

## 齐鲁晚报大篷车进社区

主办: 齐鲁晚报·今日淄博  
漱玉平民大药房

# 立秋撞三伏,先别忙着“贴秋膘”

## 天气仍然闷热,暴饮暴食容易损伤脾胃

立秋之后,天气由热渐凉,进入了“阳消阴长”的过渡阶段。不少市民可能感觉到了,尽管气温还是那么高,但我们身体的感觉却和前段时间不一样了,不是那么潮、闷、湿、热了,喘气要舒坦一些了。漱玉平民大药房开展养生讲座,向市民讲解夏秋之交如何调理脾胃、注意防燥、预防秋乏和感冒。

本报记者 唐菁

### 秋季养肺防燥 少吃辛味食物

秋和夏是不一样的,这时候湿降了,燥来了。所谓的秋燥分两种:夏秋交接时是温燥,秋冬相接则为凉燥。在这些过渡期内,保健就要顺时调和,因势利导。现在是立秋刚刚开始,暑湿尚留体内,而外在又有燥热,人就会出现各种矛盾的表现。

漱玉平民大药房工作人员朱双双介绍,秋天对应的脏腑为肺,秋天雨水少,天气干燥,燥易伤肺,肺燥容易出现皮肤干燥,咳嗽少痰、口干舌燥等症状。此外,因肺与大肠相表里,肠燥则容易出现便秘。

所以预防秋燥重在饮食调理,饮食上要以防秋燥为主,多食发散之物,少吃辛味之品,适当多食酸味果蔬和滋阴润燥之品。平时要适量地喝些淡茶、豆浆,食用一些能够润肺清燥、养阴生津的食物。

朱双双表示,立秋后的精神调养应保持开朗的性情,让自己快乐起来,多交流,平静地对待人和事。



漱玉平民大药房工作人员给市民免费量血压。实习生 胡明 摄

### 进补要适度,每天多饮水

民间有“贴秋膘”的习俗,以补偿苦夏的损失。但朱双双认为,秋天气候凉爽,容易食欲大增,但突然暴饮暴食会加重胃肠负担,在这样的气候条件下,更要注意调理脾胃,侧重于清热、利湿、健脾,以使体内的湿热之邪

从小便排出,促进脾胃功能的恢复。所以日常饮食应食用一些润燥生津的食物,少吃油腻食物。

秋季临近,空气日渐干燥,再加上夏季余温未退,人体还时常会出汗,身体自然会出现各种干燥不适症状。

漱玉平民大药房工作人员孙振海建议,首先,秋天每日至少要比其他季节多喝水500毫升以上,以保持肺脏与呼吸道的正常湿润度,饮水宜“多次少饮”,老年人每天最好在清晨和晚上临睡前各饮水200毫升。

### 挂失

山东黄三角科技有限公司不慎遗失营业执照正(副)本,注册号:370300200025827特此声明作废。

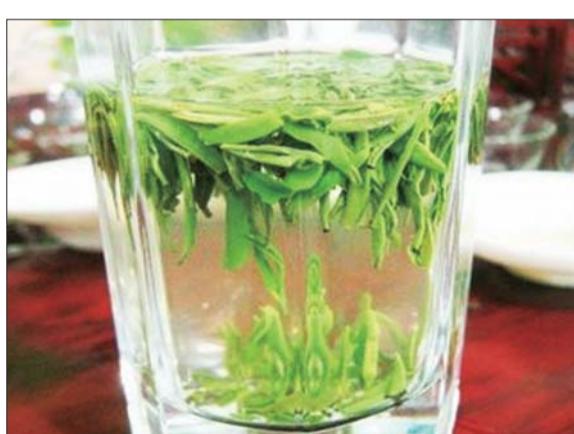
### 相关链接

### 如何辨别 “日照绿”

首先取干绿茶少许,放入白瓷杯,加入热水冲泡。等待一会儿,待茶水冷却。然后倒掉茶水,观察茶具。加了色素的茶叶,冲泡后茶具上端就会出现一个明显的色素圈,或绿或红,以绿色居多。没有添加色素的绿茶则不会出现这种颜色的茶圈。好的日照绿茶如春茶头采则几乎没有茶渍,甚至冲泡过夜也不会变色。品质稍微差一点的日照绿茶会出现一圈茶渍,但其颜色为褐色。

至于部分茶商以南方茶冒充日照绿茶。从外形上看很难分的清,就需要入口品尝了。日照绿茶冲泡后特点为:香气高、滋味浓、耐冲泡、口感清醇、鲜活清香、有浓郁的板栗香、豌豆鲜味。而南方绿茶则是:青草香味,冲泡时间也比较短。

另外,从直观上区分,南方假茶的干茶形式多样,有的短小细黑,有的翠绿带毫,粗茶有的干杆较多;从香气上区分,假冒的日照绿茶香气明显不足,泡出的汤色,假茶较为混浊,日照绿茶则透明清澈,香气高、滋味浓是日照绿茶的突出特点。另一个重要的特征是,日照绿茶耐冲泡。假茶当中还存在着另一种形式,即掺茶。掺茶就是真假相掺,这种茶消费者辨别起来比较难。



### ★本报承诺★ 所有日照绿茶均来自原产地

虽然本次活动售出的日照绿茶价格低廉,但质量毫不含糊。

在茶叶零售市场,仿冒日照绿茶比较普遍,目前那些二三十元的日照绿茶,相当一部分都是浙江或湖北一带的绿茶,尤其以浙江绿茶为主,而不是来自原产地。本报承诺所有茶叶都来自原产地。

地,保质保真。本活动售出的每一斤茶都来自原产地,在采用现代机器加工保证产量的同时,更加注重传统人工制茶工艺的延续。由于在茶叶零售终端,假冒茶叶原产地、以次充好的“假茶”普遍存在,因此本报对接茶厂,省去所有中间环节,确保所有的茶叶都是来自原产地。

### 供不应求,一个月内数次断货

“去年我就是从你们这里买的绿茶,很正宗、很好喝、很实惠,今年再继续买,还要给亲戚朋友捎点。”市民孙大妈说。

今年的绿茶销售十分火爆,一个月内数次断货,有不少是去年的老主顾。他们觉得市场上的日照绿茶鱼龙混杂,还是报社销售的靠谱。

而据有业内人士爆料,由于利润堪称“无底”,淄博超半数日照绿茶系南方茶假冒,即使是一些南方茶商扰乱。

夏季是喝绿茶的最好季节,而绿茶也成了一些单位发放夏季福利的首选。上周,临淄一位公司的老板一次性买了8箱茶叶作为福利发给员工。

“这种绿茶价格实惠,而且品质有保证,非常适合发福利,这不从报纸上看到后就抓紧过来买。”该老板告诉记者。

据悉,目前市面上低价日照茶,大都是湖北、浙江等南方茶仿冒的。湖北茶外观与日照茶形

### 给员工发福利,老板一次性买了8箱

似度很高,从外观上看,就是专业人士也很难区分,再加上炒茶工大都是日照过去的,所以使用的工艺也与日照茶的炒制工艺一模一样。

所以,一些市民想购买绿茶送给亲朋好友,却害怕买到了假的,这些人就从报社购买。“去亲戚家,拿点绿茶就很好,但是怕市场上的不正宗,报社卖的不仅保证品质,而且价位也合适,送人也拿得出手。”市民周女士说。