

# 时贤说茶

## 咱厝资深茶人品味铁观音 春秋两季茶性有别

众所周知，茶叶都有茶季的划分。那么，铁观音又分为哪些茶季，每个茶季之间有何区别，它们各自的品质又是如何呢？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、咱厝老茶资深收藏家林时贤，听听他怎么说。



### 春茶内涵多

“一般来说，铁观音春茶是指五一前后的茶，秋茶是国庆后上市的。”林时贤告诉记者，铁观音属于半发酵茶类，绿叶红边是传统铁观音的品质特征。一年分四季采制，谷雨至立夏(4月中下旬至5月上旬)为春茶，夏至至小暑(6月中下旬至7月上旬)为夏茶；立秋至处暑(8月上旬至8月下旬)为暑茶；秋分至寒露(9月下旬至10月上旬)为秋茶。有个别地

方由于气温较高，还可生产一季冬茶，冬茶颜色较青绿，滋味也较轻，产量不多。但目前，市场上主要售卖的是春茶、秋茶、夏茶、冬茶、暑茶则较为少见。那么，何为春茶，它又有何特点？“春茶的生长期比较长，茶树经过寒冬的休眠和雨水的滋润，积累的内涵物质更为丰富，这是因为春天的水分比较多，光合作用强度比较低，这个季节的茶树

在生产过程中的氨基酸及果胶物质会比较多。”林时贤表示，从内涵物质来说，春茶品质较好。铁观音历来有“春水秋香”的美称，就是春吃水、秋品香。“经过一整个冬天的蛰伏，氨基酸、果胶、维生素等营养物质在叶片中合成、积淀，使得春天的茶叶肥硕饱满，茶汤滋味醇厚，散发出独特的韵味。”林时贤表示，春茶茶汤滋味浓，韵味强、口感佳、回味久。



### 秋茶香气足

铁观音的秋茶讲究香。“这是由于茶树的生长历经夏季、秋季，生长周期较春季短，并且气温高，其茶叶吸收的内涵物质不及春季。但是秋季气候干燥、秋高气爽，有助于茶叶的采摘、制作。”林时贤说，在那样的条件下，生产的茶树，无论是茶叶的采摘，还是制作等过程，均能较大程度保持茶叶的香气。品质好的铁观音，讲究天时、地利、人和。每个环节对铁观音品质都有着不可估量的影响。另外，春茶好还是秋茶好？“从内涵物质来说，

春茶会比较丰富；但从香气来说，秋茶较好。”林时贤表示，由于春茶是临近夏季时制作的，天气炎热，空气湿度也大，茶叶制作与保管有一定难度，加上春季不是茶叶销售旺季，以至于春茶比较不受茶商待见。反之，秋茶上市恰逢茶叶销售旺季，因此深受众多茶客青睐。此外，消费者到底是选春茶还是秋茶？林时贤表示，消费者可根据自身的需求来选择，如果喜欢滋味足、茶汤有韵味的，就选春茶；如果喜欢香气足的茶，就选秋茶。

## 多家券商升级便利服务

本报讯“对于2023年9月4日前已开通科创板交易权限，且风险测评等级为积极型或激进型的个人投资者申请开通上交所交易权限的，投资者在确认并签署风险揭示书后即可开通上交所合格投资者权限，系统自动豁免校验其资产、投资经验和知识测评成绩。”本周二，投资者小林收到其常用券商的通知称，该券商已上线新规下的上交所权限开通服务，符合申请条件的普通投资者(个人)可通过网上营业厅，便捷开通权限。开通科创板，就可以同步开通上交所交易权限了吗？这是否意味着门槛有所降低呢？记者了解到，9月1日，上交所投资者适当性新规，明确已开通科创板交易权限投资者申请开通上交所交易权限时，各证券公司不再核验投资者证券资产和交易年限，不再进行知识测评，投资者签订风险揭示书后即可开通上交所交易权限。新规发布后，众多券商积极跟进，目前绝大多数券商已完成系统改造和升级，上线“一键开通上交所权限”功能。例如，红塔证券表示，该公司旗下智越财富App现已上线新规下的上交所权限开通服务，符合申请条件的普通投资者(个人)可通过网上营业厅，便捷开通权限。国泰君安证券也表示，该公司全渠道支持已开通科创板权限客户便捷开通上交所交易权限，可通过君弘App、富易软件、网上营业厅办理。需要注意的是，此次新规的发布，并未降低个人投资者50万元资产门槛要求，而是从简化审批手续入手，使已开通科创板账户的投资者能更加便利参与上交所交易。其具体规定为：尚未具有科创板交易权限的投资者开通上交所权限，仍需同时满足20个交易日日均50万元与两年交易经验，并完成知识测评，风险承受能力等级匹配的情况下，签署风险揭示书后开通上交所权限。

## 新学期来临 理财有妙招



随着新学期的到来，大学生不仅迎来了新的学习环境和人生阶段，在财务上也有一定的自由。学好理财知识，不仅是对金钱的短期管理，更是对人生的一种长期规划。因此，继上周推出“开学季——金融防诈骗”后，本周我们仍将目光聚焦于学生群体，看看学生理财时，该注意哪些？

**量入为出合理消费**  
“理财首先要养成良好的习惯，做好开支记录，知道钱花到哪去了，合理安排自己的生活费用，学会储蓄。”某股份制银行理财经理告诉记者，进入大学后，大学生开始自己独立管理生活费，因此一定要树立正确的消费观和金钱观。消费应从个人实际需求出发，合理进行购买，适度消费。不盲从、不攀比，不被消费主义裹挟，拒绝超前消费。在使用部分金融服务的时候，尤其要注意维护好个人征信，这对未来就业、生活等都有着很大的影响。因此，要有选择性地选择金融服务，量入为出，不过度负债，树立诚信意识，为自己建立一个良好的信誉度，关注自己的征信报告，有问题及时纠正。  
“理财方式方面，由于大学生资金不多且金融知识较为薄弱，因此可以选择较为基础的理财方式，如货币基金，有一定收益的同时，资金灵活度也较高。”上述理财经理表示，“除此之外，基金定投也是一个很好的理财入门投资方式，长期投资绩优基金，也能有较好的投资体验。”

**保护个人重要信息**  
大学生是使用网络较为频繁的群体，但是在畅游网络世界的同时，也须注意保护好个人信息。需要做到以下几方面：认识到密码的重要性，做好密码管理，设置密码的时候应尽量使用包含大小写字母、数字和特殊符号的强密码；其次，不向他人泄露个人身份和金融信息，保护好学生的学生证、身份证、银行卡等重要证件，不出租、出借个人账户；在使用公共场所的WiFi时，避免访问敏感信息，尽量不使用公共WiFi输入支付密码；不点击不明网址和链接，不下载安装来历不明的程序软件。  
不良网贷套路多，危害大，常见形式有消费贷、刷单贷、培训贷、美容贷、裸贷等，不法分子通常以“低利息”“低门槛”的名义来引诱缺乏社会经验的大学生。  
虽然这些不法网贷平台宣传自己的贷款产品利息低，但实际上只是一种偷换概念的手段。在完成贷款办理之后，他们会以手续费、违约金、迟延履行金、保证金等为借口，收取高出银行同期利率数十倍的费用。所以不管是在校内还是校外，如果遇到有人向你推荐这类不良贷款，一定不能轻信，要果断拒绝。

## 秋季这样运动更科学

秋高气爽，正是锻炼身体黄金时期。在这夏末秋初，小伙伴该如何科学健身呢？同时，又需要注意哪些事项？为此，本报记者特意采访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。  
**以有氧运动为主**  
“秋季的气候条件与夏季不同，空气变得干燥，早晚温差大，大家应及时调整健身习惯，掌握正确的锻炼方法，不要养生不成反伤身。”陈宜阳表示，随着天气的变化，小伙伴健身方式等也应改变，健身时宜选择轻松平缓、活动量不大的项目。例如慢跑、徒步、登山、自行车骑行等户外运动，也可以选择游泳、器械练习、瑜伽等室内运动。  
还有，秋季运动相比于夏季，可以适当增加运动量及运动时间。但需要注意的是，一定要遵循因人而异以及循序渐进的原则。同时，虽然秋季可以增加运动量，但是也不可运动过度。如果超量锻炼，容易引起过分疲劳，进而影响健康，还容易引发运动损伤。

“由于秋季的气温是逐渐下降的，人的肌肉和韧带在气温较低的情况下，会反射性地引起血管收缩、黏滞性增加，关节的活动幅度减小。此时，不做准备活动就开始运动的话，容易损伤筋骨和拉伤肌肉。因此，在锻炼前应做好充分拉伸准备，唤醒身体。”陈宜阳表示，每次运动前，一定要做好充分的热身运动，热身时间等可因人而异，一般应该做到身体微微有些发热为宜。特别提醒，秋季人的关节活动幅度减小，柔韧性减弱，所以运动量不宜过大。

**注意这些事项**  
秋季选择户外健身的小伙伴，需要注意这些方面。“秋季户外运动时，应根据气温变化增减衣服。”陈宜阳表示，户外运动时，要等身体发热后，再脱下外套，运动完要及时穿上，如果穿着汗湿的衣服在风中逗留，容易受凉感冒。在运动器材的选择上，不少人认为纯棉衣服舒适、吸汗，但实际上，选择透气性相对较好的聚丙烯材质会更合适。  
秋天气候干燥，运动后补水必不可少。小伙伴在运动中，可适量喝水，避免身体脱水。但进行大量运动后，不宜马上喝水，需要休息5-15分钟后才可喝水，同时要慢慢喝，一次性不宜喝太多。如运动时出汗过多，可在开水中加少量盐，以维持体内电解质平衡。  
秋季，气候干燥，运动后还要多吃甘蔗、梨、苹果、乳类、芝麻、新鲜蔬菜等，有助于滋阴润肺。陈宜阳特别提醒，小伙伴要保证睡眠充足，这不仅能恢复体力，也是提高机体免疫力的一个重要手段。因此，秋季要养成良好的睡眠习惯，再加上有序科学的锻炼，这样才能达到锻炼身体目的。

## 你家的盐买对了吗

受日本福岛核污水排海影响，食用盐一度成为广大消费者关注的对象。近日，记者走访咱厝各大商超发现，超市货架上摆放着各种各样的盐，有竹盐、低钠盐、加碘盐等。面对五花八门的盐，不少消费者挑花眼，快跟随记者的步伐来看看，你有没有吃对盐。



**食用盐种类多**  
近日，消费者林涵去超市买盐，看到超市货架上的盐，种类繁多，有井盐、湖盐、海盐；还有低钠盐、加碘盐、无碘盐，价格也从几元到几十元不等。“看到这么多种类的食用盐，都不知道该如何选择？”林涵告诉记者，原本以为食用盐只有一两种，没想到这么多。  
“食盐来源主要分为三类：井矿盐、湖盐、海盐。”晋江市盐务局负责人蔡克达说，海盐是将海水引入盐田后经日晒、蒸发、结晶而成；湖盐是从盐湖中直接采出来的盐，或以盐湖卤水为原料在盐田中晒制而成；井盐是从盐矿床开采而来，岩盐深埋于地下100米-3000米处。还有一种竹盐是将粗盐用黄泥封在竹筒中高温煅烧，既去除了盐巴中的杂质，还有一丝竹子清香。  
除了紫菜、海带等藻类为富碘食物，大部分海产品碘含量跟肉蛋奶类并无差别。沿海地区的碘摄入还是以食用碘盐为主。若不吃碘盐，则碘的摄入量不足。无碘盐一般适用于甲状腺功能亢进、甲状腺炎等患者。  
那么，食用盐保质期多久呢？“目前食盐的主要成分还是以氯化钠为主，它的化学性质十分稳定，所以单纯的、无添加任何其它物质的食盐是可以长久保存的。”蔡克达说道，但是对于添加了碘酸钾碘剂的碘盐，里面的碘酸钾的化学性质相对来说还是比较稳定的，在密封保存条件下可以保存一定时间都不会变质。但是基于时间久，碘剂难免会随着时间的推移，其含量会发生一定的变化，所以加碘盐的保质期一般可以达到五年。消费者购买的食用盐，不宜放在阳光下暴晒，以免引起挥发。  
此外，不少老人家觉得粗盐比食用盐好，事实真的是这样吗？“粗盐是指没有经过精细加工的盐，有分食品加工盐和工业用盐。”蔡克达表示，一般食品加工用盐可用于制作酱鸭、盐焗食品等配料。日常食用的盐，建议买正规超市等售卖的食用盐，不宜用粗盐。

**选购有技巧**  
当前，市场上的食用盐种类多，价格不一，消费者又该如何选择？蔡克达表示，消费者选购食用盐，主要看包装上的配料表。一般来说，配料表越简单越好，这说明没有添加其他物质。低钠盐，一般以碘盐为原料，再添加了一定量的氯化钾等，从而改善体内钠、钾的平衡状态，预防高血压。蔡克达建议，高温作业者、重体力劳动者、肾功能障碍者等不宜食用低钠盐。  
“日常生活中食用的盐多为加碘盐。”蔡克达说道，有些消费者会觉得经常吃海鲜就不需要吃碘盐，其实是不对

的。除了紫菜、海带等藻类为富碘食物，大部分海产品碘含量跟肉蛋奶类并无差别。沿海地区的碘摄入还是以食用碘盐为主。若不吃碘盐，则碘的摄入量不足。无碘盐一般适用于甲状腺功能亢进、甲状腺炎等患者。  
那么，食用盐保质期多久呢？“目前食盐的主要成分还是以氯化钠为主，它的化学性质十分稳定，所以单纯的、无添加任何其它物质的食盐是可以长久保存的。”蔡克达说道，但是对于添加了碘酸钾碘剂的碘盐，里面的碘酸钾的化学性质相对来说还是比较稳定的，在密封保存条件下可以保存一定时间都不会变质。但是基于时间久，碘剂难免会随着时间的推移，其含量会发生一定的变化，所以加碘盐的保质期一般可以达到五年。消费者购买的食用盐，不宜放在阳光下暴晒，以免引起挥发。  
此外，不少老人家觉得粗盐比食用盐好，事实真的是这样吗？“粗盐是指没有经过精细加工的盐，有分食品加工盐和工业用盐。”蔡克达表示，一般食品加工用盐可用于制作酱鸭、盐焗食品等配料。日常食用的盐，建议买正规超市等售卖的食用盐，不宜用粗盐。

### 相关链接 | 食用盐可用于清洗水果

食用盐除了可以食用之外，还可以用来泡水果或蔬菜。洗水果时可以选择用食用盐，在水果表皮过水浸湿后，放一点盐，然后双手握着水果来回轻轻地搓，表面的脏东西很快就能搓干净，然后再用水冲干净，就可以放心吃了。特别提醒，目前，市场有推出果蔬洗涤盐，这种一般只能清洗果蔬，但不能用来食用。