

# 大暑:多吃毛豆,解乏又益智

夏季人体易出汗,汗液会带走一部分钾,容易使人犯困、疲乏、食欲不振。毛豆中钾含量很高,夏天常吃,可帮助弥补因出汗过多而导致的钾流失,从而缓解疲乏无力和食欲下降。此外,毛豆中富含的卵磷脂是孩子大脑发育必需的营养之一,属益智食品;毛豆含丰富膳食纤维,则可预防和缓解儿童便秘。但毛豆因含大量嘌呤碱,容易加重肾脏代谢负担,故尿酸高者、尿毒症患者、蛋白尿者应忌用。



## 茶之道

齐鲁晚报

B04

2013年7月23日 星期二  
编辑:尹明亮  
美编:宫照阳 组版:韩舟

# “首届山东人最喜爱的茶叶品牌评选”开始投票 快来投票赢大奖吧

**本报讯** 由本报、山东省茶文化协会、中国北方茶博会组委会等单位主办的“首届山东人最喜爱的茶叶品牌评选”活动启动以来,截至7月22日,超过50家茶企茶商报名参加。经过主办方严格审核,确定30家茶企入围候选名单。即日起,主办方将通过本报和齐鲁晚报网等公布候选名单,面向全省发起品牌调查问卷,欢迎广大读者积极参与投票,选出心目中最喜爱的茶叶品牌。

此次评选将本着公平、公正、公开的原则,严格程序,接受监督,通过在全省范围内展开大规模读者投票方式,结合业内专家评审,最终评选出消费者心目中最受欢迎的茶叶品牌。评选过程中,我们将通过本报及时通报评选活动的开展情况,发布调查问卷,公布候选品牌名单等。齐鲁晚报网也将推出评选活动专题页面,设立公众投票页面,及时公布投票结果。评选活动

结束后,本报将推出专题报道,集中公布评选结果。多种方式投票,千元大奖等您拿。为了广泛征集读者意见和建议,让调查结果更加客观真实,主办方设置了网络、电话、信件等三种投票方式,以方便读者参与调查。网络投票:读者可登录齐鲁晚报网:<http://www.qlwb.com.cn>,进入专题网页进行投票。电话投票:开设投票热线0531-85196381,85196052供

读者电话投票。信件投票:请将调查问卷邮寄至:济南市历下区经十路16122号齐鲁晚报健康编辑室,邮编250014。(复印有效)同时,调查活动还设置了幸运读者30名,幸运读者将通过随机抽取产生,分别奖励价值一千元精美奖品。其中,网络参与读者10名,电话参与读者10名,信件参与读者10名。幸运读者名单将在活动结束后刊登在齐鲁晚报。

茶人说茶(三)  
栏目指导:山东省茶文化协会

# 南茶北引,茶香遍齐鲁

新中国成立后,随着人民生活水平的不断提高,山东对茶叶的需求量越来越大,国家每年从南方调拨4万多担茶叶,远不能满足消费需求,因此有些地方开始尝试进行茶叶引种。1956年秋,山东从安徽黄山购进茶苗5000株,大部分在运输途中被冻坏。第二年,即1957年春,又引进茶苗4000株在青岛中山公园栽植,仍没有成活。1959年莒县又引进4斤茶种进行试种,后来总算引种成功了,可是,几十年不遇的寒潮突袭,致使成片的茶苗被冻死,有的茶园甚至整体毁坏。再加上连续三年严重的自然灾害,“南茶北引”几乎面临失败的格局。直到1966年,在谭启龙同志的倡导下,山东省人民政府和省直有关部门又重新启动实施“南茶北引”。当年山东省

政府选择了以日照、五莲为中心的东南沿海地区,以乳山、荣成为中心的半岛地区和以蒙阴、沂源为中心的鲁中南地区等,开展了大规模的引种试验。从此揭开了山东茶叶发展的新篇章。“南茶北引”能否成功,防冻是关键。为攻克这一难关,山东茶人不屈不挠,同大自然进行了艰苦的抗争。最终找到了一系列行之有效的不同于南方的栽培措施。一是在茶园种植上推广应用“区田低沟浅播”的双行播种技术;二是通过人为的修剪措施,压低茶树高度,使之成为“密植矮化”茶园;三是在越冬防护中,采用搭防风帐、帷帐,篷面撒草、塑料大棚覆盖以及幼龄茶园培土等措施;四是在抗旱保苗中,采用插遮阴枝、茶园间作玉

米、大豆等作物,为茶树遮荫,以保苗全苗旺;五是茶园施肥中,采用“一基、三追、多次喷”的施肥原则,并做到“春肥足、夏肥巧、秋肥控、越冬肥早”的施肥方法;六是在发展新茶园时,提倡做到四个结合:种茶与深翻改土相结合、种茶与营造防护林相结合、种茶与兴修水利相结合、种茶与畜牧养殖相结合。近年来,各级业务部门又引进了龙井43、龙井长叶、福鼎大白、舒茶早、迎霜、安吉白茶等无性系茶树良种,既丰富了我省茶树品种资源,又为今后开发名优茶生产、提高茶叶生产经济效益奠定了品种基础。如今,山东茶已经遍布齐鲁大地,孔子故里曲阜、泰山脚下、灵岩寺边都有了茶园。青岛的崂山、胶南,日照的东港、岚山、莒

县,临沂的莒南、临沂、蒙阴、沂水,潍坊的诸城等地也成为优质鲁茶的产地。山东人没有挟技自专。上世纪80年代,鲁茶漂洋过海,在朝鲜生根发芽。2004年,鲁茶已经种到了长城脚下。鲁茶不仅继续北上惠顾,而且南下返哺,耐寒性较强的山东茶种如今已在它的原生地生根发芽。近几年,中国农科院茶叶研究所、日照市质量技术监督局等多家科研机构通过跟踪质量检测发现:鲁茶各项指标优良,保健功能上十分显著。日照、临沂和青岛崂山的大棚冬茶成为新春伊始上市最早的新茶。目前,山东茶产区坚持推广无公害生产,茶叶品质通过了欧盟的苛刻检验,已经领到了通向国际的通行证。(文/王红)



# 黑茶含“金花”可消暑减肥

天气愈加炎热,有关专家建议可以喝些黑茶,去腻保肝养胃,还能消暑减肥。记者走访发现,入夏以来,市场上最畅销的白沙溪黑茶、高家山野生黑茶等黑茶品牌都颇受欢迎,销量持续增长。据介绍,黑茶出产自湖南安化独特的纬度和山峦雾霭中,有“世界茶王”的美誉。高家山野生黑茶山东总经销、济南一盏云茶业有限公司总经理刘文静介绍,黑茶的一大魅力就是其中的“金花”,那是黑茶独有的一种益生菌,学名“冠突散囊菌”。据有关部门临床试验证实,黑茶具有解油腻、治肚胀、疗腹泻、消脂肪、止渴生津、提神醒脑、调理肠胃的功能,长年饮用对降低血压、血脂和血糖,增强毛细血管的韧性很有作用。“黑茶以其良好、丰富的口感和防病、保健等多重功效,已成为当前最受欢迎的健康饮品之一。”湖南白沙溪茶厂股份有限公司山东营销中心总经理唐勤强告诉记者,近年来,黑茶的保健作用正被越来越多的爱茶人所接受。(本刊记者 宿可伟)

# 常饮普洱可降糖

研究发现,普洱茶具有显著抑制糖尿病相关生物酶的作用,抑制率达90%以上。随着普洱茶浓度的增加,其降血糖效果越显著。但普洱茶饮用方式对降血糖效果影响较大,在普洱茶定量饮用情况下,分次连续饮用比一次性饮用效果更好。研究表明,普洱茶还具有显著的减肥作用,连续两个月喝普洱茶(熟茶),肥胖者体重会有明显下降。在120个的糖尿病患者饮用普洱茶的体验中发现,对注射胰岛素和口服降糖药严重抵抗的患者,在不停药和不改变饮食习惯的情况下,饮用定量的普洱茶后,有70%血糖下降至7mmol/L以下。其中,40%的患者在坚持用药的情况下血糖降至正常值。

## 风雅茶韵 飘香齐鲁

# 山东人最喜爱的茶叶品牌调查问卷

主办: 齐鲁晚报 山东省茶文化协会 中国北方茶博会组委会

**一、投票方式:**  
网络投票:登录齐鲁晚报网:<http://www.qlwb.com.cn>,进入专题网页进行投票  
电话投票:开设投票热线0531-85196381、85196052,供读者电话投票。  
信件投票:请将调查问卷邮寄至济南市历下区经十路16122号齐鲁晚报健康编辑室,邮编250014。(复印有效)

**二、票款统计及结果公布**  
投票截止7月23日(即8月8日止)。网络调查情况和品牌投票结果将在报纸和网络及时公布,最终结果将于8月中旬在齐鲁晚报网中公布。

**三、奖品设置**  
活动主办方将设置幸运读者30名,幸运读者通过随机抽取产生,分别奖励价值一千元奖品。

**四、调查问卷内容:**  
1.投票人资料

姓名: \_\_\_\_\_ 性别: \_\_\_\_\_  
年龄: \_\_\_\_\_ 学历: \_\_\_\_\_  
居住地: \_\_\_\_\_ 月收入: \_\_\_\_\_  
联系电话: \_\_\_\_\_

**(二)行业调查(可多选)**  
1.您平时每天饮用茶的频率是多少?  
A.经常 B.偶尔 C.很少 D.几乎不

2.您平时饮茶喜欢哪种类型的茶?  
A.红茶 B.绿茶 C.白茶 D.黑茶 E.乌龙茶 F.花茶 G.其他

3.您喜欢饮茶的原因是什么?  
A.养生功效 B.解渴 C.减肥 D.美容 E.提神 F.其他

4.您平时买茶,一般通过什么渠道?  
A.超市 B.专卖店 C.茶厂 D.网购 E.其他

5.通常您会因为什么原因去买茶叶?  
A.电视报纸的广告 B.偶尔喝到好喝的茶 C.通过他人介绍 D.其他

6.您经常喝什么形式的茶?  
A.传统冲泡的茶 B.袋泡茶包 C.自饮

**茶饮料 D.速溶茶**  
7.您是否认为包装精美的茶更好?  
A.是 B.否

8.在您周围喝茶的人有多少?  
A.较多 B.较少 C.基本没有

9.对于茶,您有多少了解?  
A.很多 B.了解过,但是不多 C.基本没有了解

10.您比较能够接受哪个价位的茶叶?(按一斤计)  
A.100元以下 B.100元-300元  
C.300元至500元 D.500元以上

11.请问您选择茶叶的主要标准是什么?  
A.品质 B.名气  
C.价格 D.包装  
E.口感 F.其他

12.您在购买茶叶过程中遇到过哪些问题?

**(三)品牌调查 (请选出您最喜爱的茶叶品牌,可多选。)**

01 白沙溪黑茶	14 浏阳香	29 崂山
02 八角亭普洱	15 客家茶	24 日照太康
03 北碚香	16 名峰茶	山水绿茶
04 碧螺	17 碧螺春	泰山肥子茶
05 碧螺春	18 品爵茶	25 雪芽
06 浮来青	19 清道香	27 御海香
07 高家山野生黑茶	20 泉韵茶	28 御香
08 翰林香	21 三千茶农	29 怡明绿茶
09 江北御香	22 墨谷山	30 清城绿茶
10 聚阳香		
11 敬德		
12 崂山香秋		
13 灵岩香		

(以上候选品牌排名不分先后,按首字母音序排列。)

活动咨询电话: 0531-85196381