

年轻人高血压查查肾动脉

肾动脉血管造影是诊断肾动脉狭窄的“金标准”。医学专家提醒：无高血压家族史，突然出现血压异常升高；常用降压药物疗效不佳等，需考虑肾动脉狭窄引起的高血压。年龄小于30岁的高血压患者及排除其他继发因素的难治性高血压患者，需看是否是由肾动脉狭窄引起的高血压。肾血管性高血压的常见症状有头痛、头晕、心悸、胸闷、视力减退、恶心、呕吐等，部分患者可有腰背部疼痛。



茶之道

齐鲁晚报

B04

2013年9月10日 星期二
编辑：尹明亮
美编：宫照阳 组版：韩舟

中秋临近，茶礼市场悄然升温

茶作为一种健康饮品，深受国人的喜爱。正因为这样，中秋礼品市场除了传统的月饼、烟酒外，茶也逐渐成了中秋礼品市场的宠儿。为迎接中秋节，茶企早已蓄势待发，通过各种促销活动争夺消费者。

礼品茶成消费主流

随着中秋节的渐行渐近，茶叶市场迎来旺季。近日，记者走访济南茶叶市场了解到，与价格较低的散装茶相比，中高档的礼品茶叶销量增幅比较明显，成为中秋期间茶叶消费的主流。不少茶叶店的销量比平时多了不少，有的甚至成倍增长。

“从8月初开始就陆续有顾客前来选购中秋礼品茶了。”济南茶叶市场圣吉山茶叶专卖店工作人员告诉记者，中秋节和春节等传统节日期间历来是茶叶消费的旺季，今年中秋节也十

分热闹，产品销售多以团购为主。其销售人员表示，该店近一个月销量增幅在一倍以上。

茶礼选购趋于多样化

记者在采访中发现，与往年相比，今年中秋茶叶市场的消费更加趋于多样化，不再以一两种茶叶为主。除了大家常喝的绿茶、红茶、花茶外，黑茶、白茶等也越来越受欢迎。高家山黑茶山东总经理、济南一盏云茶业董事长刘文静告诉记者，近年来，随着大家对黑茶保健功能的了解不断加深，更多人开始选择黑茶作为节礼。

茶首选，既能保健养生，又具有收藏价值，在市场上很受欢迎。

与此同时，随着中秋消费旺季的到来，一些与茶叶消费有关的产品也开始热销，尤其是茶桌、茶具等。记者注意到，不少茶具店都把各自的特色产品摆在了比较显眼的位置，茶具材质也是五花八门，紫砂、陶瓷、石材等都非常精美。随着中秋节的临近，这些颇具艺术气息的茶具，也跟着茶一同热销起来。

茶礼消费回归理性

随着各种茶叶品牌的不

断涌现，人们对茶叶的了解越来越深入，品茶水平也越来越高，在选择礼品茶的时候越来越理性。据业内人士介绍，真正懂茶的人都会根据不同体质、年龄、口味等来选择适合的茶类及品种，而不是盲目求贵求新。

作为企业，记者也注意到，越来越多的茶企开始注重品牌营销，为了打造品牌，力求让茶叶的定价与品质相匹配，同时选择既环保又讲究的包装，让消费者感到物有所值。因此，业内人士也提醒消费者，购买茶叶时一定要选择有实力、口碑好的品牌。

(本刊记者 佟霞)



茶人说茶9

栏目指导：山东省茶文化协会

白沙溪黑茶系列之一

安化黑茶与战争

“北宋时期战事繁杂，战马紧缺，当时在西北地区买马，银子不行，唯有黑茶可以，换马，为了保护‘茶马交易’……”近日，白沙溪黑茶山东营销中心的唐勤强总经理向记者讲述了关于黑茶的“评书”。凭借着独特的保健功效，从边区人民的生命需求到发展成为“茶为国饮，盛世兴茶”的重要必需品，安化黑茶的故事必然是精彩的。

如果将茶与战争联系起来，那么，中国六大茶类中当数黑茶最为密切。历史表明，从第一篓黑毛茶、第一块黑

茶砖的诞生，黑茶就与战争密不可分。

相传早在汉代，付波将军率军南征途经安化，用茶叶为士兵驱瘴治瘟，得胜而归；三国时期，吴、蜀屯兵益阳，关羽曾用一包包包裹的茶叶为北方将士解除因水土不服引发的各种疾病。据考证，这些就是早期的安化黑茶。

北宋时期为了保护“茶马交易”，朝廷专门派军队到安化保护茶叶收购、加工，再押运西北换成战马，这种军队史称“茶商军”，古今中外绝无仅有。一代天骄成吉思汗率领古铁骑，征战西域，所向披靡，靠的是金戈铁马和神秘黑茶。士兵喝了奶茶能耐饥寒，战马吃了茶渣拌的草料就能驰骋千里。清朝重臣左宗棠年逾七旬抬着棺材挺进新疆，依靠湘军和湘茶（安化黑茶）从西方列强手中收复了近六分之一的国土。

黑茶，因其优良的健康保健功效在西北少数民族生活中具有不可替代性，两千多年来有“宁可三日无粮，不可一日无茶”的说法。其在中

国历代稳边固疆的历史中也占有不可代替的地位。中国黑茶理论之父、白沙溪创始人彭先泽先生曾指出：“盖自唐宋以来，即以茶增国库之收入，复以茶谋国防之巩固”。

毛主席曾说过：黑茶是团结之茶，民族之茶。1939年湖南省第一个砖茶厂——白沙溪茶厂，就是为了解决西北茶荒，增强抗日力量，迎着敌人的炮火诞生的。下一期“茶人说茶”中，将介绍白沙溪茶厂在新中国成立前后的地位和作用，敬请期待。

茶与健康

饮茶可补充多种维生素

茶叶中含有多种维生素。按其溶解性可分为水溶性维生素和脂溶性维生素。其中水溶性维生素（包括维生素C和B族维生素），可以通过饮茶直接被人体吸收利用。

维生素C，又名抗坏血酸，能提高人体的抵抗力和

免疫力。茶叶中维生素C含量较高，一般每100克绿茶中含量可高达100毫克～250毫克，高级龙井茶含量可达360毫克以上，比柠檬、柑橘等水果含量还高。因此，绿茶档次越高，其营养价值也相对增高。每人每日只要喝10克高档绿茶，就能

满足人体对维生素C的日需要量。

B族维生素中的维生素B₁、B₂、B₃、B₅、B₁₁在茶叶中的含量非常丰富，这些维生素对人体都大有好处。但由于脂溶性维生素难溶于水，茶叶用沸水冲泡也难以被吸收利用。因此，现今提倡

适当“吃茶”来弥补这一缺陷，即将茶叶制成超微细粉，添加在各种食品中，如含茶豆腐、含茶面条、含茶糕点、含茶糖果、含茶冰淇淋等。吃了这些茶食品，则可获得茶叶中所含的脂溶性维生素营养成分，更好地发挥茶叶的营养价值。

一天应该喝多少茶合适

“物极必反”的道理，人人都知道的。喝茶有许多好处，但茶性寒凉，不可以无止境地喝，应掌握一个度。喝茶太少，作用不大。那么一天应该喝多少茶叶才合适呢？

喝茶过量，会使体内水分增加，血液循环和心跳加快，心肾负担加重，导致植物神经功能失调，并引起茶碱在胃内积聚，胃液分泌受到抑制，妨碍消化。尤其是浓茶不宜多喝，因为茶叶中的生物碱如果在人体内含量过高，就会强烈刺激大脑神经，心跳加快，从而产生心悸、头痛、失眠、尿频等症状，还会引起肠胃道的病理变化，乃至引发溃疡。喝茶多了，茶中的鞣酸大量积聚，容易与维生素B₁结合，使维生素B₁的含量降低而影响食欲，而且还会引起神经过敏，反而容易感到劳累。

用茶来防病或治病，要根据医生的指导，按一定的量来服用。从茶叶的药效成分、营养价值等综合因素来考虑，茶不宜泡的太浓，这当然因人而异，但每天每人的茶叶用量应控制在5克～15克左右。如果运动量大消耗多，或者进食偏多的人，每天的茶叶用量15克～20克比较适宜。食肉量多的人，每天的茶叶用量可高达30克左右，这样有助于消化，减少脂肪的积聚，反之，体弱多病的人，心动过速、神经衰弱、缺铁性贫血患者就应该少喝，甚至不喝茶。

顺便说一下，光喝茶还不能满足人体对水的需求。水是人体新陈代谢的重要介质，也是构成细胞和组织的重要成分，一个身体状况正常的成年人，每人每天平均要消耗水分2500毫升。除了体内物质代谢产生300毫升的水外，每天至少还要补充2200毫升的水，才能维持机体水盐代谢的平衡。

这2200毫升的水，要在一天的各个时段陆续补充到体内，当然不光是用喝茶的方式。一般来说，饭前20—30分钟空腹时，应该饮用一定数量的水，用以保证消化器分泌足够的消化液，帮助消化，促进食欲，通常饭前饮水量是：早饭前饮500毫升，午饭和晚饭前各饮250毫升。

进餐时，也要饮用适量的汤水，使胃液能充分搅拌食物，用以帮助消化，也有助于食物在小肠中的进一步消化和吸收：通常进餐时饮水量是：早饭饮500毫升，午饭饮500毫升，晚饭饮200毫升。饭前和进餐时如果不适量补充水分，饭后分泌大量胃液时，由于体内缺水，就会感到口渴。而这时再喝水，会冲淡胃液，影响消化。此外，一下子喝太多的水，会增加心脏和肾脏的负担，因此，不能口渴时才喝水。

晚上睡觉前也要喝点水，因为睡眠中较长时间不再补充水分。在空调环境中，要多喝水；夏两季，要多喝水；发烧的时候，多喝水；乘坐飞机时，出于压力增大，也要多喝水。