

《休闲周刊》增版给您惊喜多 增设《休闲·茶叶》和《休闲·特产》，每周三刊发

一份周刊或者一份报纸，要想赢得读者就必须策划一些读者喜闻乐见的栏目，撰写出有深度、有影响力、能引起读者共鸣的好文章，然后再搞一些互动，加强与读者之间的交流。三者缺一不可。

应广大热心读者的要求，本周起，《休闲周刊》增设《休闲·茶叶》和《休闲·特产》。届时，备受读者喜爱的“名人茶话”“神农说茶”“本期关注”和“团购品牌榜”等板块尽在其中，扩容后的《休闲周刊》必将为您的休闲生活增添一道丰盛的文化餐点，让您的周末丰富多彩。

“本期关注”每周选择一个热议话题，展开多维的专题事件报道或独立调查。季节性的——情人节或中秋节的策划，话题性的——洛阳茶楼想说爱你不容易；新闻性的——食品安全事件引发的本地新闻，调查性的——我市居民饮茶消费水平、口味偏好等。

“名人茶话”通过媒体视角搜索洛阳茶业名人，挖掘茶业经营之道。“神农说茶”把茶之鼻祖——神农引进来，让其带领广大读者纵览古今茶之趣事，熟典故，长见识，同时不忘对当今茶市或茶叶品牌指点一二。

“优质食品团购品牌榜”从我市各大食品生产企业和流通企业中选择一部分质优价廉的品牌茶叶或特产，通过《优质食品团购品牌榜》推荐给广大市民。

打造高品质的休闲生活，是崭新的《休闲周刊》全力以赴的目标。厚重、内敛、清新、高雅，《休闲周刊》期待您的关注。

诚征优质茶叶、特产等食品团购供应商（请在报名时提供产品名称、规格、团购价、联系方式等相关资料。

栏目咨询电话：18637956884 63217562



江南茶文化博物馆落成



17日，位于江苏苏州东山碧螺景区的江南茶文化博物馆正式落成，并免费向游人开放。作为碧螺景区的配套项目，该博物馆集中展示了碧螺春茶的悠久历史和文化，是一处融文化展示、观光休闲、品茗餐饮、生态宜居等为一体的旅游配套服务区。

据悉，江南茶文化博物馆是一座以茶文化为主题，具有苏州园林风格的茶文化博物馆。博物馆占地面积为16.8亩，建筑面积5600平方米，总投资3280万元，主要有茶文化展示、休闲度假、品茶、餐饮等功能区，从茶文化角度提升游客对碧螺春茶的深层认知度，吸引更多游客参与体验。

(顾玲)

印度茶叶种植园



在毗邻卡兹兰加国家公园的一个茶叶种植园，妇女们头上顶着、背上背着新摘的茶叶去加工。

在卡兹兰加国家公园附近的许多茶叶种植园，动物偶尔会面临危险。老虎被当地人秘密下毒，大象常常被困在雅鲁藏布江以北阿萨姆邦陡峭的排水沟中。

(孝文)

本版统筹：罗兴涛 18637956884

茶疗养生

淡茶温饮，养生之道

茶已经被越来越多的人所喜欢，成为现在时髦的休闲活动，茶有养生保健的作用，还能陶冶人的情操。周末约上好友饮茶聊天，已成了新的时尚活动。每个人喝茶的口味不同，有喜欢浓的，有喜欢淡的，如何把握健康喝茶的重点，达到养生的功效？

从养生的角度来说，我们当然应该饮淡茶好（放茶叶3克左右为宜）。在我国民间广泛流传的《饮茶诀》中说：“淡茶温饮最养人”、“喝茶过浓犯茶瘾”，强调的也正是这个道理。

淡茶为什么会对人的健康有益？根据现代医学研究，主要是由于淡茶内的茶碱含量较少，它足以使人提神醒脑、恢复体力，却又不会使人过度兴奋。相反浓茶内的茶碱含量相对较高，可导致精神过度集中亢奋，而引起神经系统正

常功能的失调，会造成胃酸分泌过多，从而对患有胃溃疡、十二指肠溃疡的患者造成极为不利的后果。

如果经常饮浓茶，茶叶中的鞣酸还可能与食物中的蛋白质结合形成鞣酸蛋白而凝固沉淀，以至于影响食欲和消化，严重的可发生便秘。此外，由于茶碱还能提高人的体温，因而发烧的病人喝了浓茶，就会高烧不退。调查发现有10%的嗜茶者在每天喝2~3杯浓茶的情况下，会出现神经过敏、焦虑不安和气短等现象。茶里咖啡因具有使人上瘾的弊端，能促使人越喝越浓，从而会损害人的健康。

淡茶温饮，既能健康养生，又可以放松心情，相信白领们都会爱上这种时尚的休闲方式。健康就是关注生活中的点滴，健康将会离你越来越远。（艾文）

开栏语：自从神农尝百草发现茶以后，茶就在泱泱中华大地传承发展了5000余年，朝代更迭，有关茶的典故数不胜数。从今天起，“神农”将带领各位茶友穿越历史，一同去探究个究竟。

孙皓赐茶代酒

据《三国志·吴志·韦曜传》载：吴国的第四代国君孙皓，嗜好饮酒，每次设宴，来客至少饮酒七升。但是他对博学多闻而酒量不大的朝臣韦曜甚为器重，常常破例。每当韦曜难以下台时，他便“密赐茶券以代酒”。这是“以茶代酒”的最早记载。

神农说茶



大美蟒河 度假天堂

这里的美，有着不一样的诠释；这里的山石，都载有历史的气息；这里的水域，都流有人文的味道；这里的风景，没有任何一个词可以形容它的美。

大美蟒河，一处集人文、山水、动植物等景观于一体的著名旅游景区，先后荣获国家4A级旅游景区、国家森林公园、国家级自然保护区等荣誉称号。它位于山西省晋城市阳城县，距离洛阳市仅150公里，景区内地貌以深涧、峡谷、奇峰为主，蟒河的山水景观有“奇”、“幽”、“秀”、“险”四大特点，素有“黄土高原小桂林”的美称。

蟒河的山层峦叠嶂，诸峰错列，有拔地而起的“望蟒孤峰”，有酷似天斧的“铡刀峰”，有振翅欲飞的“孔雀峰”，有形似莲花的“莲花峰”，雄视千古的“指柱山”，有中通一孔的“窟窿山”，有连绵不绝的“三盘山”、“五指山”、“绿化顶”，还有“石人山”、“石斧山”……

蟒河之水洞中来，愚者为瀑，落者为潭，走者为湍，停者为泓，有清泉喷涌的“出水口”，有曲折回绕的“二龙戏珠”，有光洁如镜的“养心池”，还有“天龙瀑”、“神龟池”、“翡翠池”、“蟒湖”等，为黄土高原罕见的一处水景富集区。

蟒河的洞幽深莫测，其中黑龙、黄龙、白龙三洞，被称为“幽洞三绝”。您想亲眼观赏这盛世美景吗？您想亲身领略大自然的鬼斧神工吗？还在等什么？来吧，蟒河是您度假、休闲的绝佳去处。

景区电话：(0356)4868222
网址：www.manghe.cn
自驾路线：二广高速(洛阳至济源段，济源至晋城段)——阳城下高速——阳济公路——蟒河方向

