

秋冬养生 一盏滇红



阳光静好的午后 ,好乔茶庄内 ,杜瑛瑛轻舒玉腕 ,沸腾的水以温柔多情的方式冲入茶壶 ,霎时便氤氲起清清淡淡、若有似无的茶香来

女人如茶

杜瑛瑛与茶结缘 ,源于一次感冒 ,先生给他喝了一杯浓浓红茶水 ,出了一身汗 ,睡了一觉 ,感冒就好了

这茶就是云南凤牌滇红。也就是从那时起 ,不喝茶的杜瑛瑛爱上了茶 ,并开始慢慢寻茶习茶之路 ,同时创立好乔茶庄。

怀揣着对茶钟爱与执着 ,这些年 ,杜瑛瑛陆续取得了国家二级营养师 ,国家高级茶艺师 ,国家高级评茶员 ,中国茶叶学会首届师茶艺资培训班毕业的茶艺培训师等认证。

杜瑛瑛认为 ,红茶如女人 ,中国红 一样的女人才是内外兼修的极品女人 ,她立志做中国红一样的女人。

好山好水造就 凤牌 滇红

喝茶养生 ,首先得选好茶。喝红茶尤其要选正宗品牌。好乔茶庄 2013 年加入滇红集团。之所以选择这个品牌 ,杜瑛瑛看重的是其传奇身世和非凡品质。

据了解 ,滇红集团前身系当代中国著名茶叶专家 ,滇红茶 创始人冯绍裘老先生于 1939 年创建的 顺宁实验茶厂 ,1954 年随县名改为 云南省凤庆茶厂 ,1996 年整体改制为 云南滇红集团股份有限公司 。1986 年 ,滇红茶作为国礼赠送给来华访问的英国女王伊丽莎白二世 ,从此滇红茶进入了英国皇室 ,也深深吸引一批又一批的爱茶客。

凤庆大叶种茶多酚含量较高 ,故在红茶发酵过程中产生的茶黄素及茶红素比较多 ,而茶黄素及茶红素正是决定红茶好坏的两个最重要指标。再加上凤庆县都是茶山 ,高山云雾 ,雨润天泽 ,年温差小 ,日温差大 ,水质较好 ,多为山泉水 ,故发酵红茶条件得天独厚。杜瑛瑛表示 ,滇红特殊的品质也是源于凤庆的宜茶生产自然条件 ,正所谓好山好水产好茶。

红茶养生 可以调饮

也许是因为自己有过十几年的医学生涯 ,杜瑛瑛对健康养生特别关注 ,因此对红茶养生也颇有研究。她认为 ,秋冬时节最适合喝红茶养生。

杜瑛瑛介绍 ,红茶除单独冲泡外 ,还可在其中加入其他材料。中医养生理论中有五色入脏之说 ,也就是说不同颜色的食物 ,养生保健的功效是不同的。《黄帝内经》中有云 :白色润肺 ,黄色益脾胃、红色补心、绿色养肝、黑色补肾。如加牛奶可补充气血、加黄芪可补气健胃 ,改善身体虚弱状态。品饮者可根据不同体质和具体需要 ,进行选择搭配。

这里杜瑛瑛为大家推荐两个红茶调饮方 :
【生姜红茶饮】
材料 :去皮生姜 5 片 ,蜂蜜适量 ,红茶 3 克。
调制 :生姜片入锅煮 10 分钟 ,放入红茶后共煎 5 分钟 ,水温降到 60 以下 ,调入蜂蜜。

【蜂蜜红茶饮】
材料 :赤砂糖 5 克 ,红茶 5 克 ,蜂蜜适量。
调制 :将红茶放入保温杯 ,以沸水冲泡 ,盖上盖温浸 10 分钟 ,水温降到 60 以下 ,调入蜂蜜、红糖。

喜爱红茶的朋友也可以到城南路 375 号好乔茶庄与杜瑛瑛共同研茶、习茶 ,热线 13758989268。



俗话说 ,一场秋雨一场寒 ,十场秋雨穿上棉 。秋分之后 ,天气逐渐转凉 ,气温下降的速度明显加快。在充分享受凉爽的同时 ,部分市民开始感受到 秋燥 的影响 ,口干舌燥、眼睛发涩 ,甚至出现头痛鼻塞、咽喉发痒或咳嗽等不适症状。同时 ,凉爽宜人的环境也很容易使人出现 秋乏 。初秋 ,我们该如何有效调理身体 ?

饮食 :多吃 辛酸 果蔬

秋分至 ,在饮食上特别要注意预防秋燥。需要提醒的是 ,秋分的 燥 不同于白露的 燥 。秋分的 燥 是凉燥 ,而白露的 燥 是 温燥 ,因此 ,在饮食方面要注意多吃一些清润、温润为主的食物 ,如芝麻、核桃、糯米等。秋天上市的果蔬品种花色多样 ,其中藕、荸荠、甘蔗、秋梨、柑橘、山楂、苹果、葡萄、百合、银耳、柿子、芝麻、蜂蜜等 ,都是此时调养佐餐的圣品。

在秋分时节 ,可适当多吃些辛酸味、甘润或具有降肺气功效的果蔬 ,特别是白萝卜、胡萝卜。秋分养生虽然以多吃 辛酸 果蔬为主 ,但也不可吃得太过 ,以免造成肠胃积滞。需要注意的是 ,秋分后寒凉气氛日渐浓郁 ,如果脾胃不好、经常腹泻的人 ,水果吃多了还容易诱发或加重病情。

运动 :锻炼要 四防

由于秋季早晚温差大 ,气候干燥 ,要想收到良好的健身效果 ,还须注意四防。

一防受凉感冒。秋日清晨气温低 ,不可穿着单衣去户外活动 ,应根据户外的气温变化增减衣服。二防运动损伤。由于人的肌肉韧带在气温下降的环境中会反射性地引起血管收缩 ,肌肉伸展度明显降低 ,关节生理活动度减小 ,神经系统对运动器官的调控能力下降 ,因而极易造成肌肉、肌腱、韧带及关节的运动损伤。因此 ,在每次运动前一定要注意做好充分准备活动 ;三防运动过度。秋天是锻炼的大好时机 ,但此时因人体阴精阳气正处在收敛内养阶段 ,因此运动也要顺应这一原则 ,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。

进补 :重药物轻食物不可取

根据中医 春夏养阳、秋冬养阴 的原则 ,现在已经进入秋季进补的季节 ,但秋季进补也不可乱补。进补应分清虚实。中医的治疗原则是 虚者补之 ,不是虚症的病人不宜用补药。而虚病又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分 ,只有对症服药才能补益身体 ,否则将适得其反。

专家强调 ,任何补药服用过量都会有害 ,建议进补还需适量。重药物、轻食物 并不科学 ,俗话说 :药补不如食补 。秋季到了 ,有关养生进补的事宜也该根据季节改变 ,尤其是注重身体健康的人群 ,更应根据季节改变及时作出调适。

他们用行动证明 我能！我行！

记者 吕晓婷

仅有一元钱 ,你能做什么 ? 没有父母的庇护 ,没有老师的帮助 ,只有 1 块钱 ,一顿必须吃的午餐 ,多项必须完成的任务 ,你能完成这样一天的城市生存挑战吗 ? 你是不是等待一个机会 ,证明自己 我能行 ? 来自永城几十位小朋友不仅完成了挑战 ,还赚到了不少盈余。他们是怎么做到的 ? 我市尚逸教育机构主办的 一元城市生存挑战 活动 ,为您揭开答案。

近日 ,巴黎商街的一家饭店迎来了几位求职的 新人 ,参加 一元城市生存挑战 活动的小朋友们。在接受完简单岗前培训后 ,数位 新员工 合力将地板打扫一新。拭去额上的汗珠 ,小朋友又毫不停歇地接待起了陆续走进店里的顾客。头脑灵活的小队长程子豪耽误了销售职务 ,算账、找零 ,忙得不亦乐乎 ,文静内敛却很有勇气的倪子怡则担任起了掌管小金库的 小管家 。中午 ,小伙伴们用销售饮料的钱购买了快餐。下午 ,大家继续留店干活。打烊后 ,倪子怡算了一笔账 ,减去出发前老师装在自己口袋里的一元钱 ,还盈余五元。

同一天 ,在老师的带领下 ,小伙伴们还分成 5 个小组 ,分别走进社区餐饮店、快递点等 ,进行为期一天的生存活动。

扫地、发传单、卖饮料 ,所有的活动都是小朋友自己去尝试 ,去完成 ,老师们从未参与。尚逸教育老师程方桂表示 ,此次活动中 ,参加的小朋友年龄最大的十一岁 ,最小的只有八岁。活动很辛苦 ,但小朋友都很努力 ,他们期待通过本次活动 ,培养小朋友独立生活、团队协作能力。一元城市生存挑战 ,等你来战。接下来 ,类似于这样的活动会不定期举行 ,每个活动带给孩子的成长都是不一样的。程方桂说。

一元钱在城市生活一天 ,不能求助家长 ,不准用乞讨、卖萌、或以暴力方式获取 ,永城的孩子用自己的双手 ,用智慧和劳动 ,经历了伤心、失望、希望、惊喜、害怕、疲惫、意外、收获、信心等一系列考验后 ,做到了 ,他们懂得了父母工作的艰辛 ,也用实践证明了用一元钱挑战生存 我能行 !

【1元城市生存简介】

以城市生活为背景 ,通过团队合作方式 ,在 1 到 7 天时间里解决交通、识路、吃饭、住宿、安全应急救护等基本生存问题 ,并在完成有关城市历史文化、城市文明、时事话题、城市创新、环境保护、公共设施建设等有关任务中 ,挑战突破性思维 ,得出可持续发展解决方案 ,完成人际沟通、团队协作、个人意志力、抗压受挫、处理突发情况等综合挑战。

