

喝好茶,秋白露

俗话说得好:春茶苦,夏茶涩,要好喝,秋白露。为什么秋茶这么受欢迎呢?主要是秋天降水量少,气候干燥茶叶水分少,香气足,更有韵味。

不过喝秋茶也不能乱喝的,不同体质的人要喝不同的秋茶,才能发挥其作用,爱吃肉的人,经常饮用乌龙茶等一些碱性的茶叶,可以消食开胃;爱美的女士,适宜喝花茶,像玫瑰花茶,有美容、抗衰老功效;偏瘦的人,在秋天则要远离浓茶,多喝清淡的菊花茶。



# 本报秋茶日照绿限量抢购

仅剩20余斤,抢购热线18663676778

本报11月4日讯(记者 马媛媛 韩杰杰)为了满足广大潍坊市民要求,日照茶农先后将70斤现炒制的秋茶日照绿发往本报编辑部,遭到潍坊市民的疯狂抢购。目前,仅剩最后20余斤,需要的市民可以拨打热线18663676778订购。

两个月前,一场“认购日照茶,帮助茶农渡难关”的爱心接力在潍坊上演,数千名潍坊市民参与到这场爱心活动。上个月月底,日照茶农在秋茶供应紧张的情况下,先后预留出70斤

回馈广大潍坊市民。但没想到,好茶遭到潍坊市民的哄抢。

前后两次陪朋友到本报编辑部购买绿茶的贾先生说,他喝了20多年的绿茶,第一次喝到品质这么好的。两个月前,本报发起“认购日照茶,帮助茶农渡难关”的活动后,他为了帮助茶农,曾购买过两斤西湖一号,“当时就觉得是好茶,但这秋茶的品质比夏茶更好”,贾先生说,他购买了一斤后,赶紧介绍给几个一起晨练的邻居,“大家都觉得不错”,贾先生说。



本报在售的西湖晚秋和南湖晚秋。本报记者 孙国祥 摄



本报在售的西湖晚秋。本报记者 孙国祥 摄

头条链接

## 喝绿茶,预防脑血栓

据荷兰医学专家研究绿茶中富含类黄铜,其可减少血小板过渡聚集,可防范脑血栓等。常饮绿茶者发生脑中风的风险比不饮者低73%。

对嗜烟者有益

国外研究表明,去咖啡因绿茶在试管中能抑制烟草特异性致瘤原引起的致癌作用。在实验室研究中,去咖啡因绿茶可抑制特异性致瘤原的氧化与由特异性致瘤原引发的脱氧核糖核酸的甲基化。当注射特异性致瘤原之后5年再开始用绿茶治疗,仍可降低肿瘤的增值能力。日本人的吸烟几乎为美国人的2倍,但其肺癌的发病率却仅为美国人的1/2。有研究分析认为,此结果与日本人好饮绿茶有关。

降血脂效应

据香港出版的《亚洲医学新闻》报道,香港大学药理系博士生雅各研究发现,绿茶可使血总胆固醇水平降低25%。绿茶中的有效成份为儿茶素,它可有效降低血清及肝脏胆固醇水平,降低动脉粥样硬化指数,对脂肪甘有辅助治疗作用。

防止大肠癌

浙江医科大学科研人员在动物试验中发现,绿茶可显著降低大肠

肿瘤的发生率并减少肿瘤数目。绿茶中的茶多酚复合体,可降低肝脏微粒体的细胞色素p45,增强小鼠肝组织氧化物歧化酶活性,减轻诱癌过程中的过量自由基对生物大分子的攻击和致癌作用。

提高抗生素疗效

用5%浓度的绿茶水送服抗生素,可提高抗生素的疗效,这得益于绿茶中的儿茶素及日柏醇等成份。日本帝京大学的村山琼明研究认为,这些成份具有较强的抑菌和抗菌作用。

## 红茶加红枣

深秋饮茶,选择红茶再合适不过。根据季节特点,搭配茶叶特性,饮用红茶符合多数人的需求,以及身体体质。红茶是经过发酵烘制而成的,属全发酵茶,茶多酚在氧化酶的作用下发生酶促氧化反应,含量减少,对胃部的刺激性就随之减小了。

饮红茶养胃,经常饮用加糖、牛奶、姜、大枣、芝麻的红茶,既能生热暖腹、增添营养,还能保护胃黏膜,强健身体,对治疗溃疡也有一定效果。下面介绍一道红枣姜糖茶的做法。

红枣姜糖茶

配方:鲜姜8克、红茶10克、大红枣若干、红糖末适量。

制作:1.将红枣洗净,掰开去核,放入锅中加适量水煮开,等水开后,撇去浮沫,留着锅里的水。2.将切片的鲜姜、红茶加入锅中,可再加入适量水放锅里煮滚十多分钟,最后5分钟,“打捞”起红枣,加入红糖即可。

效用:温胃散寒,止咳化痰,可用于治疗感冒风寒初起、鼻塞头痛、咳嗽痰白等症。红茶属于全发酵茶,品性温和,香甜醇厚。经常喝大枣生姜茶,可以改善手脚发凉的症状。大枣性味甘温,具有补中益气、养血安神的作用,生姜性味辛温,具有温中止呕、解表散寒的作用,二者合用,可充分发挥姜辛温而行、枣甘温而补之意,共同促进气血的流通,全身的血液循环也就得到了相应的改善,手脚自然随之温暖起来。



养生茶疗

抵御电脑辐射

每天两杯绿茶一个橘子

对于和电脑“朝夕相处”的人们来说,辐射的确是个让人忧心的“副产物”。即使每天涂隔离霜、吃大量的抗氧化剂,再加上防辐射的显示屏罩,许多人还是觉得不安心。不过,英国科学家研究发现,每天喝两杯绿茶、吃一个橘子,就可以帮助常用电脑的人抵御电脑辐射。

随着电脑大量进入办公室,人们不得不重视电脑对办公环境的污染和对使用者健康的影响。电脑辐射可以阻止人体中一种酶的合成,这种酶会破坏脑细胞间传递信息的媒介物质。

常用电脑的人除了不可避免地接触到电磁辐射外,电脑荧光屏的频繁闪动对眼睛也有较强的刺激作用,让人出现流泪、视力减退、头昏脑涨等不适症状。

以前的科学调查发现,有喝茶习惯的人,受辐射损伤较轻,血液病发病率较低,由辐射所引起的死亡率也较低。茶叶中含有防辐射物质,对人体的造血机能有显著的保护作用,能减少电脑辐射的危害。此外,茶叶中含有丰富的维生素A,还能使眼睛在暗光下看东西更清楚,可预防夜盲症与干眼病。

科学家还分析说,橘子含有抗氧化剂成分,可增强人体免疫力,抑制肿瘤生长,抗氧化剂含量名列所有柑橘类水果之首。同时橘子中含有较高的维生素A和胡萝卜素,可以保护经常使用电脑者的皮肤。



时尚奶茶

焦糖奶茶的做法

焦糖:先把50克糖放入锅中,不加水,只有糖。用筷子搅动,小火煮成褐色,边上起泡沫就关火(小心糊了),加入热开水60克左右搅拌,这就是焦糖了。

焦糖奶茶:把制作好的焦糖放进牛奶中,小火搅拌均匀。

焦糖奶茶:可以放入用调料包包好的红茶(现成的立顿红茶最好),浸泡一会儿,就大功告成了!

苏打水可以采用土办法自制:将10克市售“食用苏打粉”(千万不要用工业或实验室的苏打,成份不明)溶于500ML(毫升)的热纯净水中,凉后置于冰箱备用即可,苏打粉不宜多加。