

都市下午茶

主持人:淑怡 邮箱:jiashipindao@163.com
博客:http://huixinrelian.blog.163.com



饮茶应该注意啥

读友求助: 嫣红来邮件说,她听说喝茶对身体健康很有帮助,有美容肌肤,防止电脑辐射以及减肥等功效。但她也听说喝茶会伤胃,所以想请教下午茶的读友,饮茶该注意些什么呢?

茶友观点:

我都是喝红茶和黑茶的。这两种茶性暖,适合胃寒的我。绿茶太凉,我不敢问津。春夏是适合喝绿茶的,清火的功效比较好,可以根据自己的身体状况来选择。

—小盈

茶叶要选好的。一分钱一分货,太便宜的茶叶不要买。我喜欢喝普洱茶,主要是因为普洱茶减肥的效果好。我买过茶饼,里面掺杂了许多草梗,所以我现在买普洱都是买散茶,可以清晰看到茶叶的质量。

—静语

喝茶是有讲究的,不要空腹喝,不要泡得太浓,否则容易伤胃。傍晚后最好不要喝茶,以免

影响睡眠。一定要喝的话,可以喝点淡的普洱茶。

—珊珊

高级绿茶,特别是各种芽叶细嫩的名茶,水温一般以80℃左右为宜。这样泡出的茶汤嫩绿明亮,滋味鲜爽,茶叶维生素C也较少破坏。泡饮各种花茶、红茶、中低档绿茶、乌龙茶、普洱茶,则要用100℃的沸水冲泡。如水温低,则渗透性差,茶中有效成分浸出较少,茶味淡薄。

—红茶

我一直喝普洱茶,就是普洱茶和菊花搭配在一起,菊花的凉正好可以平衡普洱茶的热。我觉得女孩子适合这款茶,因为可以温暖身体。温暖对女性的健康是非常重要的。

—芝芝

茶叶也是有保质期的,所以尽量买新鲜的茶叶。选择一家信誉有保障的茶庄,能够保证茶叶的质量。买回的茶叶要放在密封罐里储存,铁罐、陶瓷罐、紫砂罐都是好的选择,透明玻璃和塑料罐应避免。另外,暂时喝不着的茶叶可放在冰箱冷藏保存。

—风容

有的人用大杯子泡茶,一喝就是一天,这样喝茶其实对身体很不好。茶叶如果浸泡时间超过30分钟,就会分解出对身体有害的物质。所以,一壶茶,最好在30分钟内喝完。隔夜茶更是坚决不能喝的。

—玲珑

女性喝茶有几点要注意,经期、孕期、哺乳期和更年期

最好不要喝茶,尤其不能喝浓茶。平日喝茶时,最好能配点茶点,就是小点心之类的,以保护脾胃。

—林女士

淑怡小结:

饮茶的确对身体健康很有帮助,而且可以怡情雅性,在品茶中变得心静从容。绿茶宜用透明的玻璃杯来泡,可以欣赏茶叶的美姿;乌龙茶适合用小的紫砂壶来泡;普洱茶也适合用玻璃茶具来品,能够观赏茶汤的美丽。再就是泡茶的水以泉水为佳。市面上出售的瓶装泉水就是不错的选择。最后要提醒的是,不要用保温杯来泡茶,对身体健康不利。



春食蔬菜五大禁忌

文/赵伟

【一忌未成熟的番茄】

半青半红的番茄含有花青素和生物碱等毒素,催熟的番茄如果化学药物使用剂量过大,也会影响食用者的身体健康。自然成熟的番茄常有红绿色相间的果蒂,果实整体圆滑。经过催熟的番茄果实着色特别均匀,整个果实均为红色,果蒂部很少看到绿色。但根据喷施药物剂量的不同,会导致西红柿的外观不那么圆整,摸上去手感较硬。将番茄掰开后,催熟的番茄往往无籽或籽呈绿色,果肉少汁;自然成熟的番茄籽呈土黄色,果肉红色,而且多汁。

【二忌未熟菜豆】

尽管菜豆中毒在各地一年四季均有发生,但以春秋两季更为严重。中毒主要原因是春秋两季菜豆内的生物碱增多,但只要将菜豆煮熟煮透煮变色(青绿色变为黄绿色),就能避免中毒。

【三忌鲜木耳】

春季是木耳疯长的季节,因新鲜木耳含有叶啉类光敏物质,若大量进食可致日光性皮炎或咽喉水肿。

【四忌曼陀罗幼苗】

春天是地里曼陀罗大量发芽的季节,菜农在种植、收获蔬菜时,家庭和食堂在择洗菠菜、苋菜和空心菜等绿叶蔬菜时,要剔除夹杂在其中的曼陀罗幼苗。否则一旦误食,即可在进食1小时内出现中毒症状,重者会发生惊厥、昏迷,可因呼吸衰竭而死亡。

【五忌鲜黄花菜】

春夏之交,是黄花菜盛花期。鲜黄花菜中含有一种名叫秋水仙碱的物质,可以使人出现腹痛、腹泻、呕吐等中毒症状,大量摄食可致死亡。秋水仙碱是水溶性的,可以把鲜黄花菜在开水中焯一下,然后用清水充分浸泡、冲洗,使秋水仙碱最大限度地溶于水,此时再行烹调,可保安全食用。

下期话题

如何说服老人
清理家中没用的旧东西

宋女士来电说,老母亲跟她一起住,但母亲总爱往家捡东西,无论是妹妹家不要的,还是哥哥家不要的,她都会捡回来。自己的旧东西就更别提了,什么都不让扔,就算一双破袜子也得留着。宋女士为此很头疼,她想请教下午茶的读友,该怎样才能说服母亲把没用的东西清理掉呢?
邮箱:jiashipindao@163.com 博客:http://huixinrelian.blog.163.com

♥养生之道♥

春天来一场“体内环保”

文/阿扑

有句话这样说,当你想要改善你的外部世界时,最聪明的做法反而是从你的身体开始。时下最时髦的“体内环保”一定能让你大吃一惊,它的道理很简单,就是通过清除毒素,减少体内各种不良物质的囤积,从根本上调节体内气血通畅平衡,保证各器官的正常运行,使人体始终处于一种神清气爽的良好状态。

为肠道大扫除

食物在消化道经过消化吸收之后,所残留的剩余物质在排泄之前储存于结肠之中。生活的不规律,经常抑制正常排便,会导致不固定的排便习惯,使得便秘成了现代人的难言之隐。而堆积的粪便,时常会发酵产生胀气,而毒素、细菌更会侵入血液循环系统,使身体负担加重。大肠的不干净加上便秘的恶作剧,很容易会引起大肠病变,增加致癌的可能性。

优酪乳、乳酸菌是直接进驻的“有益菌”,打击坏菌为非作歹,是目前颇为流行的做法;适量的植物油、卵磷脂可润滑肠道,软化大便,使排便顺畅;洋车前种皮粉是一种纯天然植物纤维来源,对于促进肠道蠕动,清

肠,软化粪便的效果不错;所含的多醣类主要成分为“葡糖甘露糖胶”,人体中缺乏可分解的酵素,因此无法被人体消化吸收。也因为这个特色,搭上了减重与体内环保的高潮,扮演起低热量、高纤维的角色。

更干净的血液

现代人的动物性食品摄取过量,相对地血液中便多了许多胆固醇、血脂,造成血液循环的沉重负担。因此清血液,保健康,也成了体内环保的重要课题。摄取卵磷脂是一个基本动作。卵磷脂中含有丰富的胆碱,可协助肝脏中脂肪的代谢,防止脂肪肝发生,保护肝脏机能。借以降低血中胆固醇、三酸甘油酯的量,以达到预防动脉硬化效果。

其次,在人们的饮食习惯中,烹调大多使用含丰富ω-6脂肪酸的植物油,例如色拉油、花生油,适当补充ω-3脂肪酸(例如鱼油、月见草油、黑醋栗油、琉璃苣油、亚麻仁油),可以平衡过量ω-6脂肪酸所带



来的缺点,进而达到保养血管系统的目的。

细胞保养最重要

细胞是生理学上最小的单位,任何的人体组织器官,都是经由细胞一个个地累积、架构起来的。几乎所有的新陈代谢都是在细胞中进行,因此细胞可以说是生命的基础。然而,细胞膜上的磷脂质,容易受到自由基的攻击,造成脂质过氧化现象。这时,我们需要大量的“抗氧化剂”来协助,常见的抗氧化剂包括维生素C、维生素E、胡萝卜素、番茄红素、花青素、叶绿素、绿茶、葡萄籽等等。

其次,水是最佳的生物溶剂,废物代谢的运输者。多喝白开水,不要喝含糖饮料或汽水。



慧心:心理咨询师
信箱:
huixinrelian@163.com
热线:0531-86701327,
每周一下午2:30—4:30

我应当找女友的丈夫谈谈吗

慧心:

我有一个非常要好的女友,可谓无话不说。前几天,她向我哭诉,说她丈夫有外遇了,并向她提出了离婚。女友不想离婚,哭得很伤心。看到女友伤心的样子,我真想把她的丈夫痛打一顿。我想找她的丈夫谈一谈,你觉得合适吗?

—易水

易水读者:

你好。我觉得不是很合适。第一,女友只是向你哭诉,并没有请你去做她丈夫的工作;第二,夫妻之间的矛盾,第三者很难介入;第三,你或许并不具备解决他们夫妻矛盾的能力,一旦言语不妥,很容易令矛盾激化,导致关系更加恶劣。很多时候,当没有外力介入时,矛盾激化到想要离婚的夫妻,在冷静一段时间后,也许会重新思考,打消离婚的念头。倘有外力介入,一方很可能恼羞成怒,反而更加坚定离婚的信念,加速离婚的进程。望三思而行。

也许你觉得自己具备调节其夫妻矛盾的能力,但这只是你的主观想法,并不代表你真的具备这种能力,更不代表一定能达成理想的结局。人是很复杂的生物体,每时每刻其实都在变化之中,人甚至都无法把握自己,又何谈把握别人呢?在不知对方如何反应的前提下贸然劝说,在我看来是有些鲁莽的。

我的朋友Z曾向我讲过这样一件事:她有个好朋友S,年近三十岁时嫁了一个条件很好的男人,虽然男人是再婚,但各方面条件都堪称优秀,Z很为好朋友高兴。但结婚不久,S就向Z哭诉丈夫有家庭暴力,常常打得她鼻青脸肿。Z极其愤怒,又自恃很懂得与人沟通之道,于是没和S打招呼便找到了S的丈夫,晓之以理,动之以情。后来,S气急败坏地找到Z,埋怨她不该去找自己的丈夫,因为Z的介入,让那男人感到很没面子,从而迁怒到妻子S身上,打骂更加升级。Z既后悔又委屈,觉得自己是好心没得好报。其实,是Z做的不妥当,很多时候,好心是一回事,好结果则是另一回事,两者之间并无因果关系。

你要做的就是做个好的倾听者,专注地倾听她诉苦,并最大限度地和她共情。对她来说,你能够满怀爱心和耐心地倾听就足够了,让她的悲伤委屈和愤怒有个宣泄的出口。如果你真的想劝她,不妨引导她明白,外遇也许只是暂时的,外遇就像抛物线,高潮过后总会降温。耐心等待丈夫的迷途知返也许是挽救婚姻的一个出路。和她一起思索,婚姻触礁,除了丈夫的错,是否还有她的责任?当她意识到自己应负的责任并有所改变时,她的丈夫或许也会随之改变。我们无法改变别人,只能通过改变自己来影响别人做出改变。

易水,认清自己的角色,做好陪伴者就好,一定不要越位。你只是她的好朋友,而不是她的人生导师。不干涉,让她自己去解决问题,你只在背后默默支持她,也许是她当下最需要的帮助。

祝福深深。

慧心