

## 休闲·综合



□本刊记者 景庆霞

送走了团圆的中秋节,即将迎来让人想想都心情愉悦的十一黄金周。这个黄金周,你准备怎么过? 自驾出游,走亲访友,还是和同学聚会? 除了好心情,健康饮料凉茶马尚好也可以与你同行。

## 健康饮料与好心情陪伴你左右

聚会、走亲访友、迎婚送娶……十一黄金周,辛苦工作的人们有了许多停下来玩一玩、聚一聚的理由,但在开心的同时,健康问题也不容忽视。

适合咱北方人的健康养生凉茶——马尚好(六)

## 快乐黄金周 相伴马尚好

自驾出游。十一黄金周,高速公路免费,许多朋友都会携家带口自驾出游。在出游前,带什么样的饮品既能解决口渴问题,又能解决突然改变饮食习惯带来的各种内热问题,还能解决秋天容易出现口干舌燥、咽喉肿痛等问题?

走亲访友。好不容易盼来的长假,许多人选择走亲访友。这时带什么礼品既能表达良好的祝福,又能在真正给亲友送去实惠的同时送去健康?

婚庆酒席。十一黄金周,吹响了结婚集结号,婚宴市场异常火热。选择什么样的婚宴饮品既能表达良好的寓意,又符合时尚潮流?

时尚健康饮料凉茶马尚好,可以让以上所有问题迎刃而解。

## 凉茶马尚好 时尚又健康

凉茶马尚好是洛阳本土品牌,由洛阳本草生物制药股份有限公司生产。其名字源于“马上好”的谐音与寓意,表达了人们对亲友事事和美、身体

健康的祝福。马尚好是北方人走亲访友的一件不错的伴手礼,虽然今年才上市,但市场反响非常好,是许多酒店客人必点的饮料。

马尚好凉茶萃取纯天然无公害的金银花、蒲公英、栀子等中草药,并利用高科技提纯其精华。《本草纲目》记载,金银花可以清热解毒,蒲公英可以清肝利胆,栀子则可以清热除湿。用它们制成的凉茶非常适合秋季饮用,特别是酒后饮用,可以中和酒精对肠胃的影响。马尚好凉茶生产过程中不添加任何香精、色素和防腐剂,制成的饮料口感独特,并有含糖型和无糖型两种口味,适合老中青少各种人群。

良好的寓意、喜庆的包装、实惠的价格,再加上有益健康的效果,马尚好被越来越多的新人在婚宴包桌上使用,成为时尚健康的婚宴饮料。

今年十一,不管你出游、走亲访友还是宅在家,别忘了让马尚好与你相伴,让健康与你同行。



## 酒与书法

□金言

张旭,字伯高,吴郡(江苏苏州)人。他洒脱不羁,豁达大度,学识渊博,才华横溢,嗜酒,是“饮中八仙”之一。唐文宗曾下诏,以李白诗歌、裴旻剑舞、张旭草书为“三绝”。

张旭的狂草,外形潇洒、笔酣墨饱、线条飞动、忽大忽小、忽开忽合、变幻莫测,其特有的神韵对人视觉冲击力极大。更为神奇的是,张旭酒后常以发代笔,且写出来的作品如龙似凤,如行云流水。

张旭狂草在当时受欢迎到一字难求的地步,同时代的人要想得到一幅完整的作品也是难上加难。唐人张固《幽闲鼓吹》中记载:在张旭到常熟任县尉十多天时,有一老者为小事到县衙告状。张旭给写了一张判决书,老人笑着走了。不料过了数日,老者又因小事来求判,张旭非常恼火:“你怎敢为一件细小闲事屡次求判,吵扰衙门!”老者说:“想得到你的墨宝,没想到你急了。”

张旭的狂草与酒有密切的关系,可以说没有酒就没有张旭狂草。张旭每至酒酣,常常口中长啸数声,以头发濡墨,手抓饱蘸浓墨的长发,在粉壁、屏障上东涂西抹,达到酒与书法完美结合的境界。

嗜好饮酒与擅长狂草,似乎是张旭为人的两大特色。正所谓“饮酒以养性,草书以畅志”,心情郁闷,狂饮烈酒,奋笔疾书三者密切结合,是张旭的一大特征。狂放不羁的性格通过他狂放不羁的书法形式表现出来,很容易使人想起遥远的盛唐风骨。

酒里乾坤大,杯中日月长。《杯酒乾坤》邀您投稿,在品酒中共品人生! 感谢洛阳宸华商贸有限公司对本栏目的支持,来稿刊发者可获得该公司提供的贵州新贵董酒2瓶,请在见报3日内领取。

●地址:洛龙区开元大道218号报业大厦20楼东厅《休闲周刊》  
●邮箱:lywbcfzkb@163.com

国密品质  
中国董酒

本栏目自由洛阳宸华商贸有限公司协办  
电话:(0379) 63691187 13383799258

酒水广告统筹:杨飞  
电话:15978623881

健康  
饮食

## 怕酒桌上太快喝醉? 多吃这些菜

□俊曹

饮食,饮食,饮食离不开食,食也离不开饮。因此,无论是政务、商务应酬,还是亲友聚餐,只有点好了菜,才可能把酒喝好。

记得上周杜康哥说过:烧烤食品、胡萝卜、凉粉、凉皮、韭菜炒鸡蛋、狗肉火锅等,都是与酒不相容的菜品。那

什么菜是酒的好搭档呢?

## 最佳下酒菜之一:青椒炒猪肝

酒精要在肝脏中分解,在分解过程中需要多种维生素共同参与,而猪肝、鸭肝等动物肝脏中维生素A的含量较高,可以加速酒精的分解,让人不容易醉。

## 最佳下酒菜之二:糖醋类菜肴

酒的主要成分是乙醇,乙醇进入人体在肝脏分解转化后才能排出体外,这样就会加重肝脏的负担。而糖对肝脏及血液循环有一定的保护作用,因此做下酒菜时,最好有一两款甜味菜,如糖醋三丝、桂花莲藕、拔丝山药、拔丝苹果、糖醋鱼以及糖醋里脊、糖醋花生米等。

## 最佳下酒菜之三:家常豆腐

人们都知道空腹饮酒不好,但是如果胃中有食物,为了消化食物,胃的幽门部就会收缩,酒精到达十二指肠的时间就会延长。蛋白质和脂肪在胃内停留的时间最长,因此含此物质的菜肴最适合作为下酒菜。

任何酒都含有乙醛,乙醛是一种有毒物质。而豆腐中的抗氨酸是一种重要的氨基酸,它能解乙醛之毒,使其

排出体外。

## 最佳下酒菜之四:蒜蓉蒸扇贝

贝类营养均衡,在饮酒后和宿醉时食用,解酒功能十分突出。以扇贝为例,它的蛋白质含量可以与鸡蛋相提并论,而且含有均衡的、人体必需的氨基酸,不仅不会对肝脏造成负担,而且能够促使肝脏恢复功能。

在喝酒时吃一些贝类食物,如蒜蓉蒸扇贝等,可以使食物中的牛磺酸与肝汁酸结合,强化肝脏的解毒作用。

上期问题:青椒炒猪肝适合做下酒菜吗? 答案:适合。中奖者:丘丽敏、白真真、王静,杜康将联系中奖人领取酒祖杜康窖藏美酒。

【有奖互动】下期主题:白酒与红酒,哪个对身体更保健?

请微信扫描上面二维码,或者搜索关注杜康官方微信:dukang51899,以“洛阳晚报+你认为正确的答案+姓名及联系方式”的格式提交答案,前3位答对的人,每人将赢得价值158元的酒祖杜康窖藏美酒1瓶。



杜康二维码



## 文新茶文化传播社区公益行

□本刊记者 张莹 文/图

近日,在洛龙区一小区内,几百名居民兴致勃勃地观看了冲泡信阳红茶的茶艺表演,同时也品尝了信阳红茶的醇香,还现场向茶艺师们学习了专业的茶叶冲泡方法和茶叶知识。这是文新茶文化传播公益活动的一个缩影。

信阳文新茶叶洛阳分公司总经理汪建华说,中华茶文化博大精深,

从古至今、从南到北,人人都爱喝茶。茶是文明的象征、友谊的纽带,因此被称为“国饮”。此次举办“文新茶文化传播社区公益行”是为了响应总公司“文新茶文化传播中国行”的号召,希望能给洛阳人民带来喜欢喝茶的理念和品茶的乐趣,今后他们会继续推出茶文化厂矿公益行、校园公益行等活动,不断地在美丽的洛阳传播茶文化。



活动现场