



大暑:安度苦夏,首先养心

苦夏不是病,它是由于气温高、湿度大等气候因素引起的功能性低热。加上夏季气候炎热,大量出汗,汗液带走了很多水分和盐分,使身体的电解质失去平衡,所以就出现浑身酸懒无力等症状,乃至有倦怠无力、心悸、出汗、失眠、多梦等神经衰弱症状。专家提醒,安度苦夏,首先应注意心理调试,安神戒躁,其次要多食瓜果,每日保证0.5公斤(生重)的蔬菜和2-3个水果。

“山东人最喜爱的茶叶品牌”继续征集候选名单 十余家茶企已入围候选品牌

本报济南7月8日讯 由齐鲁晚报、山东省茶文化协会等单位主办的“首届山东人最喜爱的茶叶品牌评选”活动,正式启动十天时间就有近30家茶企茶商报名参加。经过主办方初审,已有十余家茶企入围候选名单。目前,主办方活动热线0531-85196381、85196052依然开通,面向社会公开征集候选名单,接受茶企茶商报名。同时,主办方欢迎广大读者、茶界人士积极推荐品牌茶叶企业。

评选活动自6月底启动以来,引起了社会各界的广泛关注,各界人士都对活动给予肯定和支持。十天时间,就有近30家企业报名参加活动,经过主

办方初审,目前已有圣谷山、白沙溪、景阳青、碧波、三千茶农、清连香、怡明茶业等十余家茶企入围候选名单。

众多茶企对活动的支持和认可,也从侧面反映了山东茶叶消费市场的火爆。报名参加活动的品牌中,除了大型茶商茶企外,不少中小茶叶品牌也积极报名参加。潍坊寿光的彭大姐在当地经营茶叶已有近20年,口碑非常好,专卖店也越来越大。彭大姐来电表示:“虽然我这个品牌可能达不到入选要求,但这个活动却给了我们做人展示和提高自己的机会,相信不久的将来我这个牌子会获得全省人民的认可。”彭大姐自信满满地说。

活动还引起了不少茶农和茶叶产地的关注,日照、威海、诸城等地的茶农和民间茶叶组织纷纷来电,希望通过本报宣传,推动茶叶行业的发展。日照莒南县朱芦镇的王先生来电反映,朱芦镇是当地的产茶大镇,茶叶产量很大,品质也很好,但由于交通不便、市场信息不畅等各种原因,近年来茶农的茶叶连年滞销。“当年产的最好的新茶总是卖不出去,只能等到来年再卖,真是太可惜了。”王先生说,希望通过这次活动联系到有实力的品牌茶企,解决乡亲们的燃眉之急。

对于社会各界反映的问题和建议,主办方也将作进一步

调查,并积极进行关注。

目前,评选活动正通过读者推荐、企业自荐、组织推荐三种方式,向社会征集候选企业(个人)名单,主办方评选委员会将根据企业规模、品牌价值、产品质量等审核确定候选名单,向公众公布,发起投票,并结合业内专家评审,最终评选出消费者心目中最受欢迎的茶叶品牌,并向广大消费者积极推介。

申请企业可登录齐鲁晚报网:www.qlwb.com.cn点击进入专题页面,如实填写评选申报表提交,或将填写好的申报表发送至电子邮箱:chayepx@163.com。主办方同时开通活动热线:0531-85196381、85196052欢迎来电咨询。

茶人说茶(一)

栏目指导:山东省茶文化协会

齐鲁茶韵 飘香数千年

不久前,在山东省茶文化协会,记者有幸见到了协会会长王裕晏先生。作为一名老茶人,王会长虽是耄耋之年,却精神矍铄,思路清晰,精神头儿不亚于年轻人。特别是当谈到鲁茶的历史和发展,王会长更是慷慨激昂,娓娓道来,字字句句充满了对茶和茶文化的热爱和熟稔,这也勾起了记者的兴趣。因此,从本期起,本刊将连续刊出“茶人说茶”专栏,以平实通俗的文字,记录山东省茶叶和茶文化发展的历史。

山东人好茶。正史虽然没有关于齐鲁大地种茶、产茶的确切记载,但从文学作品、人物传记和生活礼记等资料中,还是不难发现山东饮茶、种茶和产茶的历史遗迹的。

“茶之为饮,发乎神农氏,闻于鲁周公”,又据《晏子春秋》记载,“晏相齐景公时,食脱粟

之饭,炙三弋五卵,茗菜而已。”由此可见,早在春秋时期,茶已经存在于山东人的生活中。

山东茶的传播一方面得力于当时当地的特定地理气候条件,另一方面也与当地的社会文化发展有着很大联系。山东作为中华文明的重要发源地之一,具有五千多年的历史,这里经济、文化发达,交通便利,使者往来,再加上后来贡茶制度的存在,这就为茶叶的传播提供了较好的人文环境。其中齐国的国都临淄和密州等地就很有代表性。

春秋时期相齐景公,出使楚国的晏婴就住在临淄食“茗菜”;出生在临淄的左思也很喜欢茶,他曾在《娇女诗》中写道“吾家有娇女,皎皎颇自晰……心为茶荈剧,吹嘘对鼎”;又如上文所引《金史·食货志》载金人在泰和四年三月于淄、密各

置一坊造新茶。苏东坡在密州任知州时筑“超然台”把酒品茶,赋诗填词,他在《望江南·超然台作》中写道:“试上超然台上望……且将新火试新茶。”由此可见,茶经济与茶文化的发展与经济社会文明的中心在区域上具有很大的统一性,从而,从另一个侧面可以反映出当时山东当地茶叶发展的状况。

山东茶的传播规模逐步发展。日本僧人圆仁经齐鲁入大唐,所记载的齐鲁大地的茶事活动和饮茶习俗就反映了山东地区饮茶达到了相当的普及程度。唐文宗开成三年,即公元838年,圆仁西渡入唐求法,曾经游历山东,他在所著《入唐求法巡礼行记》一书中,专门记载了在山东饮茶的情况:“从海州直到登州来,山村县人,食物粗硬,爱吃盐茶栗饭。”他在登州时,“参见世军,要上厅啜茶”;到黄县时,“到承夫馆吃茶”。

又“行十里,到桥村王家吃茶”。圆仁来到青州,有“赴萧判官请,到宅吃粥,汤茗茶茶周足”。圆仁从山东一路西行,好客的山东人不仅舍以粥饭,还敬以茗茶,从南喝到北,从东喝到西,从朱门大户喝到寻常百姓家。

另据唐代封演《封氏闻见记》卷六《饮茶》记载:“开元中,泰山灵岩寺有降魔师,大兴禅教,学禅无语不寐,又不夕食,皆许其饮茶,人自怀挟,到处煮饮……”灵岩寺不仅是佛教圣地,也是历史上茶叶传播的重要场所。可贵的是灵岩寺的僧众至今还保持着唐时的饮茶习俗,“焚香且上五花殿,煮茗更临双鹤泉”便是其真实写照。直到今天,寺内的僧人仍然不吃晚饭,但一定要喝晚茶,可见当时山东各地饮茶已经普及到了各个阶层,并且已成习俗。

(本报记者 宿可伟)

菊花茶虽好 不可盲目饮

生活中,我们经常会看到身边的人每天泡着菊花茶喝,大家一般都认为菊花是好东西,对很多病症都有一定的效用,但因其是一种中药,是药三分毒,它在食用方面也有一些禁忌需要引起我们的注意。

1.菊花会引起严重过敏性结膜炎。菊花不仅可以引起严重过敏性结膜炎,特别是曾经有过枯草热性过敏性结膜炎病史的人需要特别注意,因为这

种人服用菊花也容易引起过敏反应。

2.菊花会加重咽喉炎。体质偏虚寒者,也就是我们常说的阳虚体质的人,如果一味地喝具有清热泻火功效的菊花茶,容易损伤正气,越喝越虚,故而加重咽喉炎症状。可见,用菊花茶来对付咽喉炎也是有选择的,切勿千人一方,否则,适得其反。此外,诱发咽喉炎的因素很多,除了细菌、病毒感染外,如生活不规律、

身心压力过大、整天呆在空调房间里、喜欢吃火锅以及抽烟喝酒和缺少锻炼等,都很大的关系。所以,治病要治本,千万不能盲目地一味去喝菊花茶来消炎去火了。

3.脾胃虚寒最好少喝。古籍记载认为菊花味甘苦,性微寒,具有疏散风热、平抑肝阳、清肝明目、清热解毒的功效。现代研究认为,菊花含有多种营养物质,具有抗菌、抗病毒、解

热、抗衰老等作用。用菊花泡茶,不宜长期连续饮用,一般3-5天即可。而体质偏寒的人不妨放点枸杞,而脾胃虚寒的人最好少喝。阳虚体质的人,如果一味地喝具有清热泻火功效的菊花茶,容易损伤正气,越喝越虚,尤其是脾胃虚寒的人,多饮性凉的菊花茶还容易引起胃部不适,导致反酸。可见,用菊花茶来降火清热也是有选择的,不能千人一方。

没时间做早餐?

小家电让面包“快”起来



随着工作节奏加快,吃上符合营养要求和安全标准的早餐已经成为办公室白领的奢求,更多上班族为了能在早晨多睡一会而放弃吃早餐。但早餐是大脑活动的能量之源,如果没有进食早餐,体内无法供应足够血糖以供消耗,这不仅会让你反应迟钝,还可能使体质变酸患上胃炎、便秘、肥胖等慢性病。

究竟有没有办法让我们在早晨既能睡好又能吃饱?近期九阳将推出的全新白领神器,紧跟都市人的节奏,让自制的早餐面包“跑”了起来。

自制面包大提速

九阳公司的消费者调查显示,78.3%的用户觉得以往面包机制作面包的时间太长,鉴于此,九阳的研发团队展开技术攻关,7月11日将在淘宝聚划算全球首发一款超快面包机。这款面包机只需要将食材全部放入机器,免除手动加工,就可按照设定完成一系列工序,只需1小时,就能烘焙出香甜美味的面包,相比普通面包机的4小时,时间缩短了75%。

睡梦中的面包香

只是缩短制作时间还不够,为了不再让用户起早做早餐,这款超快面包机细心地将预约功能延长至15小时,实现了傍晚晚下物料、清晨完成制作的预约功能。1小时的保温功能还可以为爱赖床的白领们保留住面包的口感、香甜和温暖。上班族大可以安心、惬意地从甜美的面包香气中醒来。

安全美味PK“毒”面包

致癌改良剂、人造黄油、焦糖色素……由于店家食材质量无从掌控,市面上的“毒”面包暗潮汹涌。超快面包机采用食品级材质,确保面包出炉全程无毒害,能让消费者自己把好早餐面包的安全关。法式面包、全麦面包、花式面包、果蔬面包,甚至是西式蛋糕、香浓酸奶、酸甜果酱等全能菜单使家庭自制的面包在安全与美味的双重考验中脱颖而出。

500g、750g、1000g三档容量调节的设计最大限度地避免了食材的浪费,无论你是单身白领还是三口之家,都可以在忙碌的早晨吃上一顿从容、安全、营养、美味的自制早餐。现在,你还有理由放弃早餐吗?

