

## 乐活分享

咱爸咱妈热情高 一起来学茶文化

都说“茶解百毒”  
会喝才能养生

□记者 杨柳 文/图

茶是好东西,有人说“茶解百毒”,还有人说“茶叶是个宝,胜过冬虫夏草”,可是,一定要会喝才有养生功效,否则会伤身。

2月23日下午,“咱爸咱妈老友聚乐部”的会员们来到洛龙区天元茶道,高级评茶师梁敬民为大家带来了一场关于“茶与健康”的公益讲座。梁老师深入浅出的讲解让大家收获颇丰,原本定于4点半结束的讲座,硬是拖到了天擦黑儿还没人愿意走。

大家都有什么收获?71岁的会员朱学贵说:“通过老师讲解我才知道,老年人是不适合喝绿茶的,今后不会再乱喝茶了。”68岁的会员王新安说:“以前喝酒喝多了会喝绿茶解酒,今天我才知道,这样做是非常危险的。这个知识太重要了,我一定要告诉我的亲戚和朋友们。”

因为这次茶文化讲座座位有限,很多会员没有报上名,不过大家不用遗憾,看看今天这期报纸,您即使没来上课,也会懂得不少茶知识。

## 茶叶分六类 属性各不同

## 绿茶

代表品种:信阳毛尖、西湖龙井、碧螺春、黄山毛峰

属性:较寒凉,咖啡碱、茶碱含量较大,易刺激神经

备注:胃寒、体寒的人不宜多喝,晚上少喝,酒后尽量不喝

## 红茶

代表品种:金骏眉、正山小种、祁门红茶、滇红

属性:温和  
备注:因咖啡碱、茶碱较少,不会刺激神经,适宜各种体质

## 青茶

代表品种:大红袍、铁观音、武夷岩茶

属性:中性或温性  
备注:含有少量咖啡碱、茶碱,适宜各种体质

## 黄茶

代表品种:君山银针、蒙顶黄芽

属性:凉性  
备注:因产量很小,是较珍贵的茶叶

## 白茶

代表品种:白毫银针、白牡丹、寿眉

属性:凉性  
备注:白茶祛暑的作用,以陈为贵,俗话说“一年茶三年药七年宝”

## 黑茶

代表品种:普洱茶、湖南黑茶、老青茶、六堡散茶

属性:温性  
备注:可长期存放,耐泡、耐煮,被誉为可以喝的古董,有养胃功效

## 泡茶共分九个步骤:

备具、布具:准备和布置泡茶、品茶所需的工具

温杯、洗盖:用热水洗、烫工具,目的是清洁、提温

投茶:把一定量的茶叶放入盖碗中

醒茶:让茶叶通过与空气和水的接触苏醒过来,使其香气充分散发

冲泡:用合适的水温冲泡茶叶

出汤:把茶汤从盖碗中倒入公道杯中

分杯:将公道杯中的茶均匀倒入每位客人的杯中

品饮:请客人品茶

收具:品茶完毕,将所用茶具清洁、收起

## 喝茶养生有讲究

梁老师的精彩讲座结束后,会员们意犹未尽,围着老师问个不停,他们关心哪些问题呢?

李先生:为什么酒后不能饮绿茶?

梁老师:因为绿茶中咖啡因含量较大,在和酒精相互作用后,不仅达不到解酒的目的,反而会刺激胃黏膜,引发胃病。

姜女士:一杯茶冲泡几次为好?

梁老师:茶的种类不同,耐泡程度也不同,不可一概而论,到茶香不再浓

郁时就要换新茶叶了。

马女士:泡茶用什么水比较好?

梁老师:泉水最好,纯净水次之,一定不要用自来水泡茶。

谭女士:老年人适合喝什么茶?

梁老师:对体质偏热的人来说,当然是喝绿茶最好,体质偏寒的人应该多喝红茶,老年人大多体质偏寒,应该多喝红茶。饮茶也有季节之分,夏季宜饮绿茶,因为绿茶味微苦、性寒,具有祛暑之效,冬季最好喝红茶和黑茶,能暖身活血、养胃健身。



梁老师耐心讲解

小棉袄  
信箱

编辑刘淑芬 电话 65233688  
记者杨 柳 电话 13643799115  
记者闫卫利 电话 15137956968  
记者何奕儒 电话 18637927388

## 他想免费学剪纸

求助人:西工区 冯先生 53岁

## 求助事项

我平时空闲时间较多,想给自己培养一个爱好,想知道哪里有免费教剪纸或捏面人的?

## ■记者跑腿

小记了解到,在老城区正义街与东大街交叉口有一家剪纸工艺品店,可以教人剪纸,但剪纸毕竟是一项需要长期学习的专业课程,所以要收取一定的学费。至于哪里有免费教剪纸或捏面人的,小记一时还没打听到,如果您知道,可以拨打记者电话13643799115告诉我们。

(记者 杨柳)

## 她想修缝纫机

求助人:洛龙区 刘女士 50岁

## 求助事项

我家里有一台上海飞人牌脚踏缝纫机,现在夹线器坏了,无法固定线,想问问哪里能维修。

## ■记者跑腿

接到求助,小记立即进行全城搜罗,发现老城西大街上有几家缝纫机修理店,刘女士可以去那里看看。修的时候不必把整台缝纫机都搬过去,只把机头拆下来带过去就行了。

(记者 杨柳)

## “老漂”有难请找俺

“他们漂在洛阳”系列报道与读者见面后,触动了“老漂”一族的敏感神经。大家年过半百,到陌生城市落脚、安家,平凡生活中喜忧参半,但父母陪在子女身边,多是报喜不报忧,心中的苦只有自己知道。

最近,有不少“老漂”向《洛阳晚报》记者讲述了自己的困惑:找不到志同道合的朋友,吃不惯洛阳的食物,不认识洛阳的路,从外地来的“老漂”只会讲方言,社交成了问题……

闷在家中看电视成了“老漂”们最常做的事,久而久之,身体闷出了病,若是住院,办理外地医保也是麻烦事。原本打算助子女一臂之力的“老漂”,反倒成为孩子的负担。

如果你是“老漂”一族,也遇到过这些问题,如果你找不到属于自己的朋友圈;或者身在外地,社保问题难以解决;又或者因为家庭,有一些藏匿于心,难以启齿的话……都可以找“咱爸咱妈老友聚乐部”的小棉袄帮忙,通过我们的跑腿,希望能够改善你的“老漂”生活,让你身在异乡也能够感到一丝温暖。

倾诉电话:1号小棉袄:18637927388;2号小棉袄:13643799115

(记者 何奕儒)