

你喝对茶了吗？

咱厝资深茶人干货分享



根据茶类不同来饮茶

在林时贤眼中,消费者饮茶要根据茶类的不同、人的体质、时间的不同来喝茶,这也叫作看茶喝茶、看人喝茶、看时喝茶。

李时珍在《本草纲目》中记载,“茶味苦,甘,微寒,无毒。归经,入心、肝、脾、肺、肾脏。阴中之阳,可升可降。”其实,六大茶类本身有寒凉和温和之分。据相关资料记载,绿茶是不发酵茶,它富含叶绿素、矿物质硒,所以性凉、微寒。白茶是微发酵茶,性凉,存放后的老白茶跟新的白茶会有所不同。黄茶是部分发酵茶或者后发酵茶,性味也是寒凉的。乌龙茶就是青茶,大部分属于半发酵茶,性平,属中性茶。红茶属全发酵茶,比较温。黑茶,属于后发酵茶,茶性温和、滋味浓厚、回甘,刺激性不是很强。

六大茶的分类是根据加工工艺和品质特点分出来的。从中医角度,可以把六大茶类分为凉性、中性和温性。如果再细分,普洱茶和乌龙茶还可分成不同的品性,像普洱茶里的生茶,它其实是按照绿茶的工艺制作的。林时贤表示,普洱茶生在五年之内应该就是凉性茶。5到15年这段时间,属于中性茶。超过15年的,它就变成温性茶。当然放在不同的地方、不同的原料、时间节点未必分得这么清楚。另外,乌龙茶因为种类太多有轻度发酵的、中度发酵的、重发酵的,那轻发酵的乌龙茶,比如像台湾的文山包种,还有轻发酵的铁观音,它是偏凉性的。重发酵的乌龙茶,比如大红袍武夷岩茶这一类,它就变成温性茶。

如何分辨茶适合自己

那从现代化学的角度又是怎么分类的? 主要是根据茶叶中的两类物质来划分的:一类是茶多酚、一类是咖啡碱。依据这两类物质在茶叶中的存在状态不同,对茶叶进行分类。绿茶我们叫作不发酵茶,茶多酚就保持它原来的状态。儿茶素没有结合,它就是凉性茶。做成红茶以后,茶多酚在酶的作用下,充分结合,变成茶黄素、茶红素和茶褐素,所以它就变成温性茶了。我们可以这么理解,茶多酚如果没有被氧化,也就是茶叶没有发酵,是凉性的。茶多酚如果已经氧化了,也就是茶叶有部分发酵,那就变成中性或温性茶,另外,我们在成分里了解到咖啡碱,它在茶叶里有两种存在状态,一种是游离状态的,比如绿茶里它是游离状态的,还有一种是络合状态的,像红茶、普洱熟茶里就是络合状态的,咖啡碱如果是游离状态的,茶就是凉性的,如果咖啡碱络合状态,它就到中性或温性。

如何判断茶叶是不是适合自己喝? 林时贤觉得主要是看饮茶后身体是否出现不适反应,主要表现在两个方面。一个方面,如果你喝了茶,肚子会不舒服,或者要去上厕所,那就表示茶对你是不适合的。有些人喝绿茶会拉肚子,就表示你体质可能是凉性的,那你需另一种茶了,还有你觉得喝茶后睡不好觉,或者出现头昏、茶醉,那表示可能喝的太浓了,泡淡一点或者换一种茶。如果你喝某种茶,感觉身体很好,而且平时不容易感冒、精神非常好,那你可以长期喝这种茶。也就是说要根据自己的身体感受去喝茶。我们前面了解到的六大类茶发酵程度是不一样的,从发酵程度的轻重,我们可以这么排列:绿茶、黄茶、白茶、乌龙茶、红茶和黑茶。从抗氧化延缓衰老角度,就发酵程度越轻的茶,效果会越好。从调节代谢功能角度讲,比如说对痛经、降血糖的效果,就是发酵程度越重效果越好。

国际茶日来临 一起来品茗吧

每年的5月21日是联合国确定的“国际茶日”,意在赞美“茶”对经济、社会和文化价值。值此“国际茶日”来临之际,本报《消费周刊》将联合国家一级评茶师、晋江铁观音茶王赛特邀评委林时贤就近期“时贤说茶”栏目中分享的各种有关茶知识进行一场线下探讨交流,同时将会在现场与大家分享如何收藏好茶。想要与大师面对面交流探讨茶知识? 想要与志同道合的人一起品茗? 那么,千万不要错过本次品茗活动。有兴趣的小伙伴,可先扫码进群!



跳绳运动渐火 这样跳更健康

细心的小伙伴会发现,近来跳绳逐渐成为很多小伙伴运动的首选。在办公室走廊里、小区楼下等,均可看到小伙伴跳绳。一舞所有随心美创始人BOYO老师表示,跳绳运动虽好,但不一定适合所有人群,建议小伙伴不要盲目跳绳。

跳绳运动深受喜爱

跳绳是日常生活中很常见的运动项目,趣味性比较强,因此受到了很多年轻人的青睐,也有不少减肥者通过这项运动来达到减肥的目的。“我觉得跳绳运动挺好的。”家住中航城的林菲说,近来刷抖音都会刷到跳绳视频,就开始跟着练习。林菲告诉记者,自己每天都会腾出20分钟练习跳绳,已经练习了一段时间了。她表示,身边也有不少小伙伴都在练跳绳。

还有不少小伙伴觉得跳绳运动有助于减压、缓解消极情绪,觉得这是一项对身心都非常有益的

运动。BOYO老师说,跳绳运动是一项很好的有氧运动,能起到适当减脂及增强心肺功能的作用。但是跳绳是一个涉及身体持续跳跃的运动,一般较适合身体无相关疾病,或体态、体质较好的年轻人及有一定运动基础、核心力量较好的人群。而对于中老年人、产后妈妈及身弱者、特殊疾病人群不一定适合长期跳绳。特别是产后妈妈或中老年人很可能存在盆底肌、腹直肌分离,如果这个时候跳绳容易出现下坠感或漏尿现象,这都会对身体造成一定危害的。



如何科学跳绳有讲究

“近来因网络短视频的兴起,很多短视频拍摄者对跳绳的作用很可能会进行夸大,加上跳绳运动因动作简单方便,所以深受许多人的青睐。”BOYO老师表示,小伙伴要根据自身的身体情况循环渐进练习跳绳,如果跳绳过程中出现不适或有关节疼痛的现象,就不应勉强自己去加大强度练习。

那么,小伙伴该如何科学跳绳? BOYO老师说,建议刚开始减肥跳绳时一天可以跳60~100次,想要通过跳绳达到减肥的效果,一开始不应该跳

太多,应该以跳60~100次为宜,并分2~3次跳完,每次休息五分钟。之后可以每天逐渐增加跳绳次数并且增加跳绳的幅度,以自己感觉到舒服为宜,不宜过度疲劳。当跳绳次数增加到每天400~500次时,这个时候身体已经逐步适应了跳绳的强度,这个时候可以开始正式进入跳绳减肥阶段,坚持每天跳400~500次,分2~3次进行,间隔休息五分钟。

另外,跳绳时要配合好呼吸模式及学会收紧核心,用核心力量控制身体的躯干和骨盆,如果是肥胖者或核

心力量很差的女性,不建议做跳绳运动进行减肥,因为一般肥胖者没有通过专业的训练,核心是很难收紧的,对其心肺及膝关节都可能造成一定的压力。

总之,跳绳是一项利于减肥的有氧运动,小伙伴要结合每个人自身的运动能力,选择适合自己的强度。此外,对于严重颈椎病、椎间盘突出、圆肩驼背、骨盆不正、X型腿等,也不建议长期进行有强度跳绳,因其关节肌肉本身就存在错位,过度的跳动可能会让原有的问题加重。

本版由本报记者唐淑红、陈荣汉采写

理财课堂

警惕这些贷款中介骗局



以帮助借款人低成本获取贷款为由,中介公司诱导客户办理信用卡备用金业务并骗取客户资金……这样的贷款骗局正在悄然上演。前不久,针对这种新型诈骗行为,重庆银保监局向金融消费者发布风险提示,提醒有借款需求的消费者,要选择合法金融机构,审慎办理金融业务,务必增强个人信息保护意识和法律意识,防范诈骗风险。

三步连环设骗局

据了解,这种新型诈骗行为主要分为三步:首先,中介公司通过电话等方式营销,冒充银行工作人员,以利率低、额度高、放款快、流程易等引诱客户办理业务,并在线下网点(自称是银行签约中心)与客户见面,骗取客户信任。在与中介公司见面后,其一般要求客户提供银行卡,并在一旁指导客户操作手机。此类诈骗中,客户办理业务通过银行APP办理,主要是互联网贷款业务或信用卡备用金业务。办理过程中经过了人脸识别、输入验证码和密码、短信确认等。待申请流程结束后,客户的银行卡到账一笔与申请借款相符的金额。此时,中介公司以卸载程序等为由将客户手机骗到手中,随后客户发现借款资金被部分截留,中介公司解释说这是银行冻结资金,要第二天才能到账。实际上中介公司在客户疏忽大意、放松警惕时,已将客户资金转入自己的诈骗账户。

切勿盲目相信虚假宣传

避免此类新型骗局,消费者应先防范假冒银行名义发布的贷款广告信息。非法中介以“在银行内部有关系”“可走内部流程办贷款”等名义发布的贷款广告信息,是为诱骗借款人进行的虚假宣传。不能盲目相信机构或平台所谓“低利率”“低费用”等片面宣传,对办理业务的中介机构要注意查验相关资质,详细了解中介服务与合同内容。同时,应通过正规金融机构获取融资服务。消费者如果有借款需求,应通过正规金融机构、正规渠道进行咨询或者办理。对于陌生的场所,要注意是否悬挂营业执照、许可证等合法标记。目前金融机构互联网贷款业务较多,且手续较简便,客户可直接申请办理。要加强对业务办理条件和流程的了解,必要时咨询网点或拨打官方热线,避免非本人意愿或被他人误导办理业务。

消费者通过金融机构的官方APP或与金融机构有合作协议的第三方平台办理互联网贷款业务时,要认真阅读金融机构提供的《互联网贷款协议》,看清贷款主体、年化综合资金成本、保险费用(如有)、担保费用(如有)、贷款用途,还本付息安排等重要信息,对金融机构重点提示的文字、弹窗、视频等要特别留意,对重要融资信息做到“心中有数”。

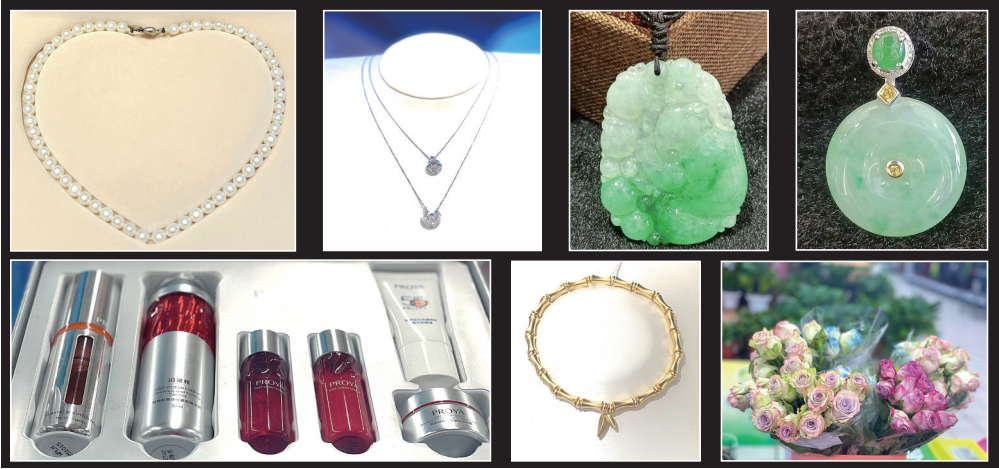
通过手机APP办理互联网贷款业务时,消费者不要轻易将手机交由他人操作,避免手机离开个人视线,高度重视保护银行卡号、账户密码、短信验证码、身份信息、其他形式动态密码等个人金融信息,尤其要重点关注验证码、密码和人脸识别等的使用,避免信息泄露给不法分子。警惕以“刷流水”“走账”为由的打款要求,不随意向无关账户转账打款,防范资金被骗取风险。

消费者如发现自己陷入不法中介陷阱导致资金受损,应保存好聊天记录、通话录音、交易截屏等相关证据,及时通过报警、诉讼等法律途径维护自身权益。

今日说是母亲节,很多小伙伴不知道送什么礼物表心意。为了让小伙伴能尽快挑选到适合的母亲节礼物,本报记者特意搜罗市面上畅销的母亲节礼物供大家参考。若还未挑好礼物的小伙伴,不妨瞧瞧本篇攻略,说不定有所帮助。

推荐一:珍珠项链

推荐指数:*****
推荐理由:戴安娜曾说,女人如果只能拥有一件珠宝,那必是珍珠。珍珠不仅象征着吉祥健康,同时以其洁白无瑕、晶莹圆润的形象俘获世人的青睐。珍珠散发着温润的光泽,更能体现出妈妈们的温柔。珍珠是最富有生命的珠宝,应当献给最伟大的母亲!目前,各大珠宝商都推出各种珍珠饰品,有珍珠项链、耳钉、手链等。在这个特别的日子,送给母亲一份特别的珍珠饰品,让她感受到你的爱意。值得一提的是,中港宝生珠宝推出珍珠品类5.1折,珍珠串链特惠价999元。



推荐二:钻石饰品

推荐指数:*****
推荐理由:这个世上没有哪个女人能拒绝钻石的魅力。只要是钻石,哪个年龄段都能展现出自己独特的韵味。妈妈辛苦了一辈子,送上钻石首饰,表达对母爱付出的感激之情。目前,各大珠宝店推出K金镶钻石的项链,价位适中,性价比high,值得入手。

推荐三:包包

推荐指数:*****
推荐理由:都说“包”治百病,在这个特殊的节日里,送给妈妈一款别致、耐看的包包或是不错的选择。日前,记者走访咱厝百货商场发现,各大品牌包包均推出各种相应的优惠活动,小伙伴可以去实体店瞧瞧,也可网上选购。建议小伙伴选择包包时,可根据自身的需求去考量,礼物不在贵重,重在那份心意。

推荐四:翡翠

推荐指数:*****
推荐理由:母亲的碎碎念,温暖了多少人的童年。翡翠从古至今一直是富贵吉祥的象征,被当作是传递爱的信物。在母亲节来临之际,为她送上一件精美的翡翠饰品,不仅能够表达自己的爱意,也能够为母亲添福增寿。无论是翡翠手镯还是吊坠等,都能显示出端庄沉静的气质,而一些具有美好寓意的戒指、胸针等都能彰显翡翠的独特魅力。

推荐五:护肤品

推荐指数:*****
推荐理由:如果你想给妈妈一个特别的礼物,那么护肤品是一个不错的选择。毕竟,妈妈总是要照顾别人,所以她也需要被照顾。好的护肤品可以帮助妈妈保持年轻的肌肤,让她感到自信 and 美丽。但是,在选择护肤品之前,小伙伴需要先了解妈妈的需求和喜好。目前,不少品牌护肤品都推出了各种优惠活动,小伙伴可以到各大护肤品专柜了解。

推荐六:鲜花

推荐指数:*****
推荐理由:母亲节最不能缺的是啥?那就是鲜花啦!提醒你买的礼物外加一束鲜花!妈妈看了肯定乐开花!那么,母亲节,应该送什么鲜花?建议小伙伴可以选择康乃馨、粉玫瑰、绣球花等。粉玫瑰代表着力量、女性气质和感恩;绣球花是人们最喜欢的鲜花之一,通常被认为是感恩的象征,但每种颜色的含义都略有不同。粉红色绣球花象征着你的爱和真诚,或者选择紫色绣球花来表示富足和理解。

推荐七:按摩椅

推荐指数:*****
推荐理由:每个人都希望自己的母亲健康快乐。那么,值此母亲节来临之际,给她选一款称心如意的礼物,让她全身心放松,那么按摩椅或是不错的选择。因为很多妈妈上了年纪,难免会出现腰酸背痛,此时送给妈妈一款按摩椅,让她在闲暇之际可以享受按摩师般的身心呵护,体验科技带来的奇妙感受。