

立秋后该喝什么茶？

立秋后，白天虽然依旧炎热，夜晚却会逐渐变凉。早晚温差逐渐变大，身体也会倍感倦怠浮躁，所以这个时节的养生是十分重要的。立秋之际的养生重点是润肺去燥，喝茶就是夏秋交替最适宜的养生方式之一。

■刘雨帆 整理

菊花茶：虽然已立秋，但是白天气温还是保持夏季的气势，这个时候喝点菊花茶清热下火是再合适不过了。菊花富含维生素A，是保护眼睛健康的重要物质，也是中医治疗各种眼疾的良药。所以菊花茶有很好的护眼功效，在干燥的秋季饮用还有滋润清热的功效。虽然菊花茶有一定的保健功效，但是也不能“贪杯”。最好不要连续五天饮用，每次饮用最好五朵为宜，一般冲泡五至七次就可以了。



乌龙茶：乌龙茶是一种半发酵茶，几乎不含维生素C，却富含铁、钙等矿物质，含有促进消化酶和分解脂肪的成分，可抑制脂肪的吸收，并使多余的糖分难于转化成脂肪。长期饮用，不仅能降低胆固醇，而且有助于人减肥和健美。泡乌龙茶最好用专业的紫砂壶或盖碗杯，并且一定要用100度的沸水，乌龙茶的投叶量比较大，基本上是用壶或盖碗的一半或更多，泡后加盖。



百合花茶：从中医药用角度而言，百合花茶功效可谓十分之多。饮用百合花茶有助消除烦躁心情、宁神安心、益智定胆、润肺化痰、清热止咳等。在中医里，会常常用百合治疗因体虚肺弱所致的咳嗽、肺结核等病症。另外，对于失眠多梦者，也可以通过喝百合花茶改善睡眠质量。利用百合花与金银花、冰糖一同慢火煎成百合金银花茶饮用，有助对抗因天气干燥所致喉咙不适、咳嗽、上火等症状。



金银花茶：芳香的金银花是我国古老的药物，享有“药铺小神仙”之誉。祖国医学记载，金银花性寒味甘，甘寒清热而不伤胃，芳香透达可以祛邪；既能宣散风热，又善清热解毒，可治疗各种热性病，如身热、发疹、发斑、热毒痈疽、咽喉肿痛及热毒血痢等，效果显著。金银花可以起到很好的清热解毒之效，能减缓喉咙肿痛，心烦心闷等症状，在秋季饮用金银花还能预防转季时容易患上的感冒。



识茶

茶叶冷知识，让你大吃一惊

我国是茶之发源地，茶文化同样博大精深。如今茶文化已经传播到全球，许多国家的人民都喜欢喝茶。或许你品尝过很多茶，但关于茶的一些冷知识，或许会让你大吃一惊。

- 1.世界上有着许多不同品种的茶，但它们都来自一种植物：茶树，不同的茶只是人们对茶叶加工的方法不同。
- 2.世界上存在一公斤1025000美元的茶。大红袍被认为是世界上最好的茶，其产地为中国福建武夷山。
- 3.用一杯茶冲洗头发能使你的秀发如丝般顺滑闪亮，然而这适合有一头深色头发的人们，浅色头发则容易被茶染上颜色。

4.发明茶包完全是一个意外：茶本应该是被取出包装饮用的，但是那时没人清楚。一位来自纽约的商人开始将茶放进一个小丝袋里分发给他的客户，他本来是想让客户把茶叶倒出来泡着喝，但是他的客户们都理解错了。

5.有六个不同类别的茶：绿茶、黑茶、红茶、黄茶、白茶、乌龙茶。英文中红茶是“黑茶black tea”。

6.茶水是一种很好的面部爽肤水，它有助于帮你的皮肤对抗油腻。

7.将干茶包放在箱包或是臭鞋子内可以吸去那些不愉快的气味。茶包也能够被用来缓解晒伤的疼痛。

名人画茶

《陆羽烹茶图》 [元]赵原

以陆羽烹茶为题材，用水墨山水画反映优雅恬静的环境，远山近水，有一山岩平缓突出水面，一轩宏敞，茅檐数座，屋内峨冠博带、倚坐榻上者即为陆羽，前有一童子焙炉烹茶。

“山中茅屋是谁家？兀坐闲吟到日斜。俗客不来山鸟散，呼童汲水煮新茶。”图文并茂，铸造了士大夫烟霞痼疾与泉石膏肓的精神世界，也从一个侧面折射了元代的社会思潮。



茶文

我这个茶友在被骗中成长

茶是好东西。但是，当一个茶友，我也经历了辛酸和无奈。我一直跟朋友说，我这个茶友基本上是在被骗中成长的。

刚喝茶那会，什么都不懂。茶老板说什么，我们就听什么。茶老板告诉你什么好，我们也觉得什么好。去的茶庄多了，慢慢发现，十个茶庄老板会有十种说法。有人告诉你这是这么回事，有人会告诉你那是这么回事。最后，我自己也被搞懵了，只能选择谁都不敢信。

我第一次被骗已经是八年前的事。一日，在将军桥边某茶馆喝茶。这家茶馆是朋友的朋友开的，去过几次，也算是老相识。正因为这层关系，我对于老板也多了些信任。也恰恰如此，不管是送朋友还是自己喝，我在这家店买了不少的茶。直到有一天，一个比我资深的茶友，对于我刚买来的高价铁观音产生了怀疑。后来，经过多方的印

证才发现，劣质的茶被老板以几倍甚至十几倍的价格出售给我，还有其他不值钱的茶叶被老板当成高价的铁观音拿来骗我。知道真相之后，气愤是自然的，那家茶庄再也不去了，但是内心的“屈辱”一直持续多年。

事实上，大部分温州茶庄的老板都是热情而且心地善良的。但是，行业内个别的奸商也的确存在。现在我回想起来，已经释怀，只是觉得自己当年品茶水平太差，同时遇人不淑。随着自己茶叶知识的提高，如今被骗的几率小了。但是，那份不信任感和戒心还是依然存在。

温州的茶文化基础，相比其他地方，还是相当薄弱。要想发展温州的茶文化，进而推动温州茶产业的发展，只能让更多的人参与进来，喜欢上茶。我说这些事，并非记仇，只是提醒茶行业从业者，千万别让新人痛恨这个行业，别把人家推出你的店门。 ■文：周洋