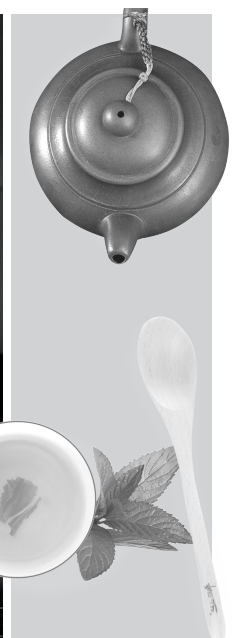
@咱厝茶友 这样喝更健康

时贤说茶

茶作为生活中的常见饮品，既能解渴又能养生，深受很多茶友的喜爱。但是关于饮茶的一些知识，很多人都不清楚，如喝茶会让人失眠，茶要趁热喝，饮茶有哪些事项需要注意等。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、咱厝资深老茶收藏玩家林时贤，为大家讲解饮茶知识。



喝茶会影响睡眠？

“喝茶会影响晚上睡眠，不敢喝。”“肠胃比较脆弱，不宜喝茶。”……林时贤说，其实喝茶不一定会影响睡眠，如果担心喝茶影响睡眠的，建议在入睡前不宜喝茶，更不宜喝浓茶。他说道，茶有提神的作用，但茶也能安神，只要科学地调整饮茶种类及方法，不仅不会影响睡眠，还能帮助保证睡眠质量。

还有，很多肠胃脆弱的小伙伴，建议喝茶汤颜色深的茶，但是红茶、岩茶如果刚上市就不宜喝。因为新茶刚制作完成，火气较重，喝过后容易引起上火，可将其放置一段时间，让其在自然环境下与空气接触，进一步氧化，减少茶性对身体的刺激。肠胃不好的建议要喝老茶、有年份的茶，因为老茶更加温润平和，燥热已经被时间退去，这样喝对身体有益。喝茶影响睡眠，这主要跟茶叶中的咖啡碱有关。而咖啡碱含量取决于很多因素，比如茶叶品种、生长条件、采摘季节、采摘标准、加工等，以及冲泡都会有影响。每个人因体质、生活习惯等方面的原因，对茶叶咖啡碱的耐受程度也有所不同。

茶要趁热喝？

日常饮茶，经常会听到茶友说，茶要趁热喝，那么，是否真是这样？“首先，热能激发茶的香味；其次，喝热水易于人体吸收消化。”林时贤说道，具体来说，热水能最大限度激发茶叶的色香味，因为茶中的芳香油，只能在水温较高时才能挥发，当茶水冷却后，芳香油即不能挥发，茶味就会变淡。热水能加速胃壁收缩，促进胃的幽门开启，使水能很快流入小肠被吸收，喝热茶有助于解渴。同时，热水能软化食物，加强胃壁收缩，促进胃液分泌，有助于对食物的消化。但是要注意入口时，茶汤水温不宜过热，以免烫伤口腔。

特别提醒，在现实生活中，很多人吃完饭就坐下来泡一壶茶，以解腻消食。实际上，这种做法是不提倡的。林时贤表示，饭后立即饮茶，会影响食物中营养物质的吸收。因为茶叶中含有单宁酸，如果一吃饱饭就立马喝茶，胃里还未来得及消化蛋白质就会跟单宁酸结合，容易形成不易消化的凝固物质，继而影响蛋白质的消化和吸收。因此，建议大家饭后半小时后再喝茶为宜。这样一来，既不会影响营养物质的吸收，还有助于加速胃排空的速度。

相关链接

中秋吃月饼适合饮这些茶

中秋节，赏月吃月饼成为一种习俗。那么，吃月饼适合配什么茶？林时贤表示，月饼比较油腻，不易消化，适当喝茶有助于消化，建议小伙伴可以喝乌龙茶、红茶、普洱茶更有解腻助消化的功效。

商家掀起花式博饼大战

中秋临近

随着一年一度的中秋佳节即将到来，不少商家瞄准中秋商机，围绕中秋博饼等做促销。近日，记者走访咱厝商圈、超市等发现，不少商家推出消费满额参与博饼活动，也有推出各种博饼礼品套餐等。有需求的小伙伴，不妨前往瞧瞧。

超市推出各种博饼礼品套餐

日前，记者来到大润发世纪店发现，超市里洋溢着博饼气息，在“情满中秋、花好月圆”的海报下，跟中秋有关的商品被分门别类摆放在显眼的地方，且都标上了“特价商品”“团购有礼”“买赠有礼”等宣传语。同时，记者在大润发世纪店看到前来选购博饼礼品的消费者有不少。“眼看中秋节即将到来，自己就来超市选购一些博饼礼品。”消费者林美华告诉记者，博饼是闽南传统习俗，每年中秋节自己都会约几个朋友开展博饼活动，今年也不例外。“博饼博的是乐趣，感受博饼氛围。”消费者吴函表示，每年都会去超市采购一些小朋友喜爱的零食，然后一家人聚一起博饼，感受博饼带来的快乐。

据大润发世纪店相关负责人杨文菊介绍，博饼是闽南特色文化，每年都有不少消费者到店选购各种博饼礼品。与此同时，如今的消费者更为理性，选购的博饼礼品都是比较实用的产品，如大米、油、洗衣液、纸巾等。近期，到店购买博饼礼品的消费者有不少，预计下周将会迎来销售高峰期。为了让消费者购买到实惠的博饼礼品，超市也推出各种促销让利活动。

商家开展各种博饼活动

博饼，作为中秋佳节的固定节目，在这几年也被商家营销玩转得炉火纯青。作为“金九银十”的营销序幕，不少商家对博饼活动寄予厚望，希望借助博饼活动吸引一波客户，带动销售额。

记者在走访中了解到，不少商家推出各种博饼活动，以此来聚拢人气。大润发世纪店于9月13日—29日推出“喜迎中秋 博饼有礼”活动，活动期间，消费者到店单次消费满指定金额，即可参加大润发博饼节活动。

在晋江宝龙广场多家餐饮店里，记者看到收银台边上摆放着博饼碗，只要消费者消费满额即可参与博饼活动。“我觉得商家开展博饼活动很不错，很应景。”消费者陈桂兰说道，博饼博的不是礼品，博的是那份乐趣，自己特别喜欢听骰子声。

无独有偶。晋江吾悦广场于9月22日—10月1日推出“万人博饼活动”，活动期间，消费者只要消费满58元即可参与1次博饼活动，当天状元还可参加博“王中王”。

不少商家表示，今年中秋节恰逢国庆节，是不可多得的营销好时机。因此，商家纷纷借助博饼活动，开展各种各样的促销活动以聚拢人气，带动商家销售。

本版由本版记者唐淑红采写

萌娃体验宋代点茶

本报讯 茶文化历史悠久，而点茶不仅仅是一种沏茶方法，更考验点茶人的耐心、技巧和灵活性。为丰富孩子们的周末生活，日前，晋江经济报亲子驿站开展一场“宋代点茶体验活动”，吸引不少亲子家庭参与。

为了更好地体验本次活动，不少小朋友身着汉服来参与，李疏桐就是其中一位。“听说穿汉服与点茶活动比较搭，就特意穿来。”李疏桐家长说道。当天，小朋友看到桌上有各种点茶工具，包括石茶磨、茶筛、茶刷、茶碗、茶筅、茶巾等，忍不住拿起来左看看、右瞧瞧。

现场，非遗宋代点茶传承师福建泉州驿站长蔡晶晶用浅显易懂的语言为小朋友们讲解点茶的由来及茶文化等，小朋友们认真聆听，并积极回答问题。课上，蔡晶晶一一介绍了宋代点茶所用的茶具，而后进行示范教学。首先按比例置入茶末与沸水，以茶筅轻贴盏壁旋转搅拌，使茶粉与水融合，不结块。搅拌均匀后以茶筅来回快速击打茶汤，此时需幅度大、速度快，才能使茶汤迅速泛起白色沫饽，形成“粥面”效应即可。然后沿盏壁继续注水，再次运筅击拂茶汤，沫饽会随着击打逐渐变白、变密。经过多次加水和茶筅的搅拌，最终茶汤上会漂浮一层绵密的泡沫。

随后，小朋友在家长的带领和蔡老师的指导下，将自己的茶具摆放好，待工作人员把茶粉放入茶盏中，随即慢慢地注入沸水，用茶筅击打茶汤。他们个个动作轻盈缓慢、尽显优雅，尝试品味茶道独特的内涵与文化。不一会儿工夫，大家纷纷完成了自己的“作品”，品尝着自己弄的茶，场面特别温馨。

活动结束后，不少家长纷纷称赞，此次活动既有趣又有意义。安海实验幼儿园陈筱萱家长告诉记者，这次活动非常不错，第一次体验宋代点茶，不仅开阔了小朋友的眼界，也让他们了解到很多茶文化知识，是一次非常难得的体验活动。

我是小主持人

本报讯 为了锻炼小朋友的口才能力，近日，晋江经济报亲子驿站携手晋江市三颗树文化传播公司开展一场“小主持”体验活动。

现场，桃子老师用浅显易懂的语言向小朋友介绍当好小主持人需要注意哪些事项，小朋友听得津津有味。在自我介绍环节，不少小朋友自信地站在台上，大方地介绍：我叫六六，喜欢阅读；我叫城堡，今年6岁……看到有的小朋友因为紧张而不好意思开口介绍，桃子老师耐心地引导。一旁的家长看到小朋友勇敢站在台上，赶紧拿出手机拍照记录美好瞬间。

课上，桃子老师说道，口部力量是学好播音主持的一大基本功，磨炼口齿、唇舌运动练习可以使吐字准确清晰。怎样练习口部力量呢？桃子老师认真教小朋友练习简单有趣的口部操：先将嘴巴抿起来，然后用力向外吐出，发出“pu”的声音，就像吐泡泡一样。“老师，这样对吗？”“像吐泡泡一样？”……现场，小朋友边练习边问桃子老师。

当天，还有开展闻气味识水果环节。“摸起来光滑光滑的。”“吃起来甜甜的。”“果皮是黄色的，吃起来有点甜。”……台下的小朋友根据台上小朋友的描述，猜测水果的名字。“这是苹果。”“桃子。”小朋友积极回答道。桃子老师说道：“你们太厉害了。”

活动在一片欢声笑语中落幕。不少小朋友意犹未尽。“这次小主持人体验活动太好玩了。”“妈妈，这次活动真不错。”……不少小朋友七嘴八舌说道。不少家长表示，这次活动既锻炼小朋友的口才能力，又开阔他们的视野，非常不错，期待亲子驿站下次的精彩活动。

小牙医初体验

本报讯 为了提升小朋友的护牙意识，日前，晋江经济报亲子驿站组织陈埭片区的亲子家庭到金榜口腔吾悦店体验“小小牙医”活动。

活动现场，金榜口腔的医生结合PPT为亲子家庭详细讲解了牙齿的基本构造及口腔的常见问题等，告诉大家如何正确呵护牙齿。

当天，最让小朋友感兴趣的是“小小牙医”体验环节。小朋友穿着专属“小小牙医”的工作服，在工作人员的带领下，有序地走进诊室。在牙科医生的指导下变身为“小小牙医”和患者。在角色扮演过程中，小朋友们兴致盎然，认识了许多牙科工具，不仅为“患者”看了牙，也克服了自身看牙的恐惧，看到小朋友又萌又专心的样子，不少家长脸上露出开心的笑容。

家长感言

王右文：这次活动增强了孩子对口腔健康的意识。通过参与活动，孩子不仅理解到保持良好的口腔卫生习惯的重要性，也意识到刷牙、使用牙线和保持健康饮食的重要性。通过参与活动，孩子们在生活中的一些问题，例如如何防止蛀牙、如何使用牙线等，也得到了牙科医生的专业建议和回答。作为家长，我觉得这种活动十分有意义。

林子钰：孩子在活动中亲身体验成为牙医的过程，这对他们来说是一次宝贵的学习机会。她了解到牙医是如何工作的，如何照顾牙齿健康，以及如何治疗牙齿问题。参加活动后，孩子对牙医表现出更多的兴趣，觉得牙医是一份有趣且有意义的职业，并对将来成为牙医或从事相关行业产生兴趣。当牙医体验活动是一个有益于孩子口腔健康和教育的活动，对此次活动产生的教育价值和乐趣我都感到十分满意，希望之后可以有更多这种活动。