

左图:7月19日,长沙东茅街茶馆内,茶客正在喝茶。

右图:7月20日,入伏第一天,湖南中医药大学第一附属医院,市民在贴“三伏贴”。根据中医“冬病夏治”的理论,不少人此时选择贴“三伏贴”以增强抵抗力,预防冬季易发的疾病。

湖南日报全媒体记者 徐行 摄



牌坊下听戏呷茶,10元钱可买半天清凉

酷暑难挡,长沙老字号新茶馆皆成爆款 冷萃茶凭物美价廉收获众多茶客们的心



扫码看视频

七月的长沙,连续半月的高温预警里,午后3点的地表温度能煎熟鸡蛋,连湘江的风都带着灼人的热气。但星城的各家茶馆却逆着热浪火了:东茅街的茶桌要抢、蔡二茶馆成了姑娘们盛装打卡的景框、老字号火宫殿的露天坪里,老茶客甚至在户外摇着蒲扇呷冷萃茶,大呼一声“过瘾”。7月19日、20日,记者随着茶香,探访了几家生意火爆的夏日茶馆。

■文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 龙思言 通讯员 李振 刘嘉馨

酷暑难挡,茶馆迎来消费热潮

周末,五一商圈的东茅街茶馆,上下两层的茶馆里,木桌拼得密密麻麻,茶客们或低头啜饮,或嗑瓜子聊天,馆内不仅开了空调还有电扇,茶杯碰撞的脆响混着电风扇的呼呼声,把燥热都泡散了。

“三杯冷萃茶,一碟桃酥一碟紫苏梅子,一共才38元。”来自武汉的游客刘女士举着手机给同伴看账单,玻璃杯,茶水泡着的冰块碰撞着杯壁。她刚在一商圈逛得满头大汗,被朋友拽进这家藏在巷子里的茶馆,“本想随便歇脚,没想到,夏天的冷萃茶比奶茶清爽,茶点也对胃口,这性价比在市中心太值了。”

穿蓝布衫的店员穿梭在桌椅间忙着打扫,额角渗着细汗却笑意盈盈:“长沙热起来后基本上天天这样,周末的客流更夸张。上午7点开门,很快就能满座,好多茶客带着象棋来,一坐就是大半天。”她指向角落一桌,三位老人正就着盖碗茶摆棋,茶杯里的茉莉香飘得老远,“晚饭点来的年轻人爱点芝麻豆子茶配糖油粑粑,说这样唇齿留香。”

新中式美学,年轻人在镜头下品茶

如果说东茅街的热是市井烟火,那捞刀河畔的蔡二茶馆,就热得有诗意。

迈入大门,雕花木窗、竹质茶椅映入眼帘,再往里走还有临水戏台。穿旗袍的姑娘们举着茶杯倚在窗边,手机快门声此起彼伏,倒比茶杯碰撞声更密集。

“你看这张,窗外戏台当背景,手里茶杯作点缀,朋友圈发出去半小时就有两百赞。”家住开福区的安安向记者展示着手机相册,浅绿色旗袍裙摆扫过木椅边。她是通过网络刷到这家茶馆,特意带了三套衣服来拍照,“16元一杯的绿茶能喝一下午,拍照还不限时,和网红咖啡店相比,又便宜又很特别。”

蔡二茶馆的室内有空调,店员笑着向记者介绍说:“天越热,来拍照的姑娘越多。上周最热的那天,40℃,下午四五点就没空位了,有的姑娘为等位置拍照,抱着冰饮在车里等了半小时。”她介绍,大多客人会点“拍照套餐”,一杯茶配一份四宫格小零食,“她们觉得这样的搭配出片又解腻。”

老字号入局,茶馆经济再添薪火

要说这个夏天最让人意外的茶馆,则是火宫殿的“跨界热”。作为长沙喝茶最有名的老字号之一,7月17日,突然在露天大坪支起几十张茶桌,“火宫茶社”正式开业。

“老长沙都知道,火宫殿的茶得配着戏台听。”满头白发的周爹爹喝了一口10元/杯的芝麻豆子茶。这位78岁的长沙老人,经常六点半就踩着晨光来占座,“喝了三十年早茶,没想到火宫殿把茶社开得这么洋气,冷萃茶冰爽,盖碗茶醇厚,3元、10元就能喝到太阳晒上山。”

和不怕晒的老茶客相比,更多的年轻顾客和外地游客大多选择夜间来访。

入夜,茶桌间,穿汉服的小姑娘举着冷萃茶和“火宫殿”牌坊合影,刚从坡子街逛过来的游客捧着茶杯扇扇子。火宫殿有限公司运营部经理龙维指着价目表:“最贵的茶25元,其他的像冷萃茶是3元/杯,杯茶、盖碗茶普遍是10元。就是想让大家逛累了能歇脚。”他表示,自7月17日火宫茶社开业以来,冷萃茶凭借其物美价廉收获了众多茶客们的心。

暮色渐浓,茶馆的灯陆续亮起。东茅街的茶客添了第三泡盖碗茶,棋局胜负已现分明;蔡二茶馆的姑娘们还在寻找夕阳的光线,补拍最后一张剪影;火宫殿戏台下的露天茶馆人流如织,戏曲成了最好的伴奏……三伏天才开始,长沙茶馆里的茶香与热闹,成了星城特有的夏日注脚:出些汗,闲坐一坐,最火热的日子和最热情的烟火气,同在一盏茶里。

三伏天这份“健康密码”要熟知

高温·健康



扫码看视频

三湘都市报7月20日讯 今日,正式入伏了。在三伏天里应该注意些什么,才能平安顺利度过?记者采访湖南省胸科医院内四科(中西医结合二科)主任、副主任医师肖洁,了解其中的“健康密码”。

一年中最热,需做好防暑降温

肖洁介绍,今年入伏相对较晚。俗话说“夏养三伏,冬补三九”,因此,需重点做好防暑降温、科学调节饮食起居,并结合拔罐、贴敷“三伏贴”等中医养生方法,增强体质,要特别注意持续30天的高温湿热天气所带来的健康风险。

谈到在三伏天里应该注意些什么?肖洁表示,三伏天里尤其要注意防暑降温,特别是中午时分,尽量减少户外活动。如需外出,应做好防晒措施,如戴帽子、太阳镜,涂抹防晒霜等。

室内要保持通风,可使用空调、电扇等降温设备,但要注意避免直吹身体,温度也不宜过低。切忌快速降温,因出汗后毛孔全张开着,这时候再用凉水一冲、对着空调风口一吹,血管迅速收缩,会引起血压上升、心脏供血不足等情况,还容易诱发哮喘、气管炎等呼吸系统疾病,以及胃肠疾病。

注意合理饮食,不提倡室外剧烈运动

要做到合理饮食,饮食宜清淡,不要摄入过多冷饮,多吃蔬菜和水果。可适量食用一些鸡、鸭、瘦肉、鱼类、蛋类等含蛋白质高的食物。

“三伏天出汗较多,要及时补充水分,每天饮水量应在2000毫升左右。”肖洁提醒,三伏天不要等口渴时再喝,口渴后不宜狂饮,可以适量饮用一些淡盐水或绿豆汤,以补充电解质,少喝果汁、汽水等饮料。

同时,要适度运动,不提倡进行爬山等室外剧烈活动。出门随身携带防暑降温药,如十滴水、仁丹、风油精等物品,以防应急之用。

■文/视频 全媒体记者 高煜棋
通讯员 杨正强 乔木 刘成琳 曹爱民

健康小贴士

并非人人都适合贴“三伏贴”

每到三伏天,不少人会选择拔罐、贴敷“三伏贴”进行冬病夏治,但并不是所有的人群都适合“三伏贴”。

肖洁表示,患有呼吸系统疾病、消化系统疾病、寒湿性关节肌肉疾病、慢性疲劳综合征等疾病的人群适合敷贴“三伏贴”;而恶性肿瘤者、强过敏体质者、感冒发烧者、患有感染性、传染性疾病者、瘢痕体质者、皮肤病者均不适合“三伏贴”;3岁以下幼儿不宜使用“三伏贴”。

肖洁提醒,“三伏贴”不能完全代替其他治疗,正在服药的慢性病患者,在敷贴期间不要盲目减药、停药。