



## 秋季锻炼不宜出汗过多

秋天是锻炼的好季节,但此时因人体阴精阳气正处在收敛内养阶段,故运动也应顺应这一原则,即运动量不宜过大,以防出汗过多,阳气耗损,运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目。与此同时,秋天天气温下降,肌体在这种环境下会引起血管收缩,关节活动能力减弱,极易造成肌肉、关节、韧带的损伤。专家提醒,在每次运动前,一定要做好充分的准备活动,时间长短和内容可以因人而异,一般应该做到身体微微有些发热比较好。

茶人说茶7

栏目指导:山东省茶文化协会

# 日照绿茶发展,优势与问题并存(下)

侯国云 蔡飞

日照绿茶在短短50年的时间中有了很大发展,不仅有量的飞跃,更有质的提高。但是新时期,日照绿茶的发展需要正视自身存在的问题,才能对症下药突破瓶颈,以期获得新一轮的发展。笔者总结了其三个方面的问题,并对此提出了宏观上的指导性建议,为日照绿茶的发展扬帆领航。

茶叶品牌过多过杂,茶叶生产经营过于分散。一家一户分散的经营方式,不利于提高茶叶质量、创品牌、增效益,已成为制约日照茶叶生产快速发展的首要矛盾。

产业化水平低,龙头企业带动能力不够强。由于日照茶特别是优质茶在北方市场的知名度还不够高,价格竞争没优势,而大多龙头企业因缺乏资金影响了市场开拓,茶园过于分散,导致企业规模化经营程度偏低。

茶叶标准化程度不够高,并且生产管理指导力量薄弱。由于起步晚,日照茶在标准化生产和加工等方面和南方茶相比有较大的差距,农户的茶农标准化意识差,技术推广率低。

针对上述这些问题,茶协对加快日照绿茶生产发展给出几点建议:

充分认识加快茶叶生产发展的重要性。在日照市大面积发展茶叶是十分必要,也是十分可行的。日照在山东省属最适宜茶区,已有成熟的管理经验,加之消费市场广阔,日照茶在全省已小有名气,应当顺势而上,培育名牌,提高市场占有率。

扩大面积,逐步形成较大生产规模。要本着“科学规划,合理布局,循序渐进,稳步发展”的原则,进一步扩大茶树种植面积。在布局上,全市可形成四大茶叶生产基地。在东港区全面发展以“茗家春”、“极北云岫”等为代表的茶叶生产基地;在岚山全面发展以“雪青”、“碧波”为代表的茶叶生产基地;在莒县夏庄、小店等乡镇发展以“浮来青”为代表的茶叶生产基地;在五莲县东部乡镇发展以“蓬山翠芽”为代表的茶叶生产基地。

大力推进茶叶生产的产业化进程。除了制定优惠政策,还要按照扶强扶优的原则,集中力量扶持一批重点茶叶龙头企业,提高带动能力和市场占有率;引

导和帮助企业创名牌,保名牌,积极参加国内重大茶事活动,搞好企业与产品的对外宣传,努力提高产品的竞争能力;加强政府及职能部门与企业的信息沟通,协调好企业与农户之间的利益关系,引导企业与茶农自觉结成“风险共担,利益共享”的经济联合体;加强对日照市茶叶技术协会的管理和领导,围绕茶叶行业,推动各种形式的联合,使协会在行业自律、制定标准及日照绿茶品牌管理等方面发挥积极作用。

强化科技意识,增加科技投入。要继续加强与中国茶叶研究所等国内茶叶科研机构 and 院校的交流合作,积极开展多种形式、多种层次

的技术培训,积极学习吸收国内制茶新技术、新工艺,不断创新和完善日照绿茶制作工艺,稳定提高日照绿茶质量。

做好弘扬茶文化这篇大文章。要重视并加强对茶文化的宣传教育和培训,加快推进茶产业与茶文化的融合,举办茶博会、冬茶节、茶摄影、茶艺表演、制茶师大赛等多种文化活动,传播茶文化,提升日照绿茶的知名度。另外,抓住旅游业蓬勃发展的良好时机,设立一批日照绿茶专卖店,让游客购买到正宗的日照绿茶,将茶文化与旅游业有机结合起来,进一步培育日照茶叶新的增长点。



## “山东人最喜爱的茶叶品牌”评选结束

本报讯 由本报、山东省茶文化协会、中国北方茶博会组委会等单位联合主办的“风雅茶韵 飘香齐鲁——首届山东人最喜爱的茶叶品牌评选活动”圆满结束。经过问卷调查、大众投票、专家评审等阶段的考核,评选结果即将于

近期对外公布。

活动自启动以来,受到了社会各界的广泛关注和大力支持。据统计,参与投票的读者遍及全省各个地市,总量达到了30多万人次。活动也为读者提供了极大的主动权和发言权,不少读者通过

问卷调查对茶文化、茶消费等表达了自己的看法。主办方通过组织业内专家进行评审,提高了活动的权威性和专业性,也为消费者从专业角度提供了消费指导和专业分析。

为了进一步扩大活动影

响,积极宣传推荐放心安全、消费者真正喜爱的茶叶品牌,主办方将于近期推出活动特刊,集中报道活动盛况,展示获奖品牌和企业。30名幸运读者名单也将同期公布,敬请关注。

(本刊记者)

茶与健康

## 脾胃寒虚者立秋后多喝黑茶

立秋后,秋燥来袭。这个时候如果不注意养生的话,可能会出现口干舌燥、老想喝水的情况,那么立秋后喝什么茶能防秋燥?

中医认为,金银花是清热解毒的佳品。而芳香的菊花疏风清热、清肝明目,善于清利头目。菊花的种类很多,

一般选用杭菊花即可,如要增强清热解毒的功效,用野菊花更好,高血压患者则用白菊花(清热平肝)较好。可以用金银花、菊花放入茶杯中,用开水冲泡,温浸10-15分钟后即可。但是本品性质偏寒凉,脾胃虚寒者(一吃凉东西就胃疼)和阳虚体质者(平时

怕冷)不宜饮用。

那脾胃虚寒者应该喝什么呢?

脾胃虚寒者立秋后是肠胃病易发时节,热饮安化黑茶,特别是陈年安化黑茶对治疗慢性肠炎有较好的效果。安化黑茶还能改善肠道微生物环境,具有顺肠胃的功能。我

国民间有利用老黑茶治疗腹胀、痢疾、不消食的传统。

安化黑茶中咖啡碱有很好的利尿功能,加速人体内的新陈代谢,把热毒之邪排出体外。同时,黑茶还有大家都公认消食去腻降三高的功效,立秋后多喝黑茶能让身体恢复最佳状态。

茶界资讯

## 三千茶农闪耀中国北方茶博会

在刚刚结束的2013第五届中国北方茶业交易博览会上,济南三千茶农强势出击,在展会上引起了极大关注。

作为三千茶农全系产品的首次亮相,三千茶农在本次展会上向大众展示了四大板块、五大系列。茶叶、茶具、茶

点、香道四驾马车引领三千茶农奔向世界,典藏、尚礼、好礼、家茶、好茶五大系列打破行业久规。三千茶农以7大茶叶生产基地37个绿色茶种植区132家茶叶合作社为坚实后盾,以优良的品质为准则,70款产品强力出击,引领茶界新时尚。

## 日照举办黑茶生产和清洁化加工培训

近日,日照市岚山区黑茶生产技术和茶叶清洁化加工培训班在淋晨茶厂举行。此次培训活动是国家实施的富民强县项目之一,由岚山区科技局主办,青岛农业大学提供技术支持,参加培训的7家茶厂都

是此项目的实施单位。培训会上,来自青岛农业大学茶叶研究所的张新富博士讲解了全国几个知名黑茶品牌及制作工艺,分析了日照制作黑茶的可行性,并向茶厂负责人讲解了茶叶清洁化加工知识。

生活贴士

## 可用于急救的几种日常食物

生活中我们常常会为一些小病而感到困扰,也许是一个小小的感冒,或是让人闹心的胃痛,抑或是发痒的皮疹。其实快速又便宜的解决方法也许就静静地待在你的厨房架子里。人们往往熟知某几种已经得到广泛应用的食物的急救作用,但是还有很多食物的特殊功效没有得到人们的注意。

蜂蜜

用途:治疗小伤口或小烧伤,咳嗽和咽喉痛

原理:很多人都试过在茶水中加入蜂蜜来润喉咙,但其实蜂蜜治疗小伤口的做法已经持续了数千年。最近一项荷兰的研究发现蜂蜜中含有一种叫防御素的蛋白质,把它涂抹到伤口上可以实现抗菌的效果。

使用方法:将蜂蜜加热敷于患处,再缠上绷带,坚持每天更换。如果你的伤口伴随着肿胀、发烧或疼痛的话,那就要先去看医生了,也许你需要口服抗生素。

盐

用途:缓解鼻窦阻塞,咽喉痛

原理:当口服的盐水密度高于人体内盐水密度的时候,人体内堵塞的液体会自动流出。

使用方法:想要缓解咽喉痛的话,将半茶勺的盐加入200毫升左右的水杯中,加满水,反复漱口。对于鼻窦炎,将干净的塑料挤压瓶或洗鼻壶注入盐水,俯身靠近水槽,再将盐水挤到鼻子中。注意,一定要使用无菌的瓶子或者凉开水,以保证安全干净。(去年至少报告了两起因为使用不洁水源或器具冲刷鼻孔而致死的事件)。

薄荷茶

用途:缓解消化不良,胃痛

原理:薄荷叶中的薄荷油和茎干可以镇定消化道的肌肉,让气体更加轻松排出从而缓解消化不良。

使用方法:冲一杯薄荷茶然后喝下。

嫩肉粉

用途:缓解蜂蜜伤和无毒蜘蛛伤

原理:嫩肉粉含有木瓜蛋白酶,一种可以分解蛋白质的酵素。同时,它还可以分解蚊虫叮咬的毒素,消减痛痒的感觉。需要注意的是:只能将嫩肉粉用于蚊子、蜂蜜和无毒蜘蛛的叮咬。如果还有其他的症状诸如恶心、呼吸困难和身体抽搐的话,需要尽快就医。

使用方法:将少量嫩肉粉混合调成糊状敷于患处,静置10-15分钟,然后用温水冲洗。

燕麦片

用途:治疗湿疹、晒伤和荨麻疹

原理:燕麦片中的植物素含有抗炎物质,可以缓解发痒或发炎皮肤。医生建议最好使用细磨的胶状燕麦,但是任何原味的麦片都会有效。

使用方法:将一杯干的燕麦片加入搅拌机中,搅拌至燕麦片可以轻松融入水中。将搅拌好的粉末倒入盛满温水的浴缸中,再浸泡15分钟即可缓解痛处。

翻译:冯靖敏