



说起武夷岩茶,很多茶客并不陌生。它是中国传统名茶,具有岩韵(岩骨花香)品质特征的乌龙茶。产于福建闽北“秀甲东南”的武夷山一带,茶树生长在岩缝之中。因此,它具有绿茶的清香,红茶的甘醇。同时,它属于半发酵的青茶,制作方法介于绿茶与红茶之间。那么,岩茶工艺又有哪些?为此,本报记者特意采访国家一级评茶师、晋江铁观音茶王赛特邀评委、咱厝资深茶人林时贤,聊聊岩茶那些事。

岩茶存放一定时间 口感更好

传统工艺乌龙茶在做青环节要透彻,达到“三红七绿”的标准才不会返青,而武夷岩茶在加工过程中还侧重一道特殊的制作工艺——焙火。传统的岩茶火功高(正岩才经得起火的淬炼),焙好后立即饮用的话,会有燥感,所以一般要存放一段时间后再饮用,这样口感会更醇和。

经过焙火的茶叶,有助于提高其品质,还可以长时间存放,但近些年,为迎合市场需求,不少商家创新推出清香型的新岩茶,其香气滋味比较突出,因此比较容易吸引一些从未品尝过的新茶客。这种清香型新岩茶主要是制作方法与传统工艺有所变革或发酵偏轻,或焙制时焙火较轻,虽有优点但也存在缺陷。

关于岩茶不得不说的「秘密」



养生型小伙伴应选足火岩茶

林时贤告诉记者,清香型新岩茶的缺陷主要有两个方面。

首先,如果制作初期发酵偏轻,制作后期不加焙火,焙火较轻,成茶色及香气清新吸引人,但此类茶汤对肠胃的刺激性比较强,因此肠胃不好的人不可大量或者长期饮用这种轻度发酵的新岩茶。

其次,清香型新岩茶初期发酵制法和传统制法一样,但最后烘焙阶段的焙火不够,成品茶的品质不能够完全定型,比较容易受到环境的影响,不耐贮藏,且香气、滋味等品质随时间增长而降低。

经过检测,茶叶在初制结束后内部含有两种物质“醛”“醇”,

这两种物质会损伤人的肠胃,对人的肠胃黏膜有较强的刺激作用,易诱发胃病,所以新茶不宜饮用。林时贤建议,最好存放6个月以上,让茶与空气接触,使这两种物质自然氧化、挥发,这样既可以让新茶火气略退,又可以让醛、醇氧化,起到健康饮茶的效果(足火岩茶完全退火需要3-5年)。

温馨提醒:轻火岩茶的香气、韵味都足,适合享受型的小伙伴;足火岩茶入口柔顺,适合养生型的小伙伴。同时,轻火岩茶干茶颜色呈褐红色,足火岩茶干茶呈黑色。

此外,在选择岩茶时,小伙伴可根据自己的需求、喜好来选择,不要盲目追求哪一款。每种茶都有自己的特性。

夏季跑步 这些事项要注意

跑步作为一种有氧运动,深受众人喜爱。炎炎夏日,有人选择夜跑进行锻炼,有人选择晨跑开启美好的一天,那么,夏日跑步又需要注意哪些?下面,我们来瞧瞧专业人士怎么说。

注意及时补充能量

跑步是一种最常见也是最基础的有氧运动方式。大家都知道,经常跑步对身体有不少好处,既能减肥瘦身,又能强身健体。“夏季跑步,人体能量消耗比较大,如果不及及时补充能量,身体往往会比较虚弱。如果此时再过量运动,就会出现低血糖、抵抗力下降、中暑等现象。”泉州医高专附属人民医院主治医师、泉州市营养健康协会专家委员陈宜阳表示,夏季跑步的时候,一定要注意补充能量,在跑步前一小时左右,应进食一些易于消化的食物,保证身体的正常运转。但是,跑步之前不宜暴饮暴食,一般来说,人们在跑步之前可以食用香蕉、面包、全麦饼干、酸奶、葡萄干等食物。这些食物易于消化和吸收,可以使小伙伴运动起来更加有力气,也更利于健身。

另外,夏季跑步时要穿透气的运动衣及跑鞋,跑步前需对全身大关节进行适当伸展,包括下肢的髋关节、膝关节、踝关节和上肢的肩关节。还有,跑步后不宜立即大量进食,坐下或停下,可通过慢走过渡。特别提醒,小伙伴要避免跑步后立即洗冷水澡。有的小伙伴跑步完,浑身流汗,为了图凉快,就回家洗冷水澡,这样容易引起感冒。

不宜饮用冰水

陈宜阳表示,夏季跑步要避免中暑,跑步时间的选择很重要。夏季天气炎热,小伙伴跑步要避免中午及下午时段,可选择在清晨或者太阳落山以后的时段进行运动,也就是7时以前和17时以后。需要注意的是,夏日跑步的时间,应控制在30分钟-40分钟以内。天气较热,大家也可以尝试分段健身,比如早上在户外跑步,傍晚在健身房健身等。

跑步的时候,一定要注意及时补充水分。高温天气,大量运动会使体内的水分流失加速。所以,建议大家跑步前30分钟饮水700毫升至800毫升。同时,在户外运动超过30分钟以上,一定要随身携带饮用水或是糖盐水,以保证随时补充水分。但需要注意的是,跑步过后切不可大量饮水,尤其是过量饮用冰冷的水。因为大量饮水会给心脏带来负担,从而增加心脏问题发生的概率。而少饮用冰冷的水则是为了减轻肠胃系统的负担。

此外,晨跑可以选择光照充足的天气进行户外跑步,而夜跑则可选择在健身房等照明充足的运动场所,避免运动损伤,也可选择在小区楼下进行跑步。当然,每个人可结合自身周围环境选择合适的运动场所。

生腌海鲜怎样吃更健康?

当下,不少美食博主用鲜活的海鲜,加上多种调料,用白酒低温浸泡后直接食用,并称之为“一口上头”,引得许多小伙伴大胆跟风尝试。那么,“生腌”海鲜能吃吗?白酒、芥末等能起到杀菌作用吗?到底怎么吃才更健康?……快跟随记者的步伐一起来瞧瞧。

美味生腌受人青睐

酷暑难耐,各种生腌虾、生腌生蚝等出现在各大餐厅的饭桌上。“今年盛夏,生腌海鲜特别火。”福匠夜食相关负责人告诉记者,从去年开始,咱厝新开很多生腌海鲜餐厅,推出生腌虾、生腌虾菇、生腌蟹等,有些生意还不错。目前,该店也推出生腌虾,销量不错。

“吃过一次生腌海鲜就念念不忘,一口下去实在太鲜美了。”吃货林美玲表示,最近,在网上刷短视频时,见到了不少视频博主在推荐生腌海鲜,就特意约上朋友一起去生腌海鲜餐厅试试,那生腌的味道让人欲罢不能。“生腌菜是这两年比较流行的,市面上常见的生腌海鲜有虾蛄、蟹类、牡蛎、虾及各类贝壳。”做宵夜食相关负责人表示,店里推出的生腌虾颇受食客喜爱。

如何吃更健康?

虽说有的小伙伴觉得生腌很美味,但是也有小伙伴望而止步。“虽说生腌美味,可是想到海鲜没煮熟就吃,还是有点不敢入口。”吃货曾丽说道,周边很多朋友喜欢吃生腌,但是自己还是不敢尝试。那么,究竟何为生腌?据了解,生腌,是将活的海鲜清洗后,以酱油为底,加入葱、姜、蒜、辣椒、香菜、麻油等腌制,腌好后不再进一步加工,直接生食,追求的就是原汁原味。制作生腌时,一般会选择“高浓度酒精泡+低温储存”的方式。潮汕地区的生腌海鲜,江浙一带的醉蟹,都是生腌美食的代表。

不少吃货表示,由于生腌海鲜既保留了海鲜的原汁原味,也让口感更嫩滑,因此深受消费者喜爱。目前,不少餐厅将海鲜清洗干净后,再用高度酒浸泡一会儿,最后放入腌料冷藏2-3个小时。

美味生腌让人垂涎欲滴,那么,如何吃更健康呢?泉州医高专附属人民医院主治医师、泉州市营养健康协会专家委员陈宜阳表示,生腌食物虽然味道很鲜美,但是不要贪食,要适量食用。同时,并非所有人都适合吃生腌,尤其是孕妇、老人、体弱者等不适合。在食用生腌食物时应避免饮用冰冷饮料,以免引起肠胃不适。如果一定要食用或制作生腌食品,要选择正规的餐厅或通过正规渠道购买新鲜的生鲜食材。如果食用生腌食物后感觉身体不适,应尽快就医。

此外,食用生腌食物时要注意,要关注它是否处理干净、新鲜。因为一些海鲜,尤其是贝壳类海鲜(如花甲、扇贝、螺、牡蛎等),其排泄腺跟消化腺是连在一起的,污染物如果清理不干净,就会藏匿各种各样的病毒、细菌。



小贴士 可试试熟腌

很多人认为,腌料中加入盐、蒜、姜、醋、白酒能起到杀菌的效果,可惜,事实并非如此。陈宜阳表示,在医学中,只有75%酒精才具有杀菌消毒作用。一般饮用酒最高只有50-60度,因此,酒、醋或蒜等只能调味,杀菌消毒功能十分有限。只要将海鲜彻底煮熟,才可以有效杀菌。针对吃芥末可以把寄生虫杀死的说法,这不是特别科学。人体内的胃酸PH值在0.9-1.8之间,在这样的强酸环境中,吃生腌时蘸的少量芥末除了刺激味觉外,对寄生虫的影响微乎其微。对吃货而言,在吃生腌前,要警惕细菌、寄生虫感染风险。

温馨提醒,小伙伴也可以试一试“熟腌”,将海鲜提前煮熟,再加入各种调料搅拌,最后放入冰箱冷藏。对于非常热爱生腌的老饕来说,熟腌虽然口感上稍逊一筹,但也尽可能还原了生腌的一些风味。同时,将海鲜高温煮熟后,海鲜中的优质蛋白也更利于人体吸收。

最后,若是在家制作生腌的小伙伴,注意生、熟食要分开!无论是存放还是切割,都要避免交叉污染,尤其是刀具、砧板、碗碟等器皿。

理财播报

银行理财半年报出炉 理财产品月平均收益率3.39%

本报讯 今年是“资管新规”颁布5周年。上半年,银行理财产品收益多少?理财投资者整体风险偏好情况如何?银行理财半年报给出了答案。

8月4日,银行业理财登记托管中心发布《中国银行业理财市场半年报告(2023年上)》(以下简称“报告”)。报告显示,截至2023年6月末,持有理财产品的投资者数量已突破1亿,银行理财市场存续规模25.34万亿元,累计新发理财产品1.52万只,累计募集资金27.75万亿元,为投资者创造收益3310亿元。

报告显示,上半年,理财投资者整体风险偏好趋于两极化发展,风险偏好为一级(保守型)和五级(进取型)的个人投资者数量占比较年初有所增加,分别增加1.32个百分点和0.32个百分点。截至2023年6月末,持有理财产品的个人投资者数量最多的仍是风险偏好为二级(稳健型)的投资者,占比34.31%。

理财投资收益方面,上半年,理财产品整体收益稳健,累计为投资者创造收益3310亿元。其中,银行机构累计为投资者创造收益836亿元;理财公司累计为投资者创造收益2474亿元,同比增长19.61%。2023年上半年各月度,理财产品平均收益率为3.39%。

从产品类型看,截至2023年6月末,固定收益类产品存续规模24.11万亿元,占全部理财产品存续规模的比例达95.15%,较去年同期增加1.32个百分点;混合类产品存续规模1.11万亿元,占比4.38%,较去年同期减少1.52个百分点;权益类产品和商品及金融衍生品类产品的存续规模相对较小,分别为0.08万亿元和0.04万亿元。

债券基金怎么选?



“购买货币基金,觉得收益过低;但是购买股票型基金,又害怕剧烈波动,风险过高。有没有一种风险与收益都较为适中的产品?”日常投资过程中,您是否也有这样的困惑?其实,债券基金便是一个不错的选择。由于债券基金的主要投资对象是债券,波动性和收益都较为适中,因此也是稳健型投资者的重要选择之一。

注意债券分类

债券基金的主要投资对象为债券,债券包含国债、金融债、企业债。它是一种债权债务凭证,约定还本付息是它最基本的条款。

晋江某证券公司工作人员介绍,从购债比例的不同来划分,债券基金往往分为纯债基金和混合债券基金。全部投资于债券的基金属于纯债基金,风险相对较低,而混合债券基金除了债券,还会配置一些股票,但股票配置比例不高于20%,波动性较高。

根据纯债基金按照持有债券的期限长短,又可以分为短期纯债基金和中长期纯债基金。一般来说,中长期纯债基金的收益率要高于短期纯债基金。混合债券基金又分为一级债基和二级债基,一级债基可以买股票和可转债,股票类资产占资产净值的比例<10%。二级债基的股票类资产占资产净值的比例可以≥10%,但纯股票投资占资产净值的比例不超过20%。

如何选择债基?

债券基金类型多样,风险也各不相同,如何选择?

“首先需要遵循的原则便是选择与自身风险承受能力相匹配的产品。”上述工作人员介绍,如果投资者的理财习惯较为稳健,在保持稳定的基础上也想通过一定风险获取超额收益,可以选择混合型债券基金。如果风险承受能力相对较低,就可以购买纯债基金。基金产品都有划分相对应的风险等级,投资者可根据自身情况进行选择。

在具体筛选基金时,可以观察基金的投资策略是否成熟,目标是否清晰、基金过往的业绩表现等。例如,从业绩角度,可以观察基金的长期业绩,从三年或五年的周期内,观察该债券基金在市场中同类产品中排名是否靠前。另外,从管理人角度来看,投资者可以观察基金经理的投资风格和理念是否与你的一致,投资团队是否有成熟经验,从多角度进行筛选。