

清明,与自然同气相求

清明是清气上升的时节。《黄帝内经》中写道：“寒气生浊，热气生清。”从立春到清明整整60天，其间经过雨水、惊蛰、春分，大地渐暖到了清气上升的时候。清明是农作物一年播种的好时机，同样也是人之阳气生发的难得时段。人们应从起居时间上做起，早晨应5点前起床。5点为一日的“惊蛰”，不起床会压制气血运行的通道。7点—9点是辰时，胃经最旺。人们在晨练上可多做户外活动，多与绿树青草接触，达到与自然状态同气相求的目的。

“约会白沙溪黑茶”有奖征文

找寻属于你的茶

夜色降临，华灯初放，冲一壶白沙溪黑茶，手执瓷杯伫立于阳台凭栏眺望，都市灯亮如昼繁花似锦，细看茶叶在素瓷茶杯中宽解慢舒，一壶琼浆开始和结束的历程，就在茶香袅袅中被享受了。浮华被关在门外，疲惫烦躁的心如尘埃落地，安稳在一杯香茗的醇厚里，粉淡妆清，真实容颜与清亮茶水相映，如此娴静时光，不禁教人思索，时间的去处。

茶僧皎然云：“俗人多泛酒，谁解助茶香。”虽然酒在历史上留下“何以解忧，唯有杜康”的美誉，但它非但不解愁，非但不忘情，反而让烦恼加倍，愁闷更甚，抽刀断水水更流，举杯消愁愁更愁，从自

欺自骗中醒来，心凉如冰美梦成空。所以，不若品一盏香茗，清醒，自知，从容，淡定，让茶香的安宁和茶水的滋润HOLD住寂寞，禁得起撩拨。有气不生，有理不争，有怨不忿，有怒不恚，任凭潮起潮落云卷云舒，我自在一壶清纯、一盏平和、一杯坚韧的柔情中，从容不惊地卸去一袭风尘，还原优雅的自我。皎然又有诗云：“一饮涤昏寐，情思朗爽满天地。再饮清我神，忽如飞雨洒轻尘。三饮便得道，何须苦心破烦恼。”

人有人品，茶有茶质，白沙溪花卷茶便是一位恒心天使。被沸腾的水淹没，花卷茶叶舒展宽解，释放红亮清透的汤色，醇和香甜的味道，高达维生素

C五至十倍的抗氧化功效，更是延缓衰老的利器。但世人有多少知晓，这样一味绝佳饮品要历经漫长锻造？

花卷茶叶采自露水滴翠的深山，云雾缭绕，山峦起伏，摘下来的茶叶经过筛制、拣剔、整形、拼堆后，择优者进行细致加工：绞、压、蹀、滚、锤，五道工序考验制茶人耐心，最后炼成长约一点五米，直径为零点二米的圆柱体。这样还不行，又置于凉架在夏秋两季日晒夜露，自行发酵，自行干燥，吸天地之精华，纳宇宙之灵气，经过七七四十九天左右，才将精粹贮于茶体内，生成香气纯正、滋味醇厚的花卷茶。故品花卷茶，不仅为一口醇香，更为追

想好茶是怎样炼成的。

找寻一盏茶，在万物世间坚定自我的信仰和宿命，总有一盏茶属于你，譬如：白沙溪黑茶。

文/黄丽

征文启事

征文主题：我和白沙溪黑茶有个约会

第一期征文奖品：
一等奖(10名)：湖南安化白沙溪茶园免费游；二等奖(20名)：免费参加茶友品茶会(济南)，获赠精美茶礼；三等奖(100名)：白沙溪黑茶礼包一份。

投稿方式：发送到：bsxhcsd@163.com或邮寄到：济南市经十路16122号齐鲁晚报健康编辑室，邮编250014。

茶之道

齐鲁晚报

B06

2014年3月25日 星期二

编辑：徐洁

美编：宫照阳 组版：韩舟

“二月韭”怎么吃最佳？

俗话说：“一月葱，二月韭”，农历二月的韭菜最嫩。春韭凝结了整个冬天的精华，在春雨的滋润下萌发起生命的欲望，争先恐后地向上伸展，亭亭玉立在寒气未消的早春。此时的韭菜口感好、香气浓，最宜食用。韭菜四季都有，每个季节的口感却大不相同，春香、夏辣、秋苦、冬甜，而春韭则是其中最鲜嫩可口的了，难怪它自古享有“春菜第一美食”之美誉。

韭菜性温，可以补益肾气，旺盛精力。而春天人体肝气偏盛，木克脾土，因此，会影响脾胃的运化功能，食用韭菜刚好可以增强脾胃之气。传统中医认为，韭菜的性温，能够起到温肾助阳、益脾健胃、散瘀解毒、降脂的作用。韭菜适用于反胃、尿血、痢疾、跌打损伤等症。其中韭菜中含有的纤维比较多，可以促进肠胃的蠕动，保持大便的通畅，可以起到减肥的作用。

韭菜有多种吃法，可作主料单炒；可作配料与鸡蛋、肉丝炒、爆、熘等；可做面点小吃的馅料，如包饺子、包子、锅烙、馄饨、烙盒子、做春卷等。在挑选时，根部切口较平整，韭菜以叶直、鲜嫩翠绿为佳，这样的营养素含量较高。

韭菜有宽、细叶之分，宽叶韭菜叶色淡绿，纤维少；细叶韭菜叶片修长，叶色深绿，纤维多，香味浓。韭黄则是在温室栽培的，叶淡黄，软嫩但不如韭菜清香。叶子枯萎、变黄、有虫眼的韭菜也不要购买。

韭菜虽然对人体有很多好处，但也不是多多益善。《本草纲目》就曾记载：“韭菜多食则神昏目暗，酒后尤忌”。现代医学认为，有阳亢及热性病症的人不宜食用。韭菜的粗纤维较多，不易消化吸收，所以一次不能吃太多韭菜，否则大量粗纤维刺激肠壁，往往引起腹泻。最好控制在一顿100克至200克，不能超过400克。

(凤凰网)

春季养肝宜喝六种茶

春季人体新陈代谢旺盛，肝火旺盛，使人做事急躁，容易发火。因此，春季养生重在养肝。通过各种茶饮的调节也可以实现清肝、柔肝、疏肝、护肝的功效。

根据中医的五行学说，春季茶饮首先必须柔肝、护肝、疏肝、养血；其次应为度夏作准备宜健脾运脾。阳春三月，可酌情选服气味芬芳的花茶，以振奋精神，散发体内郁积之寒气，促进人体阳气之生发。

1、杞菊养肝乌龙茶

菊花适量、枸杞子10克、乌龙茶10克，开水冲泡，加盖稍泡片刻后即可饮用。此茶中含有丰富的胡萝

卜素、VB、VC，多种氨基酸和钙、磷、铁等多种矿物质成分，经常适量饮用具有促进血液循环与新陈代谢、预防肝内脂肪的囤积、滋补肝肾、疏风明目等功效，亦是一道养肝护肝的理想饮品。

2、白菊花茶

春季多伴有肝火旺盛的表现，白菊花茶具有疏散风热、平肝明目、养肝护肝、清热解毒等功效，对于外感风热或温病初起及肝阳上亢、肝火目疾等有很好的辅助疗效，因此饮用此茶适宜养肝、平肝。

3、枸杞茶

枸杞子具有补肾益精、养肝明目、滋阴润肺等作用，

对于肾阳亏损、肝气不足引起的肢体无力、头晕耳鸣、面色萎黄等是有一定辅助功效的，并且经常饮用还能够促进血液循环、防止动脉肝硬化，因此春季养肝建议食用枸杞茶。

4、金银花茶

金银花具有清肝明目、清热解毒、平肝凉血、补血养液、抗病菌、加强防御机能等作用，经常适量饮用此茶具有很好的保健功效，所以春季养肝护肝时节金银花茶也是不错的饮品之选。

5、蜜糖红茶

冲泡红茶，再根据个人口味调适量蜂蜜、红糖。

每天饭前喝1次，能温中养胃、护肝驱寒，适合肝火旺，脾胃功能不佳者。

6、葱白生姜茶

大葱1根，拍扁切碎放锅里，加开水1碗，用大火烧沸，加红茶适量，调入生姜汁1匙，冲浓茶趁热饮用。喝完后可以上床睡觉，能增热御寒。



仲春慎饮新摘茶

仲春也就是春二月。天气因冷、热空气往返交汇，雨水较多，时阴时晴，时雨时风，故有春雨绵绵、清明时节雨纷纷之说。

这个季节，人们易外感风邪温邪，而患感冒或风湿症；亦易外感湿邪而致胸闷

不畅，困倦乏力，或患皮肤病。可以通过饮热茶来排出体内的湿邪。

在《千金方》中说：“春日宜酸增甘，以养脾气。”所以仲春可以在茶饮中加入大枣、蜂蜜等来滋补脾胃，减少过酸、过油腻、不宜消化

的食物。

仲春时节，新茶初下，很多人喜欢饮新茶，一定要慎重选择。新茶不可急着喝。刚采摘下来不到一个月的茶叶，由于未经较长时间放置，其中的多酚类、醇类、醛类等对人有利的物质还没完全氧

化，可能导致饭后肠胃不适、腹泻腹胀等不良反应。

此外，新茶中的咖啡因、活性生物碱以及多种芳香物含量也较高，容易使神经系统兴奋，引起四肢无力、冷汗淋漓和失眠等“醉茶”现象。

主治：婴幼儿血管瘤、鲜红斑痣、儿童血管瘤 (红胎记、青胎记)

济南 血管瘤医院

鲁医一 [2013]第08-13-196号

主治：静脉曲张、脉管炎、动脉硬化闭塞症

济南 周围血管病医院

鲁医一 [2013]第08-13-196号

主治：失眠抑郁、精神疾病、心理疾病

神康医院 济南

鲁医一 [2013]第01-14-005号

主治：生殖健康与不孕症专业

嘉乐不孕症医院 济南

鲁中医一 [2013]第212-021-3701号

主治：腰椎间盘突出症、关节炎、股骨头坏死、强直性脊柱炎

骨科医院 济南

鲁医一 [2013]第04-10-051号

主治：哮喘、儿童哮喘、老慢支、慢阻肺、肺心病、慢性咳嗽等

哮喘病医院 济南

鲁医一 [2013]第04-10-051号

0531-89002222
济南市中区济微路125-7号
www.jnxgl120.com

0531-81301111
济南市中区济微路125-7号
www.jnjmqzzy.com

0531-88120120
济南市历下区工业南路41号
www.jnsky.com

0531-6777 7777
地址：济南市玉函路、土屋路交叉口
www.jn1212.com

0531-67966666
济南市英雄山路36号
www.jngk.cn

0531-66621111
济南市英雄山路412号
www.jnxcbyy.com