

# 春季喝茶有讲究

市民们若想通过喝茶养生,就必须对茶有所了解。每种茶的性质不同,一定要选适合自己的茶。比如,人人都说绿茶抗氧化功效好,但体寒的人喝了,反而会感到不适。专家表示,“喝茶还讲究天时、地利。许多人一年四季都喝一种茶,这样也不对,春季易上火,可以多喝绿茶、花茶。”

**看茶喝茶** 茶可分为绿茶、红茶、黄茶、白茶、青茶、黑茶六大类。六大茶类茶性不同,对人体的影响也不同。例如:绿茶性寒,适合体质偏热、胃火旺、精力充沛的人饮用,绿茶有很好的防辐射效果,非常适合常在电脑前工作的人。白茶性凉,适用人群和绿茶相似,但“绿茶的陈茶是草,白茶的陈茶是宝”,陈放的白茶有去邪扶正的功效。黄茶性寒,功效也跟绿茶大致相似,不同的是口感,绿茶清爽,黄茶醇厚。青茶(乌龙茶)性平,适宜人群最广。红茶

性温,适合胃寒、手脚发凉、体弱、年龄偏大者饮用,加牛奶、蜂蜜口味更好。黑茶(普洱茶)性温,能去油腻、解肉毒、降血脂,适当存放后再喝,口感和疗效更佳。

**看季节喝茶** 春饮花茶。春天重点在于疏通肝气,而芳香类物质有通窍的功效,所以可多喝茉莉花茶。但新鲜绿茶在春季寒气还太重,不宜多喝,体寒者尤其要注意。

**看人喝茶** 很多老人担心喝茶会导致缺钙,其实只要不喝过多过浓的茶,并且



适当多喝点牛奶、吃点豆腐,流失的钙完全可以补回来,上年纪后可多喝些红茶。儿童也可以适当喝点淡茶水,对生长发育有益。男性、女性也分别适合不同的茶。男性适合喝绿茶,三年以上的生普洱、乌龙茶;女性可以适当喝些好绿茶,有美容养颜的功效,但在经期、孕期要控制饮茶量,更年期则可以多喝

花茶。**喝法错误损营养** 说到现代人喝茶最大的“失误”,专家提醒,一个大茶杯,一把茶叶泡一天最不可取,这样品尝不到茶的真味,且长期浸泡容易使茶中的重金属析出,不利健康。喝茶一定要做到茶、水分离,哪怕没有专业茶具,也可准备一个带滤网的茶壶或茶杯。此外,“新茶

不洗、剩茶不扔、茶垢不清”也是人们喝茶中容易犯的错误。不论幼嫩的新茶还是珍贵的陈茶,表面上都可能含有农残、尘螨污染,最好“洗”一下,头遍茶倒掉不喝。有些人不愿洗掉茶壶上的茶垢,认为这样可以养壶,其实,茶垢不但对健康不利,还会影响茶的味道。

王宗

## 生活宝典

### 对喝茶的两个误解

虽然我国可以称得上“茶之国”,但人们对喝茶目前还存在误解。

**一是觉得越贵的茶越好。**现在越来越多的高价茶,除了满足人们对口感的需求,更是一种身份的象征。茶的价格由品质和级别决定。品质主要指茶的产地和树种,比如大家都知道西湖龙井好;级别主要和采摘时间、采摘部位有关,嫩芽、一芽一叶、一芽两叶价格就相差不少,同样是龙井,清明前采摘的明前茶就是最贵的。老百姓其实不需要买高档茶,完全可依据个人经济能力和不同的口味进行选择。专家建议,选择

100—300元一斤的茶比较合适。这个价格,已可以买到品质非常好的茶。建议大家在购买的时候,重品质、轻级别。有些级别高的茶采摘时间太早,太嫩,而茶的一部分营养恰是在茎里,有些便宜的茶养生效果更佳。

**二是只喝茶不品茶。**茶有两种,一种是“柴米油盐酱醋茶”的茶,一种是“琴棋书画诗酒茶”的茶。第一种茶可满足人们“养身”的需求,比如解渴、提神、祛火、消食等;第二种茶则可以满足人们“养心”的需求,比如抒情、礼仪、悟道等。茶对人来说最大的价值是养心为主,养身



为辅。尤其是中年人,工作忙、压力大,更应该给自己一点时间,耐心地泡一壶茶,品一壶茶。人在烦躁时很容易做出错误的决定,这时也不妨先慢慢品一壶茶,再做决定也不迟。

## 医药信息

### 食疗古方攻克老便秘

目前市场上通便产品很多,但是绝大多数含有泻药成份,如大黄、番泻叶、芦荟、决明子、果导片、火麻仁等等。

泻药是通过生化反应强烈刺激肠道神经,让肠道产生剧烈收缩来达到通便目的的。这种剧烈刺激与收缩过程,对肠道神经和肠道粘膜的损伤极大。因此服用泻药,往往腹痛难忍、腹泻难忍,越服越不管用,越服剂量越大!目前市场上还有很多种减肥产品也是利用泻药的腹泻脱水特性来达到所谓减肥目的,这更是为医学专家所不齿。

便秘的形成原因很多很复杂,比如肠胃功能年老衰退,各种慢性

疾病长期用药产生副作用,泻药直接损害肠道导致便秘,长期不运动,饮食多肉少蔬菜少水等等。但是不管原因如何,便秘都有着共同的简单特征:即酸碱明显失衡、大便干结、消化不良。

因此要有效预防和治疗便秘,不可简单地一泻了之,最好的方法是针对酸碱失衡、大便干结、消化不良来进行食疗并加以适当运动解决。比如食疗古方中的黑豆野菜熬粥、蚕豆皮磨粉熬粥等都属于这个通便思路。

天膳生物以药膳现代化为己任,广泛挖掘和潜心研究传统药膳,最终运用现代生物技术,以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海

藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料,成功研制出具有“更有效、更安全、更方便”特点的现代化药膳——【御品膳食通】。

该方富含高浓缩膳食纤维及传统“促消化、清火气、平衡酸碱”食疗成分,具有“吸水吸油膨胀松软大便、油滑易排”的物理特性和“营养肠胃、修复肠蠕动”的食疗效果。经国家批准,在北京生产,品名【御品膳食通】,绝无任何泻药成分,老幼孕均皆适用。

每天仅需服用一次与晚餐同食,8—12小时左右自然排便不肚痛不腹泻;调补结合滋补平衡肠胃环境,逐步恢复肠道蠕动功能,绝无依赖越服剂量越小乃至停药、隔日服或以小剂量维持,越服排便越规律舒适正常。

**免费试用 免费送货(外地新顾客可申请先服用后付款)**

【御品膳食通】烟台专卖店:新闻中心上东路口西与四眼桥街十字路口西20米路北

咨询电话:  
0535—6131216  
15965154859

## 计生在线

### 生育关怀行动见实效

烟台开发区八角办事处计生办以群众需求为出发点,围绕“五关怀”,不断创新服务载体,拓展服务领域,丰富生育关怀内容,取得了初步成效。

关怀计划生育困难家庭,促进家庭富裕。对全处计生贫困户进行了帮扶,落实帮扶项目和资金,对考上大学的计生贫困大学生分别给予资助,帮助他们圆了大学梦。

关怀育龄群众生殖健康,提升生活质量。举办生殖健康保健培训,落实节育措施的对象兑现奖励政策,开展各种宣传服务活动,教育普及到人,新婚祝贺到人,宣传资料发放到人,孕期服务到人,生育慰问到人,知情选择指导到人,术后回访到人。

关怀独生子女身心健康,加强人口早教。与学校、社会、家庭携手,共同开展思想道德、健康常识、生活技能培训活动,培养社区儿童

的责任意识、勤俭意识、道德意识和正确的荣辱观,努力营造有利于独生子女身心健康的良好环境。

关怀女孩健康成长,转变群众生育观念。利用黑板报、宣传一条街、横幅等载体,大力宣传婚育新风,严厉查处胎儿性别鉴定和选择性别终止妊娠行为,倡导社会各界,共同关爱女孩的健康成长。落实有利于女孩健康成长的优惠政策,对自愿放弃二孩生育机会,领取独生子女证的夫妇给予一次性奖励。

关怀基层计划生育工作者,激发工作热情。对基层计生工作者和协会会员进行分批业务培训,提高协会工作者的能力;定期走访慰问生活困难计生干部家庭,体现了以人为本、和谐相处的新理念,充分调动了协会干部积极投身计生工作的积极性。

王学秋

### 八角办事处热情服务流动人口

烟台开发区八角街道办事处辖区内企业较多,所以相应的流动人口也就多,有1万多流动人口,而且大部分都是没上过多少学就出来打工的,所以这些人口的文化水平有很大差别。流动人口计划生育工作的压力也就比较大。但是八角计生办工作人员迎难而上,通过多种措施抓好流动人口计生工作。

今年以来,八角办事处在村居、生活小区、企业的宣传栏、人口文化大院张贴《流动人口计划生育工作条例》让大家了解自己法律意义上的权利和义务。还用流动宣传车在大街小巷进行广播,在村里、小区里设宣传点,有专人现场解答群众的疑问。

集中培训与入户讲解相结合

合,满足流动人口生育知识需求。流动人口的自我保健和生殖健康需求日益增长。为了满足流动人口的这种需求,开设专门的培训班,让大家免费来学习。在培训班上负责宣传工作的同志用多媒体,通过生动活泼的图片,向大家讲解婚育新知识,新技术。这种人性化的讲解方式得到了大家的好评。有的流动人口由于各种原因不肯来参加培训班,也不来办理流动人口登记,办公室工作人员和村妇女主任一块到家里去了解情况,并跟据具体情况,对不来的进行宣传教育,对确实有困难的个体进行帮扶。在八角计生办工作人员热情的帮助和真情感动下八角的流动人口计划生育管理工作进行的井井有条。

赵春燕

### 多措并举杜绝违法生育

烟台开发区八角办事处,严格落实奖励优惠政策,杜绝违法生育,稳定低生育水平的目标。加大对违法生育对象的处罚力度,在社会上形成强大的舆论声势,达到处理一个、教育一片的目的。

一是做好已婚育龄妇女的管理。定期开展孕情、环情监测,每年对全部已婚育龄妇女查体两次,由村计生专干与包村人员盯紧、靠牢,确保“真查体、查到位”。督促育龄群众落实长效避孕节育措施,坚持“首选长效,注重实效”的原则。通过宣传教育,落实奖励等措施,切实提高长效措施落实率。对流出人员及时办理《流动人口婚育证明》,及时索要有效、规范的查体证明。

二是加强十八周岁以上未婚男女青年管理。各村开展拉网式摸底调查,逐户走访,全面掌握未婚男女青年的流出、流入及其居住情况。充分发挥计生网络、报刊等的宣传作用,宣传婚育新风,提倡晚婚晚育,并与未婚男女青年签订《抵制非婚生育协议书》,杜绝非婚生育。

三是强化特殊人群的管理。对空挂户、口袋户等特殊人群,建立畅通联系途径,专人管理,定期联系、跟上服务。针对大学生毕业户口回迁问题,村级计生专干首先把关,摸清婚育状况、人员流向,并与其签订《计划生育管理合同》,坚决杜绝育龄妇女信息管理上的漏洞。

王学秋

