

霜降时节要防胃病

“霜降”将到，秋意正浓，这个节气脾脏功能处于旺盛时期，由于脾胃功能过于旺盛，易导致胃病。所以此节气是慢性胃炎和胃、十二指肠溃疡病复发的高峰期。由于寒冷的刺激，人体的植物神经功能发生紊乱，胃肠蠕动的正常规律被扰乱。适宜的食物有梨、苹果、橄榄、白果、洋葱、芥菜等。这些食物有生津润燥、清热化痰、止咳平喘、固肾补肺的功效。此时应少吃寒凉的食物，如海鱼、虾、各种冷饮等，以免伤肺引发疾病。

茶人说茶5

栏目指导：山东省茶文化协会

爱茶人黑茶体验馆开馆试营业

白沙溪黑茶品茗会活动成功举办

10月19日，正值爱茶人黑茶体验馆开馆试营业之日，白沙溪山东营销中心成功举办了白沙溪黑茶高端品茗会活动。山东省茶文化协会副会长兼秘书长侯国云、湖南省白沙溪茶厂股份有限公司营销总经理兼执行董事王双如、营销部部长彭勇、我爱茶商贸有限公司董事长兼白沙溪山东营销中心总经理唐勤强莅临现场，山东白沙溪四十几家形象专卖店和七十多家黑茶专柜的茶友们参加了品茗会活动。

爱茶人黑茶馆坐落于广友茶城东区801号，是山东省首家黑茶体验馆，占地300余平米，其中展示了馆藏千两茶、百两茶、天茯茶等珍稀的



老黑茶，并通过以茶会友、观赏制作工艺、茶艺表演等方式展示了黑茶的神秘魅力。现场12支百两茶、软盒天茯和1kg世博天尖被一抢而空。

会上，王双如致辞，为白沙溪黑茶馆的工作做出了肯定和指导。“在山东，白沙溪应借助深厚的齐鲁文化，与湘湘

文化相结合，加快建设自己的销售渠道和网点，争取在3年内落户山东每一个县。”

在谈到宣传推广工作时，王双如指出，有舍才有得，白沙溪茶厂每年拿出销售额的10%用于广告宣传，这是树立品牌形象的重要渠道。但还要注重细节，在山

东，可以结合齐鲁文化特色和山东人饮食习惯，设计更符合其需求的产品和包装。扬长避短，真正成为“山东人最喜爱的茶叶品牌”。

据王双如介绍，白沙溪茶厂2012年启动总投资1.5亿元的《年产1.5万吨优质安化黑茶清洁化生产线扩建项目》，2014年全面竣工。届时，白沙溪将成为全国一流的集新型工业化生产、旅游观光、科研教育、黑茶文化、历史博物馆为一体的综合性现代化园林式黑茶产业基地，以全方位的质量信用服务市场。同时，诚挚邀请全国各地的朋友们到安化“游茶马古道、品白沙溪黑茶、享健康人生”。(王红)

男人烟酒不离身宜泡点罗汉果

在很多男人的生活里，烟、酒不离身，久而久之给健康带来了隐患。现学按摩和保健操不太现实，每天泡点茶水喝来保护健康，还是很简单的。

“酒桌男”试试护肝茶

喝醉酒后可用葛根的花

泡茶喝，具有醒酒的功效。想要在平时护肝，可以试试白菊花茶和枸杞茶，白菊花和枸杞都有清肝保肝的作用。佛手花和玫瑰花则能疏肝理气，拿来泡茶喝也不错。此外，“酒桌男”平时一定要多吃维生素C含量高

的水果，比如橙子、橘子等，维生素B能保护消化系统。

“老烟枪”来点清咽茶

保护咽喉，很多人第一个联想到的是胖大海，其实胖大海只有润喉的作用，这里向大家推荐罗汉果。将一

个乒乓球大小的罗汉果用小锤子敲碎，分成八等份，每一份当做一天的茶叶量，用水泡着喝，直到没有味道为止。罗汉果的味道又苦又甜，不太好喝，但它有很好的清咽利喉的功效。

齐鲁晚报

B04

2013年10月22日 星期二
编辑：尹明亮
美编：宫照阳 组版：韩舟

鉴茗之美

“眼观五路”辨好茶

辨别好茶，要从嫩度、条索、色泽、整碎、净度5个方面来鉴别。

(1)嫩度

嫩度是决定品质的基本因素，需要提到的是，最嫩的鲜叶，也得一芽一叶初展，因为芽心是生长不完善的部分，内含成分不全面，特别是叶绿素含量很低。

(2)条索

条索是各类茶具有的一定外形规格，如炒青条形、珠茶圆形、龙井扁形、红碎茶颗粒形等等。一般来说，条索紧、身骨重、圆(扁形茶除外)而挺直，说明原料嫩，品质优。

(3)色泽

茶叶色泽与原料嫩度、加工技术有密切关系。无论何种茶类，好茶均要求色泽一致，光泽明亮，润泽鲜活，如果色泽不一，深浅不同，暗而无光，说明原料老嫩不一，品质劣。

(4)整碎

比较标准的茶叶审评，是将茶叶放在盘中(一般为木质)，使茶叶在旋转力的作用下，依形状大小、轻重、粗细、整碎形成有次序的分层。其中粗壮的在最上层，紧细重实的集中于中层，断碎细小的沉积在最下层。各茶类，都以中层茶多为好。

(5)净度

主要看茶叶中是否混有茶片、茶梗、茶末、茶籽和制作过程中混入的竹屑、木片、石灰、泥沙等夹杂物的多少。净度好的茶，不含任何夹杂物。

欢迎订阅2014年度名报名刊

《管理世界》(月刊) 经济 管理 金融
企业案例 国务院发展研究中心主办
邮发：82-203 全年：360元

《教师博览》温暖你的教育人生，文摘版
44-70，原创版 44-76，年定价各 60 元，科研版 44-32，年定价 120 元。电话 079186756075

《旅游》创刊于1979年，是一本集知识性、可读性、观赏性、收藏性于一体的综合类旅游期刊。铜版纸全彩色印刷。定价每月 10 元，全年 120 元。邮局订阅代号：2-159

《武当》主要内容：传统武术 内家拳法 道家丹功 养生验方 相关活动：武术大讲坛 演武大会(第三届) 英杰大典出版(第二辑) 年价 96 元，邮发代号 38-139。网址：www.wudang.biz 电话：0719-5223531

全国健康养生专业畅销刊物
要健康 想长寿
看《益寿文摘》
益寿文摘
报纸邮发代号：25-38 全年150期 年价90元
合订本邮发代号：26-161 月刊 年价118.8元
全国各邮局(所)均可订阅 咨询电话：0555-2322422

共青团吉林省委主管主办 中国邮政发行畅销报刊 吉林省青少年报刊总社系列品牌刊
全国教辅类知名品牌期刊 40年办刊历史 月拥百万读者
作文与考试
权威 实用 中小学生作文备考专业航母期刊
2013年高中版完全点中山东省高考作文题，初中版点中天津、上海、重庆、沈阳、大连、哈尔滨、南昌、兰州、武汉、宜昌、南通、苏州、盐城、扬州、长沙、济南、青岛、烟台、厦门、昆明、广州、连云港等51个城市中考作文题
上旬刊 作文天地 / 中旬刊 高分素材 / 下旬刊 阅读世界
高中版(旬刊) 邮发代号：12-77 年价：144元 初中版(旬刊) 邮发代号：12-76 年价：144元 中/高考高分必读(增刊) 每册15元
邮发代号：12-176 12-177 定价
小学版(月刊) 邮发代号：12-25 年价：48元 小学低年级版(月刊) 邮发代号：12-16 年价：48元 小学阅读版(月刊) 邮发代号：12-136 年价：48元

中学生博览 A+B版 体验最心跳的青春漂移 全年24期120.00元
邮发代号：12-167 正青春原生态 个性秀场
C版 给你最美的微暖与感动 全年12期72.00元
邮发代号：12-168
智慧少年 2014惊喜赠读 尖叫不断 邮局 96元
订阅全年智慧少年上半月版，全年赠送润杂志
A版“青春记” B版“映象志” C版“小说绘”
润杂志独立订阅价：60元/年
邮发代号：12-198 上半月版 邮发代号：12-153 下半月版
年价：96元 邮发代号：12-198 上半月版 邮发代号：12-153 下半月版
润杂志独立订阅价：60元/年

○江苏省教育厅联合主办
华东地区优秀期刊一等奖
中国期刊方阵“双效期刊”
中国少儿优秀报刊奖
江苏省十佳期刊

欢迎订阅2014年
幽默大师
邮发代号32-83 单册定价
全年24期共120元 5元
爸爸妈妈的老朋友，我的新朋友。
全家的好朋友。
全国各地邮局均可订阅 全年订阅有好礼
《全国优秀作文选》，29年铸就中国作文刊物第一品牌。小学、初中、高中全覆盖；发表、训练、指导多功能
欢迎到当地邮局订阅
每期定价4.00元
全年定价48元
咨询电话：025-83658679

作文高分不是梦；作文能力，一个人一生的素养
全国优秀作文选
小学系列 邮发代号 28-129 小学低年级版 邮发代号 28-124 小学中高年级版 邮发代号 28-132
中学系列 初中版 邮发代号 28-123 高中版 邮发代号 28-122 美文精粹版 邮发代号 28-130

中国邮政发行畅销报刊
中国期刊方阵★双效期刊
保健与生活
邮局订阅代号：26-96
信得过 荟萃医学专家、学者之精华，为您提供科学、权威、可靠的健康指导。
用得上 每年上百条的日常百病验方，使您足不出户即可掌握疾病防治康复的技能。

订全年刊奖高级全棉床上用品系列 订阅价：4元/本 全年定价仅48元
全国各地邮局均可订阅 订阅热线：0551-63533360

○欢迎订阅2014年
幽默大师
邮发代号32-83 单册定价
全年24期共120元 5元
爸爸妈妈的老朋友，我的新朋友。
全家的好朋友。
全国各地邮局均可订阅 全年订阅有好礼