肠道的免疫能力。



## 既养生又不怕肥的“快乐水”也可以是茶

株洲晚报融媒体记者/易蓉

### 茶的搭配可以丰富多彩

奶茶、可乐的快乐在于口味多样,其实喝茶同样可以获得多种口味上的满足。当下天气炎热,市民很适合喝一些清热解暑的茶,光是清热解暑的茶就有多种选择。

比如金银花茶。金银花茶能清热解暑,有效排除体内毒素,预防和抑制痘痘和暗疮生长。金银花茶能激活人体细胞里的酶,迅速给肌肤输送营养,瞬间美白;能凉血化瘀,促进细胞的新陈代谢,有效祛除各种色斑及黑斑。金银花茶还能够抵抗紫外线辐射,充分补充水分,有效抵抗各种皱纹。

●**饮用方法:**每次取3至5克,沸水冲泡3至5分钟即可,味淡微苦,可酌加冰糖或蜂蜜饮用。

比如桂圆红枣枸杞茶。该茶对工作压力大、容易失眠或记忆减退的上班族很有效,因为多吃桂圆肉可增强记忆力,在避免脑力衰退方面有很好的功效。另外,这款茶还有减肥丰胸、安神补血,充实脑力的功效。

●**饮用方法:**每次取桂圆、枸杞3至5克,红枣两颗,沸水冲泡3至5分钟即可。

比如蜂蜜加红茶。添加蜂蜜的红茶有润肠胃、排毒的作用。相比有些人吃泻药类的减肥药“野蛮式”减肥,蜂蜜红茶不仅不会伤到肠胃,反而会起到保护的作用,还能清除肠道内的油脂,从而达到减肥的效果。有些人不吃辣椒、不吃上火的东西,也没有皮肤病,

脸上却还是长痘痘,这就有可能是便秘、肝气郁结、体内有毒素或油脂分泌过旺所致,如果长期喝蜂蜜红茶,这些问题都能得到缓解甚至根治,只要贵在坚持。

●**饮用方法:**早上起床要空腹喝一大杯蜂蜜水,早餐后一直到晚上9点,就喝红茶,但不要加蜂蜜,每天喝5至10杯,正常吃饭,但要坚持长期喝,这是有效且健康的减肥方法。

比如桂花茶。该茶也是适合夏天喝的一种花茶,桂花又称九里香,性属辛温,香味清新迷人。桂花茶不仅有解除口干舌燥,润肠通便,减轻胀气肠胃不适的功效,还具有美白皮肤,排毒的美容功能。桂花还可以跟绿茶或乌龙茶搭配来喝,这样桂花的辛温性和绿茶的寒凉性综合后,对于脾胃虚弱但又想喝茶的人来说,则是适合夏天喝的理想花茶。

●**饮用方法:**冲泡桂花不能太多,水温一般在85度左右,先少倒一点水,让花和茶都充分滋润一下,最后再把水注满玻璃杯,浸泡2到3分钟就可以喝了。

比如玫瑰花茶。玫瑰花性微温,含有丰富的维生素,对肝与胃有调理作用,并能消除疲劳、活血调经、改善体质;玫瑰花有助改善皮肤干枯,去除皮肤上的黑斑,因此非常适合夏天饮用。当然红月季花功效和玫瑰相似,可以代替或是混合玫瑰花冲茶饮用。

●**饮用方法:**冲泡玫瑰花茶时,取玫瑰花3至10粒干燥的玫瑰花蕾,放入盖杯中,冲入沸水后加盖闷约10分钟,冷热饮皆可。夏天还可适当当地加柠檬或者蜂蜜调味。

### 喝茶,要随“时”而变

黑茶浓郁厚实、白茶清淡爽滑、黄茶清香甘甜、绿茶清新宜人、青茶变化多端、红茶醇厚甘美、花茶香浓郁美……这么多的茶,要想喝得健康,就不止要选最对自己胃口的茶,掌握好喝茶的最佳时间也是关键。

季节有四季的变换,一天之间也有最适宜喝茶的时间点,在对的时间喝对的茶,才能起到事半功倍的效果。

#### ●早上喝茶

早晨,人体的血液浓度变大,此时千万不能喝浓茶,否则容易引发一系列心血管疾病。早上建议喝点淡茶水,既可及时补水,稀释血液,有益血管健康,又能清理肠胃,防治便秘。此外,早上不能空腹喝茶,因为茶叶含有咖啡因,空腹饮用容易导致人体出现心慌、尿频等不适症状。

在品种上,早上喝红茶较好,红茶可促进体内的血液循环,同时还能祛除体内的寒气,让大脑的供血充足。每天吃完早餐后,可以喝一杯红茶,也可以加入牛奶一起饮用。

#### ●下午喝茶

下午3点左右喝茶最宜,此时喝茶,俗称下午茶,是一天中最关键的饮茶时间,坚持喝下午茶,对“三高”的朋友来说十分重要,这一时间点喝茶,对人体能起到药物都无法到达的神奇作用,还能增强抵抗力、防治感冒。

在品种上,下午喝绿茶或者是绿茶是不错的选择,一般情况下,人体在中午时肝火旺盛,喝绿茶或者是青茶可以缓解这一症状。

#### ●晚上喝茶

很多人认为晚上喝茶会影响睡眠,其实掌握好时间和饮用量十分关键。晚上8点半左右是人体免疫系统最活跃的时间,如果能喝上一泡茶,有利于人体及时修补和恢复免疫系统,再造细胞等。

当然,晚上喝茶要适量,保证睡觉两小时前饮茶即可。至于茶品,不要选择绿茶这类对人体有一定的刺激的茶饮,像黑茶,尤其是温纯熟普洱,不会影响人体正常的睡眠,是比较好的选择。

(图片皆来自于网络)

2021年07月21日 星期三  
 责编:邱 峰  
 美编:郭金芳  
 校对:曹韵红

## 在株打拼的岳阳人付望军连续三年捐资助学 “我吃过的苦不想让孩子们再承受”

株洲晚报融媒体记者/杨凌凌

●**爱心寄语:**希望孩子们一帆风顺,好好学习!  
 ●**公益之路:**2014年,他和朋友从岳阳来到株洲打拼。7年里,他扎根这座城市,对株洲有了深厚的感情。他在农村长大,从小经历苦日子,明白那种因为家庭条件的限制,连课外书都舍不得买的窘境。从2019年开始,他投身株洲晚报金秋爱心助学活动,今年是第三年捐资给贫困大学生。在他的带动下,很多在株洲打拼的岳阳老乡也加入到爱心助学的行列。

42岁的付望军是岳阳人,曾在企业上班,薪资待遇都不错。2014年,他的发小经多年打拼,在株洲餐饮界站稳脚跟,此后付望军便和朋友来到株洲。付望军说,农村家庭收入较少,孩子上学是家里的一大负担,他上学的时候家里条件也不好,但通过知识改变了命运,所以他觉得能考上大学的孩子不能因为家里穷而放弃。他现在条件好点了,能出一点力帮助贫困孩子上学,心里很高兴。“主要是自己之前吃过苦,更能体会贫困学生遇到困难时的心境。我的愿望就是尽自己的力量,帮助寒窗苦读的学子们。”

付望军说,2019年看报纸了解到株洲晚报发起的金秋助学活动,觉得活动办得不错,所以从那年起,他决定每年捐5000元助学。付望军说,他不求任何回馈,只希望孩子们一帆风顺,好好学习。

义务献血、湘江毅行、去敬老院参加志愿服务……在株洲的7年里,付望军不仅收获了快乐,也结交了很多朋友,而这都源于他所热爱的公益活动。付望军打开手机微信告诉记者,接受资助的孩子都与他保持联系,经常给他发来学习和工作情况。孩子的留言中对付望军充满了感激之情,表示将来一定用实际行动回报社会,将这份大爱传递下去。

## 株洲晚报金秋助学回顾(四) 2005年筹款62万余元 捐助贫困学生400余名

本报讯(晚报融媒体记者/郑炜青)2005年8月27日,爱心助学大型见面会在株洲宾馆召开。至此,历时两个余月的助学落下帷幕,共筹款62万余元。2005年度助学,从晚报报道的版面上体现出三个特点。其一,株洲晚报与市教育局联手主办。其二,株洲市九华新材料涂装有限公司冠名助学,这是株洲晚报首次引入冠名或协办单位。作为冠名单位,公司助学代表提20万元现金来到见面会现场,为40名贫困大一新生每人捐助5000元现金。其三,资助的贫困学生数量为四届以来最多,达400余名,其中贫困大一新生100名,中小學生300余名。2005年度5000元以上捐赠榜如下:  
 1、株洲市九华新材料涂装有限公司200000元。  
 2、温州商会孙小飞65000元。

另外,不愿接受采访的汪菊香女士前天捐来现金1000元。网友“小林G59”向记者支付宝转账1000元,并嘱咐款项是用来参加金秋助学捐赠给贫困孩子读书的。

不出所料。从2016年查出甲状腺癌起,子豪妈妈已经不能自理5个年头了。丈夫李万胜回忆,妻子被切除了胰腺、十二指肠、盲肠、部分胃等5处器官。看到一大盆被癌细胞侵犯而切除的内脏,李万胜现在还有余悸。去年,子豪妈妈脑肿瘤扩散,引发淋巴瘤,医院让李万胜准备后事。

这是今年走访的第一个学生家庭。16日,我第一次联系李万胜,我让他发个地址给我,半天没等到。后来他发来语音电话说,他在卖西瓜,汗水不停往下掉,打湿了手机屏幕,打不了字。

### 记者走访纪实

7月18日下午,车子开进弯弯曲曲的村道,唯一没有硬化的通户道路,是通往子豪家的。疯长的野草和松散的石子路告诉记者,这家除了贫困,应该鲜有女主人打扫清理。

闲聊下来我发现,虽然清贫,子豪一家却十分勤劳,有一股向上的力量。听子豪说才知道,原来父亲李万胜有1000多度的近视。这才解释得通,为何他一直未出去工作。要知道,靠卖几把辣椒,一堆品相不佳的西红柿等自己种植的低产小菜,一年到头也就能维持粗茶淡饭。

因为三天两头为妻子送医吃药,今年种下的丝瓜现在藤蔓还在地上,西红柿也被野草淹没。李万胜的嫂子抽空帮忙摘回辣椒、西红柿,能卖一些算一些。

### 老师说

张国华是子豪的班主任,知道孩子贫困,是高二下学期班上同学反映的。而知道他家这么贫困,是一个月前家访。张老师告诉记者,早知子豪的家境,他一定会给孩子争取评一档助学金。为了弥补自己的失误,也希望子豪通过读书改变命运,填报高考志愿时,他特地拜托一位资深志愿填报老师,一对一指导子豪填写。他深知,贫困家庭的孩子,家长给予的支持有限,更需要社会各界的支持。在他的印象中,子豪是一名极其自律的学生。有群体生活的地方,就有他的身影。而喧闹之外,他时常会一个人消化情绪,是一个坚强而有理想抱负的人。

### 记者手记

这是一个隐忍而坚强的家庭。认为自己能够解决困难,是李万胜对自己的确信。也正是这种坚定的力量,培养了阳光向上的子豪。子豪未向老师说起家庭的贫困,未向我说他在学校默默为同学做的一桩桩事情;李万胜也未向我说他1000多度的高度近视;子豪妈妈瘦到只有25公斤无力下床,依旧满脸笑容,未抱怨命运的不公。这都是当代社会稀缺而珍贵的品质。而有这些品质,一定会让他们攻克一个难关,改写命运。这个重担,落在了稚嫩而拥有无限可能的子豪身上。他改写命运的路上,需要你的帮助。

## 母亲患癌父亲苦撑一家 他笑对人生不认命

株洲晚报融媒体记者/成姣兰



▲24小时护理住院的母亲,是子豪目前最重要的工作。 记者/成姣兰 摄

### 贫困生档案

编号:002  
 姓名:子豪  
 性别:男  
 毕业学校:渌口区第五中学  
 高考分数:563(物理类)  
 高考志愿:湘潭大学  
 家庭情况:独生子女;母亲胰腺癌并发淋巴瘤,生命垂危;父亲务农,家里负债累累;未纳入低保户和其他困难救助名单。

记者走访纪实

### 老师说

张国华是子豪的班主任,知道孩子贫困,是高二下学期班上同学反映的。而知道他家这么贫困,是一个月前家访。张老师告诉记者,早知子豪的家境,他一定会给孩子争取评一档助学金。为了弥补自己的失误,也希望子豪通过读书改变命运,填报高考志愿时,他特地拜托一位资深志愿填报老师,一对一指导子豪填写。他深知,贫困家庭的孩子,家长给予的支持有限,更需要社会各界的支持。在他的印象中,子豪是一名极其自律的学生。有群体生活的地方,就有他的身影。而喧闹之外,他时常会一个人消化情绪,是一个坚强而有理想抱负的人。

### 记者手记

这是一个隐忍而坚强的家庭。认为自己能够解决困难,是李万胜对自己的确信。也正是这种坚定的力量,培养了阳光向上的子豪。子豪未向老师说起家庭的贫困,未向我说他在学校默默为同学做的一桩桩事情;李万胜也未向我说他1000多度的高度近视;子豪妈妈瘦到只有25公斤无力下床,依旧满脸笑容,未抱怨命运的不公。这都是当代社会稀缺而珍贵的品质。而有这些品质,一定会让他们攻克一个难关,改写命运。这个重担,落在了稚嫩而拥有无限可能的子豪身上。他改写命运的路上,需要你的帮助。

### 记者手记

这是一个隐忍而坚强的家庭。认为自己能够解决困难,是李万胜对自己的确信。也正是这种坚定的力量,培养了阳光向上的子豪。子豪未向老师说起家庭的贫困,未向我说他在学校默默为同学做的一桩桩事情;李万胜也未向我说他1000多度的高度近视;子豪妈妈瘦到只有25公斤无力下床,依旧满脸笑容,未抱怨命运的不公。这都是当代社会稀缺而珍贵的品质。而有这些品质,一定会让他们攻克一个难关,改写命运。这个重担,落在了稚嫩而拥有无限可能的子豪身上。他改写命运的路上,需要你的帮助。



盛康·国际颐养苑 28年专注养老托残 班车接送实地考察

地址:株洲市芦淞区枫溪街道曲尺村盛康国际颐养苑 联系电话:28838888 28838999

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

扎根本土 不忘初心 心系民生 服务社会