

单丛渐受青睐 小众茶如何泡出好味道？

细心的茶友会发现，近来单丛逐渐走进大家的视野，备受大家的关注。尤其是单丛鸭屎香等，更是深受广大年轻消费者的青睐。那么，究竟何为单丛，它又有何独特的魅力？为此，本报记者特意采访国家一级评茶师、晋江铁观音特邀评委、咱厝资深老茶收藏玩家林时贤来聊聊关于单丛的那些事。



集各种香味于一体的茶叶

“凤凰单丛茶凭借独特的口感和香气，深受茶叶爱好者的喜爱。”林时贤告诉记者，单丛茶产自广东潮州地区，具有形美、色翠、味甘、香郁的特点，是介于全发酵的红茶与不发酵的绿茶之间的半发酵乌龙茶，其制作工艺与闽北乌龙茶相似，具有少包揉多烘焙等特点。单丛茶成品既有绿茶的清香，又有红茶的浓厚滋味，是集花香、蜜香、果香、茶香于一体的浓香型茶叶。

“单丛具有17种香型、94种不同品种。”林时贤说道，如今网络上提到的单丛鸭屎香只是其中一种香型。为何单丛鸭屎香备受广大消费者青睐？不少茶友表示，很多人一听到茶叶有鸭屎香，就特别想要买来试试，因此，近来鸭屎香的单丛比较流行。说到鸭屎香单丛受欢迎的原因，林时贤表示，这有可能是因为“鸭屎”两个字比较独特另类，因而受青睐。鸭屎香型属清香（飘香）茶，焙火较轻，新茶客与年轻人比较喜欢，老茶客更钟情三度焙火的蜜兰香型茶。

品质好坏与这些因素有关

“单丛茶与岩茶具有相似处，那就是不同产区的单丛具有不同特点。”林时贤表示，不同地区的单丛茶有着不同的特色和风味。例如，潮安县的凤凰山单丛茶具有花香浓郁、滋味甘醇的特点；湘桥区的单丛茶则具有香气高长、汤色橙黄明亮的特点，而饶平县的单丛茶则以叶底明亮、香气纯正著称。好品质的单丛茶的采摘时间通常在春季，单丛的制作工艺与岩茶一样，需要经过焙火。传统做法为三道火才定型出品，因此有“春做秋收”一说。

很多消费者关注单丛的品质，那么其品质主要与哪些因素有关？“单丛品质与树龄、海拔、工艺等有关。”林时

贤表示，一般来说，茶树树龄越高，种植位置越靠近山顶，其生产的茶叶品质越好。据了解，生产海拔在600米以上的凤凰单丛山韵更明显，而且海拔越高山韵越足。这是因为高海拔茶区云雾多、昼夜温差大、空气湿度大，有利于茶质的合成。

据介绍，凤凰单丛分为春茶、夏茶、秋茶、冬茶。春茶内含物质丰富，滋味浓厚、香气清高，品质最好；夏天气温偏高，使茶多酚含量过高，因而凤凰单丛夏茶滋味苦涩、香气寡淡，品质最次；秋季昼夜温差大，利于花果香型物质的累积，但内含物质含量不如春茶丰富，因此凤凰单丛秋茶香气更高扬，但滋味略单薄，耐泡度不如春茶；冬茶也叫雪片，香气迷人、汤汁清爽，深受新茶客欢迎。

冲泡方法需注意

此外，冲泡单丛需要注意什么？林时贤表示，冲泡单丛要注意水温。一般来说，水温应该在100℃左右。如果水温太低，茶叶的味道和香气就无法充分释放，因此，控

制水温非常重要。因为很多人喝单丛都是追求香味，冲泡时水温要达到沸点才能激发单丛的内在物质。

此外，冲泡的器皿可用白瓷盖碗或壶，喝的茶杯要用又小又薄的白瓷杯，因为这样才能聚香味。

理财课堂

本周起开始实施 各大银行落实惠企利民举措

【本报讯】此前各银行承诺的落实惠企利民举措已有了新进展。日前，中国工商银行、中国农业银行、中国银行、中国建设银行、交通银行等银行相继发布公告，在继续实施已有减费让利政策的基础上，积极推出惠企利民措施，进一步减轻实体经济经营成本和金融消费者负担。

中国银行在“关于减免服务收费提升服务质效的公告”中表示，该行自10月31日起，进一步推出惠企利民措施，加大减费让利力度，提高金融服务质效，降低市场主体经营成本，提升人民群众金融消费体验。一是取消银行承兑汇票工本费、商业承兑汇票工本费；二是继续保持较低的银行承兑汇票手续费率水平，按票面金额的0.05%收取；三是继续免收个人存款账户对账单打印费；四是对安全认证工具工本费实施成本定价的适用客户范围从小微企业及个体工商户扩大到全体客户，并自2024年1月1日起对个人客户实行免费；五是综合提升信用卡服务质效，继续为持卡人提供免费的信用卡交易提醒及余额变动通知服务，在继续免收持卡人转出信用卡溢缴款至境内本人本行本地账户手续费的基础上，免收转出至境内本人本行异地账户手续费，继续提供信用卡年费补刷机制，继续提供信用卡容时服务，并于11月底前提升容差服务限额至100元。

记者发现，各银行的减费让利基本参照中国银行业协会发布的《关于调整银行部分服务价格提升服务质效的倡议书》中的相关号召执行，各银行略有差异，仅在“综合提升信用卡服务质效”这一方面有着一定不同。

例如，工商银行表示，继续为持卡人提供免费的信用卡交易提醒及余额变动通知服务，继续提供信用卡普卡和金卡年费补刷服务，对满足一定条件（含交易金额、交易笔数等）即可减免年费的信用卡普卡和金卡产品，持卡人在年费产生后致电该行电话银行申请，消费满5次（或累计满5000元）并按账单正常还款后，可退还最近一期已扣收的年费。农业银行则表示，自2023年10月31日起，继续提供信用卡普卡和金卡年费补刷机制，对信用卡普卡和金卡产品，持卡人在年费产生后致电信用卡客服热线申请，并在2个月内消费达标（含交易金额及交易笔数），即可退还相应年费金额。

当心！别掉入这些金融陷阱

假冒官方、远程欺诈、AI换脸……近年来，电信金融骗局层出不穷，不少人也因此上当受骗。近日，国家金融监督管理总局深圳监管局发布案例提示，提醒广大金融消费者，始终秉持警惕之心，防范电信金融诈骗。

多种骗局请认清

【案例显示】王某于近日接到一名自称“京东客服”的陌生人来电，对方告知其京东账户内的信贷额度不符监管要求，需要注销，否则影响个人征信。随后，王某被诱导安装App进入视频通话，开启屏幕共享，并按照所谓“注销提示”进行个人存款提取、线上贷款申请、资金转账等操作。至其家人发现制止时，已有70余万元转入对方个人账户。

此类案件，实际上是假冒平台工作人员的诈骗分子，通过歪曲监管政策、渲染危害后果，诱骗消费者将钱款转入诈骗分子银行账户。类似骗局还有以下几种“套路”：

一是假冒官方装权威。诈骗分子往往声称是监管部门、银行、保险机构及京东等平台公司的客服人员，编造利率调整、额度违规、服务收费、官方回款账户等虚假信息，而后以“转账后才能成功注销”“回款前要缴纳保证金”等理由诱使消费者听从指引向其转账。

二是真真假假混视听。诈骗分子以消费者正常办理的金融业务为切口，首先询问是否办理过助学贷款、信用贷款或购买保险等，甚至主动向消费者提供查询的方法和路径，设法使消费者放松警惕，骗取消费者信任，然后谎称“校园贷款记录不注销影响个人征信”“贷款利率不调整涉及违规”等，利用消费者紧张急切的心理，诱使消费者转账操作。

三是共享屏幕窃信息。诈骗分子假借“远程指导”为名，诱导消费者下载、使用线上会议软件并共享屏幕。屏幕共享功能一旦开启，诈骗分子可以实时掌握消费者在手机上的所有操作，轻而易举地看到消费者的银行卡卡号、输入的密码、收到的验证码等重要信息，并利用相关信息进行转账操作，盗取消费者银行账户内的资金。

不向陌生账户转账

防范电信金融诈骗，广大金融消费者应牢固树立反诈意识，接到陌生电话，或是陌生人员添加成为微信、QQ等好友，要多留一个心眼，提高警惕。安装“国家反诈中心”手机App，通过软件内“来电预警、身份核实”等功能阻断诈骗分子的通联或获取诈骗预警信息。

凡遇自称官方客服人员的，在通话结束后，一定要自行登录相关机构官方网站或者拨打官方客服电话进行信息核验，特别是涉及金融政策和资金交易的，务必打起十二分精神，把信息核实清楚，必要时可直接求助公安机关。亲朋好友通过语音消息、视频电话借钱、转账的，要通过主动拨打电话、当面核实等多渠道核实。

同时，要妥善保管好身份证号码、家庭住址、银行卡号、密码等个人重要敏感信息，不随意将短信验证码告诉他人。通过正规的渠道获取金融服务，不点击不明链接，不下载不明软件，不扫描不明二维码。

诈骗分子为骗取资金，会想尽办法，编造各种理由，诱导消费者将钱款转至他们的个人银行账户。消费者的资金到账后，诈骗分子会立即分批转出，并多层次转账，让流水去向难以追踪。不向陌生账户转账，尤其是向陌生个人账户转账，能够最大程度保护自身财产权益。消费者如若遭遇电信金融诈骗致使财物损失，第一时间报警，并保存好聊天记录、通话录音、交易截屏等证据。

秋季减肥 这些事项你做对了吗？

都说减肥是一个永恒的话题，很多人不是正在减肥，就是在减肥的路上。然而，究竟要如何科学有效减肥？很多人其实并不知道，为此，本报记者特搜罗一份科学减肥指南供广大小伙伴参考。

减肥不是节食

很多人一说到减肥就要节食，其实这是不对的。“减肥不是一味地节食，减肥要科学有序地减。”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介绍，想减肥，除了要远离高脂高糖高能量的食品，如各种零食、点心、甜点、冷饮、油炸食品等，还要保证维生素、矿物质、膳食纤维等营养素的供应，以帮助人体“排掉”多余的糖和脂肪。

有的人为了减肥，这种食物也不吃，那种食物也不吃，只吃单一的食物，这样容易造成营养不良。由于现代人吃的食物比较精细，而精细饮食容易缺乏全谷物中富含的B族维生素的摄入，包括维生素B1、维生素B2等。这些维生素和碳水化合物、蛋白质、脂肪等物质在体内的分解和产生能量密切相关。“减肥最重要的是减少碳水化合物的摄入，比如米饭、馒头、面条等要减少摄入量。”陈宜阳表示，优质蛋白质是促进肌肉生长的物质基础，因为肌肉的主要成分就是蛋白质。充足的优质蛋白质摄入，可以促进肌肉的合成，提高运动的能力，进而促进运动减肥的效果。

日常生活中，要多摄入富含优质蛋白质的食物，例如瘦肉、水产、蛋、奶制品、大豆制品等。同时，可以用高纤维食物代替蛋糕，比如黄瓜、西红柿、胡萝卜这些能够生吃的蔬菜类，含有较多的膳食纤维和水分。蔬菜体积大但能量低，多吃点也不用担心能量摄入过多，却能够提供饱腹感。

饮食均衡配合运动控制

陈宜阳表示，正确的减肥方式主要应该控制好两个“量”，即运动量和摄入量。只有合理控制好这两样，保持一个健康的身体状态，减肥才能事半功倍。

运动方面，可以先简单再难。比如可以先进行简单的运动，如散步、上下楼梯。从事家务劳动、腹部按摩等，再逐渐进行慢跑、骑自行车、划船、举哑铃、做仰卧起坐、游泳、登山、郊游等。此外，先小运动量后大运动量。开始进行运动时量要小，每日早、中、晚各进行15分钟，继而延长至30分钟乃至1小时。工作繁忙又不愿外出的朋友，可以利用家庭或工作环境加以活动，如扫地、搬椅子、上下楼梯等。当然，还可以通过步行、慢跑、爬坡、骑自行车、打太极拳、练八段锦等。体质较好者，还可以做仰卧起坐、腹部机械按摩等，可减少腹部脂肪。

此外，很多人觉得主食含有很多碳水化合物，因此，不少人晚餐不吃主食，只吃蔬菜和水果。但是，蔬菜和水果中的营养毕竟较单一，为了满足饱腹感反而会吃得更多，最终导致营养失衡。陈宜阳表示，晚餐应少吃，但不能不吃，并且应以清淡的食物为主。当然，这期间还要保持健康的生活方式，比如规律作息、不熬夜、戒烟、限酒等。

秋意浓 品味红酒有讲究

随着广大消费者生活水平的提高，红酒逐渐成为消费者青睐的对象。都说适当饮用红酒既能美容养颜，又能软化血管。那么，在秋季饮用红酒又有什么讲究和注意事项呢？下面，我们来听听咱厝红酒达人怎么说。

红酒逐渐受青睐

近年来，消费者餐桌上的酒也开始发生变化，红酒凭借多种营养保健的功效，深受不少小伙伴的喜爱。“这些年来，到店购买红酒的消费者逐渐增多。”宁夏罗山红粉佳荣酒庄董事长姚金凤表示，由于红酒甘甜醇美，滋味柔和、爽口，回味绵长，赢得不少消费者青睐。目前，店里销售的红酒均来自中国葡萄酒第一镇——红寺堡。据悉，坐落于红寺堡国家生态自然保护区罗山脚下的红粉佳荣酒庄拥有万亩葡萄种植基地，是一个集葡萄酒酿造、旅游观光和葡萄酒文化于一体的大型现代化、庄园式葡萄酒产区明星酒庄，其盛产的葡萄酒水质上乘、口感柔顺，有着不少回头客。

“都说适量饮用红酒对身体有好处，因此，我每天都会适当喝一点红酒。”消费者林晓玲告诉记者，红酒含有一定的维生素、矿物质、多酚和单宁类化合物等，适量饮用对人体具有多种营养保健作用。随着人们生活水平的不断提高，可供选择的葡萄酒也越来越多，不同国家、产地、品种的葡萄酒琳琅满目，一瓶葡萄酒的价格也从几十元到几百元不等。

选购需注意

面对市面上各种各样的红酒，消费者该如何选择？



姚金凤告诉记者，小伙伴在选购红酒时要认真阅读标签。选购红酒时要了解商标标签的内容，包括产品名称、配料表、净含量、纯汁含量、酒精度、糖度、厂名、厂址、生产日期、保质期、产品标准代号等。同时，消费者应尽量选购标注了葡萄品种的纯汁葡萄酒，这样的葡萄酒质量更有保障。此外，要观察颜色。质量好的红酒应该是通体清亮透明，没有沉淀和浑浊，深颜色的酒可以不透明，但是色泽要自然、悦目。如果颜色发乌，没有光泽和亮度，或者颜色与酒名不符，没有自然感，或者颜色艳丽，有明显的的人工色素感，就说明酒的质量有问题，应谨慎购买。

在储藏方面，葡萄酒理想的储藏温度通常在12℃~18℃左右，湿度在60%~70%之间，并保持自然通风。葡萄酒开启后最好尽快喝完，切勿将喝剩的残酒倒回瓶中。应特别注意避光、防震。特别提醒，很多人会将葡萄酒瓶直立放置，这样放置容易变质，其实未打开的葡萄酒最好倒立放置，短时间不喝的葡萄酒过一段时间转动一下瓶身，这样能使葡萄酒保持味道醇

香。在饮酒时，第一口要多喝一些，不要马上吞下，而要在嘴里转一圈再咽下，这是细细品味、鉴别红酒口感好坏的重要过程。

这些知识要记牢

对红酒有关注的人都知道，人们在倒红酒的时候都不会倒满，通常都只倒三分之一左右，那么，为什么倒红酒不倒满，有什么注意事项？姚金凤告诉记者，红酒是有生命的，在其开瓶倒入杯中后便开始慢慢苏醒，而让它苏醒的就是空气，若一次性倒太多，红酒与空气的接触面积就会很小，也就不利于其苏醒。一般来说，红酒倒三分之一，这样可以使酒杯内留有足够的空间，使酒杯内保持充裕的香气，当你品酒的时候，鼻子会先闻到酒杯内的香气，会让你心旷神怡。另外，大家都知道喝红酒时要摇晃酒杯，让其与空气更多地接触，如果倒得太满则无法摇晃，更无法观察挂杯现象。当然，还有更重要的原因，就是便于观色，很多人通过红酒颜色来对其进行年份的判断。