



## 初冬喝青茶或普洱茶更益健康

中医认为,秋冬季空气渐渐干燥,人们易出现皮肤、鼻腔、咽喉干燥不适。青茶色泽绿润,内质馥郁,不寒不燥,可起到润肤、除燥、生津、润肺、清热、凉血的作用。而普洱茶可去油、清肠、通便、减肥、降血脂、降血糖、调解血压。二者皆非常有利于秋冬季对身体的保健。

青茶为半发酵茶,大多数人都认为明前茶(即春茶)是最好的,而对于青茶来说,秋茶的水会更厚一些,而香气和韵味也更加醇厚。拿铁观音来说,它的化学成分和矿物元素对人体可起到抗衰老、清热降火、抗动脉硬化、提神益思等特殊功效。

普洱茶属发酵茶,依制法可分为生茶和熟茶。生茶所冲泡出来的水呈青绿色,熟茶冲泡出来的水是金红色。普洱茶保健功效与青茶相近,除此以外,它还可以降脂减肥、健齿护齿、护胃、养胃、防辐射、醒酒、美容等等。

## 秋茶品质好 招来好客源

# 每人限购一斤! 大伙儿别再抢了

本报11月10日讯(记者马媛媛 韩杰杰)上个月,不少喜爱绿茶的市民连续几天到本报编辑部抢购,70斤秋茶日照绿所剩无几。日照茶农呼吁,好东西得大家分享,希望市民能够遵守每人限购一斤的规定,让更多市民品尝到好茶。

上个月,日照茶农先后两次共发往本报编辑部70斤秋茶日照绿,以回馈潍坊市民今夏购买爱心茶帮助茶农度过难关的活动。没

到,好茶遭到不少市民的抢购,更有市民连续几天到本报编辑部订购秋茶,使得原本就数量不多的秋茶所剩无几。

日照高级制茶工、国家级茶艺师战仁海介绍,这些秋茶是日照茶农为答谢潍坊市民今夏的爱心活动,在原本就产量紧张的情况下预留的。他说,今年日照干旱少雨,有的茶树叶子都干死了,日照绿茶的茶叶减产严重,茶叶的价格一直居高

不下。以这次回馈潍坊市民的南湖晚秋和西湖晚秋为例,在市场上,同等品质的秋茶有的能炒作到6000元到8000元一斤。所以,他希望市民能够共同分享茶农的这份情意,让更多人品尝到好茶。

市民孙先生已经连续三次到本报编辑部购买秋茶,他说,尽管知道规定每人限购一斤,但这秋茶的品质实在是市面上一般秋茶无法比拟的。所以,他在自

己购买了一斤后,又两次找侄女、侄子代买。得知了茶农的这份心意后,孙先生表示,好茶大家分享,尽管他已经将好茶收入囊中,但也一定遵守与茶农的约定,将好茶分享给亲朋好友。

目前,好茶分享价由原来的南湖晚秋258元一斤、西湖晚秋288元一斤,改为统一售价258元一斤,预售热线为18663676778。喜欢的市民可以直接电话预定。



新到的秋茶日照绿。 本报记者 孙国祥 摄

## 喝茶与减肥

减肥茶是利用中药材降脂除油的特性来帮助减肥,使减肥的速度更快。市面上的减肥茶有很多的品种,功效各不相同。那么,胖胖族们该怎样选择适合自己的减肥茶呢?下面来看看几种减肥茶的功效及适应人群吧!

### 荷叶茶

——爱吃油炸食品的胖胖

**原理:**荷花的花、叶、果实 在中药书经的记载中都有“轻身、化油”的作用,不但能去除体内油脂,还能改善面色。饮用一段时间后,会自然变得不爱吃油腻的食物,对摄取油脂过多的人群最为适合。

**饮用方式:**首先必须是浓茶;其次是一天多次,4-6次最合适;第三最好是在空腹时饮用。

### 乌龙茶

——小腹赘肉较多的胖胖

**原理:**乌龙茶是半发酵茶,几乎不含维生素C,却富含铁、钙等矿物质,含有促进消化酶和脂肪分解的成分,刺激胰脏脂肪分解酵素,减少糖类和脂肪类食物的吸收,促进脂肪燃烧,尤其能够减少腹部脂肪的堆积。在乌龙茶里再加入点生姜的话,其减肥去脂的效果更加明显,还能提高身体的免疫力。

**饮用方式:**乌龙茶性温,最好不要凉喝。假如喝茶后感到不舒适,比如胃痛或难以入睡,就要减量或停止。饭后隔1小时左右喝比较恰当。

### 吉姆奈玛茶

——爱吃甜食的胖胖

**原理:**吉姆奈玛茶是一种印度茶叶,对抑制糖分吸收非常有效,所以有“糖杀死”的绰号。它能使饮用者口中感觉不到甜味,摄糖量自然大减,因而减少了糖分所转化成的脂肪量。

**饮用方式:**在摄取糖分前饮用,直接咀嚼茶叶效果更好。

### 杜仲茶

——虚肉过多的胖胖

**原理:**可降低中性脂肪。因为杜仲所含成分可加速新陈代谢、促进热量消耗,使体重下降。除此之外还有防衰老的作用。

**饮用方式:**每餐半小时后饮用,每天坚持喝1.5升左右,要长期坚持才有效。

### 绿茶

——新陈代谢缓慢的胖胖

**原理:**绿茶中的儿茶素具有抗氧化、提高新陈代谢、清除自由基等作用,可以活化蛋白质激酶及三酸甘油酯解脂酶,减少脂肪细胞堆积,因此达到减肥功效。

**饮用方式:**吃饭1小时后饮用,此时喝茶不会影响铁的吸收。每天饮用1000毫升即可,超过1000毫升,反而会造成缺铁性贫血。贫血、胃溃疡、经期或者常吃素的人不适合喝绿茶。

### 养生茶饮

# 早晨最宜喝红茶 以茶养生的三个关键时刻

随着生活改善,人们都希望自己健康长寿。社会上各种养生之道不胜枚举。而饮茶养生作为一种养生之道也受很多人推崇,皆因茶不仅能解渴提神,陶冶情操,它含有500多种化学成分,其中具有营养作用的有蛋白质、氨基酸、多糖、维生素与无机盐,而茶叶中还含有丰富的生物活性物质——茶多酚,防治疾病,抗衰老,抗氧化等等好处,数不胜数。

而以茶养生的关键就是掌握喝茶的最佳时间,然后在对的时间喝对的茶。那么喝什么茶最好?喝茶的最佳时间又是什么时候?下面就告诉您一天

中喝茶的最佳时间,什么时候喝什么茶最好。

### 早上适宜喝红茶

人在睡了一夜之后,身体往往处于相对静止的状态,喝红茶则可促进血液循环,同时能够祛除体内寒气,让大脑供血充足。

红茶性质温和,可在每天早上起床后冲泡一杯,在吃过早餐后饮用,也可加入适量牛奶一起饮。需要提醒的是,千万不要空腹喝茶,因为茶叶中含有咖啡因,空腹喝,可令肠道吸收过多的咖啡因,会出现心慌、尿频等不良反应。时间久了,还会影响人体对维生素B的吸收。

### 午后适宜喝青茶或绿茶

通常情况下,人体在中午时分会肝火旺盛,此时饮用绿茶或者青茶可使这一症状得到缓解。

青茶(如铁观音)性甘凉,入肝经,能清肝胆热,化解肝脏毒素,且维生素E含量丰富,能抵抗衰老;绿茶则入肾经,利水去油,令排尿顺畅。另外,绿茶中茶多酚含量极高,抗氧化、消炎效果好。

### 晚间适宜喝黑茶

晚上8:30左右喝茶。有许多人对晚上喝茶有误解,怕影响睡觉,其实不然,在这个时间是人体免疫系统

最活跃的时间,如果能喝上一泡茶,人体会很容易修补和恢复免疫系统,再造细胞等。对一些神经衰弱人群,可以选择喝半发酵的温性的铁观音。千万不要喝绿茶,因为绿茶是不发酵茶,对人体有一定的刺激。

人在吃了三餐之后,身体会积聚一些肥腻之物在消化系统内,倘若晚饭后能够饮用一杯黑茶则有助于分解积聚的脂肪,既暖胃又助消化。

黑茶性质较温纯,不会影响睡眠。黑茶首选云南普洱,不过,普洱的味道有些人可能接受不了,那么可用白茶代替,比如福建寿眉。寿眉入肺经,茶性平和,也不会影响睡眠。