

# 冬日品茶有讲究 你喝对了吗



在这寒冷的季节里,喝一杯热腾腾的茶不仅能暖身,还能滋养身体。然而,冬季喝茶也有许多讲究,如何选择合适的茶叶品种、掌握正确的冲泡技巧、合理安排饮用时间等,都是需要关注的问题。为此,本报记者采访了国家一级评茶师、安溪铁观音茶王赛特邀评委、老茶收藏家、咱晋资深茶人林时贤为大家讲述冬季喝茶注意事项。

## 冬季如何选茶

冬季人体需要更多的热量和养分来抵御寒冷,因此在选择茶叶时,应注重其温暖身体和滋补的功效。林时贤表示,红茶、黑茶、普洱熟茶和乌龙茶是冬季的理想选择。红茶属于全发酵茶,茶性温和,富含蛋白质和糖分,具有很好

的暖胃效果。同时,红茶中的咖啡碱和茶多酚等成分,还能提神醒脑,增强身体抵抗力。黑茶是后发酵茶,经过长时间的陈化,茶性温和、滋味醇厚。黑茶中的益生菌和茶多酚等成分,有助于消化、降脂、降压,适合冬季饮用。普洱熟茶作为黑茶的一种,经过人工发酵,茶性更加温和,具有暖胃、降脂、养胃等功效,特别适合冬季饮用。乌龙茶属于半发酵茶,茶性介于绿茶和红茶之间,既能提神醒脑,又能暖胃养胃。

除了选择适宜的茶叶品种外,冲泡技巧也是冬季喝茶的重要讲究。林时贤强调,冬季水温下降,冲泡茶叶时需注意保持水温。另外,选用合适的茶具也很重要。紫砂壶保温性能好,适合冲泡红茶、黑茶等重发酵茶;盖碗散热快,适合冲泡乌龙茶等轻发酵茶。

## 喝茶这些事项要注意

在谈到冬季喝茶的时间与频率时,林时贤表示,饭后半小时左右饮用茶水,有助于促进消化,分解油脂。但需注意避免饭后立即饮茶,以免影响消化。同时,空腹饮茶可能导致胃部不适,因此建议在进食后饮用。

林时贤提醒,新茶存放时间短,含有较多的未经氧化的多酚类、醛类及醇类等物质,对人的胃肠黏膜有较强的刺激作用,因此新茶宜少喝,存放不足半个月的新茶更应忌喝。此外,冬季气候干燥,人体容易缺水,而茶水则能补充水分。

## 健康课堂

# 你的腰龄“超前”了吗?



钟宏星 晋江市中医院骨科医生

“二十五六岁的年纪,六十七八岁的腰”,这句话已成为不少年轻人对自己腰椎状况的无奈调侃。社交平台上,“腰痛”话题吸引了数以亿计的讨论,腰椎问题显然已成为年轻一代亟须面对的“头等大事”。本期“健康课堂”,让我们一起来学习护腰健康科普,打好这场年轻人的腰椎保卫战。

## 腰椎问题日趋年轻化

冬季来临,不少腰椎病患者又犯病了。“腰椎间盘突出患者最怕着凉,腰部受凉,腰痛症状就会加重。”咱晋晋江市中医院骨科医生钟宏星说,不仅如此,膝关节疼痛、头晕目眩、四肢麻木、女性痛经……这些看似不“搭边”的病症,可能都和腰椎病有关。据国家卫健委数据,中国腰椎病患者数量已突破2亿大关,而在25岁至39岁的年轻人群中,腰椎间盘突出检出率高达13.93%,位居各年龄段之首。这些正值职场拼搏期的年轻人,正饱受腰椎疾病的困扰,这一现象也引发了社会各界的广泛关注。

为何年轻人的腰椎如此脆弱?答案或许就藏在他们的日常习惯中。据钟宏星介绍,职场人士的高频行为包括躺床玩手机、久坐,且近六成职场人士熬夜频繁,超过三分之一的人经常加班至深夜。这种不健康的生活方式,正是导致腰椎疾病年轻化的“罪魁祸首”。“职场人受到腰椎/颈椎疾病的困扰,这一职业病在职场人士中最为普遍。”钟宏星指出,职场人士因工作压力和生活压力,常处于忙碌和加班状态,不健康的办公、生活坐姿将成为压垮腰椎的“最后一根稻草”。

## 如何缓解腰痛

面对腰椎问题这一职场中的“隐形杀手”,越来越多的职场白领开始采取行动,尝试各种方法来缓解病痛。记者走访了解到,活动颈椎、推拿按摩、购买按摩器成为职场人士应对腰椎问题的三大举措。超过半数的职场人士将希望寄托于推拿按摩和自购的按摩仪器上,还有的选择购买特殊坐垫、药物治疗甚至手术治疗。然而,这些方法虽能暂时缓解疼痛,但并不能从根本上解决问题。80%~90%的腰痛主要是由长期不正确的坐姿、站姿和反复弯腰引起的。

钟宏星建议,要想真正缓解腰痛问题,必须从改变日常习惯做起,学习正确的坐、站、搬、躺姿势。对于长期性、经常性的腰痛,仅靠生活习惯调整和辅助康复治疗可能无法彻底缓解。此时,应前往医院咨询专业医生,进行全面的检查和评估。医生会根据患者的具体情况,制定个性化的治疗方案,包括药物治疗、物理治疗、手术治疗等。

## 1分钟自测腰柱

- 如果你符合以下七个症状中的任意一个,建议就医进行CT检查,看看腰椎退化的程度。
1. 腰侧疼痛,经臀部放射至腿部,偶尔伴有麻木感,轻轻咳嗽一声或数声,腰疼加重。
  2. 闪腰后,走路一瘸一拐,或者走路时一手扶患侧,下肢怕负重。
  3. 腰酸背痛,坐下休息疼痛不能缓解,侧躺着休息可以缓解。
  4. 平躺时,腰背疼痛难以伸直,需要用手或枕头托住,或侧身睡觉。
  5. 平躺后慢慢坐起,看看是否由于腰痛屈曲膝盖才能坐起。
  6. 平躺后将腰痛一侧的腿缓慢抬高,观察是否因疼痛而使其高度受到限制。
  7. 躺在床上,让亲友在腰部进行广泛轻轻按压,看看是否按到某处出现下肢放射性疼痛。

## 吃甘蔗有讲究

你吃过冒着热气的烤甘蔗吗?那么,烤甘蔗究竟怎么个烤法?吃烤甘蔗又需要注意哪些?让我们关注食用甘蔗的注意事项。

## 烤甘蔗受关注

伴随着呼吸道疾病高发期的到来,不少人都饱受咳嗽、咽痛等困扰。盐蒸橙子、冰糖梨汤等食疗方被网友发掘,尝试并“亲测有效”后,近日“烤甘蔗汁”也成了不少朋友的餐桌新宠。

“长这么大,第一次听说烤甘蔗。”“一直到这次生病又喝了烤甘蔗汁,我才明白小时候为啥妈妈总让我啃甘蔗。原来冬天吃甘蔗是补的,而且有助于止咳。”……在几大社交平台上,输入相关关键词后,就能看到不少网友分享自己用烤甘蔗缓解咳嗽的经历。在朋友圈里,烤甘蔗也成了时下年轻一族的健康社交之选。“围炉煮茶、露营的时候,我们几个小伙伴会聚在一起烤甘蔗汁喝,很有意思。”“00后”小燕告诉记者,她第一次知道烤甘蔗源自网络上达人的分享,之后便萌生了自己动手烤制的念头。尝试过一次后,便将相关攻略转发到了闺蜜群里,与好朋友们一起分享。

## 冬吃甘蔗赛过参

冬季气候干燥,正是吃甘蔗的好时节,民间更有“冬吃甘蔗赛过参”的说法。咱晋知名中医专家蔡文墨介绍,“中医认为,甘蔗是一味中药,性平,味甘、涩、无毒,有清热生津、润燥止咳、和中止呕的功效。生吃,能泻热、润燥;熟食,则益脾胃、润心肺,功效大有不同。”据了解,常温下,甘蔗汁未免生凉,尤其是在冬季,直接喝可能会对咽喉部产生一定刺激,煮过或烤制过的甘蔗,温度提升,相应刺激也会减少。《本草纲目》中就有记载:“治虚热咳嗽,口干涕唾;甘蔗汁一升半,青粱米四合,煮粥,日食二次,极润心肺。”这其中,就指出了甘蔗汁煮粥有益滋润心肺的功效。

此外,不同的甘蔗,疗效也有所区别——青皮甘蔗偏凉,紫皮甘蔗偏温。蔡文墨建议,肺胃热盛的人(鼻孔呼气热、喉咙冒火),可吃青皮甘蔗;脾胃虚寒的人群,可吃紫皮甘蔗。值得提醒的是,虽然甘蔗有很多食疗功效,但也非人人适宜。蔡文墨指出,因为甘蔗能泻热,因此脾胃虚寒者不宜多食生甘蔗;且甘蔗含糖量较高,怕胖者、老人、小孩等人群也不应多食。

# “微度假”下 泉州这个商场这样做

随着“文旅+”“文化+”“微度假”“City walk”等多元旅游形态的出现,短途、露营、微度假等新体验需求的爆发,也让具有深度沉浸体验优势的石狮世茂摩天城迎来更好的发展机遇。单日客流最高突破“15W+”、全媒体矩阵曝光量超“500W+”……2024年石狮世茂摩天城构建的“两天一夜微度假”生态圈建设取得了显著成效。随着2025年的到来,石狮世茂摩天城又有哪些新举措、新作为?



## 打造独特的文旅商圈 让你深度沉浸式体验

地处泉州石狮世茂摩天城的项目占地约2000亩,总建筑面积达300万平方米,多元业态涵盖购物中心、福建省世茂海上丝绸之路博物馆、酒店、无动力乐园等。2024年,该综合体不断引进新品牌,落地新项目、开拓新场景,让运营的底层逻辑从“租金+坪效”逐步转向“体验+文化”。

石狮世茂摩天城在“微度假”风口下,跳出传统商业思维,促进文旅和商业“相互赋能”,2024年石狮世茂摩天城强化自身文旅属性,不断推陈出新,通过产业升级和空间构建,逐步形成了有别于其他商圈的多元化文旅综合体形态。

## 致力于产业升级与多元化发展 构造有创造力的公共生活空间

在2024年的破圈探索中,石狮世茂摩天城通过切铺、调铺,不断扩大新零售、新体验业态比重,提供更符合市场需求的消费场景。与此同时,亦不断提升沿街形象,充分挖掘场地资源,更多考虑人的感受,营造生活感和氛围感,打造一个充满活力和更有创造力的公共生活空间。

在产业升级方面,引入无动力乐园二期、闽台电商园项目,实现全业态、多元化、无边界的社交共享空间布局;在购物场景重塑方面,主动出击对品牌进行优化升级,全年招商50多个品牌,进一步营造复合式消费体验空间,彰显不同类型消费场景魅力;在公共空间优化方面,兑现骑行友好街区、运动主题公园定位,在骑行、户外、社交的主题下,打造城市中的户外体验。



## 串联“多元商圈生态” 引领文旅消费潮流

在“文化+文旅+商业”资源整合方面,石狮世茂摩天城利用博物馆的文旅资源和泉州文旅DNA,打造“五城游历”“风生水起”“为荷而来”等沉浸式IP主题,让世茂摩天城、世茂海丝馆吸引更多游客,再通过互动/促销活动、会员/社群福利提升消费体验,实现商业闭环。

让文化有钱赚,让商业更好玩,2024年石狮世茂摩天城聚合“文化+文旅+商业”,利用“1+1+1>3”的优势,实现文旅产业价值增长,形成以购物消费为中心,涵盖博物馆、骑行、宠物、社群、公园、户外运动、生活方式等多种功能的微度假复合场景。

2025,石狮世茂摩天城将继续以创新和优质体验引领文旅消费潮流,为消费者带来更多精彩与惊喜。

# 萌宠集体观影

为了开阔小朋友的视野,增进亲子关系,近日,晋江经济报亲子驿站组织陈埭片区的亲子家庭到星影影城(吾悦广场店)观看电影《超级飞侠:乐迪加速》,度过美好的周末。

当天,小朋友在家长的陪同下,早早来到星影影城(吾悦广场店),每个人都满怀期待地等待着这场视觉盛宴的开始。在电影院门口,一只身穿彩色衣服、手持气球的小熊玩偶突然出现在小朋友的视线中。这只小熊玩偶形象生动,眼神中透露出无限的友好与亲切,瞬间吸引了不少小朋友的注意。小朋友纷纷与小熊打招呼、拥抱。这一幕温馨至极,有的家长甚至拿出手机记录下这难得的幸福瞬间。

进入影厅后,小朋友更是迫不及待地找到自己的座位,开启观影之旅。影片一开场,小朋友就被精美的画面和动人的音乐所吸引。随着乐迪和他的超级飞侠团队在银幕上展开冒险,故事情节起伏跌宕,让小朋友时而紧张、时而兴奋。在影片的开头,乐迪和他的团队接到了新的任务,前往被神秘力量控制的天空之城,解救被困的市民。

在冒险的过程中,他们遇到了各种困难和挑战,包括被黑暗力量控制的机器人、神秘的迷官和危险的自然灾害。每一次困难,都让小朋友为乐迪和团队捏了一把汗,但当他们凭借智慧和勇气克服难关时,小朋友又兴奋地鼓掌欢呼。

特别是当乐迪和团队面对最终的大Boss时,小朋友更是紧张得屏住了呼吸。在激烈的战斗中,乐迪和团队展现出了团结合作的精神,他们互相配合,共同应对挑战。最终,在乐迪的带领下,他们成功击败了大Boss,解救了天空之城,恢复了往日的宁静与美好。小朋友看到这一幕,纷纷激动得跳了起来,为乐迪和团队鼓掌欢呼。

影片结束后,不少家长表示:“这部电影不仅让小朋友在欢笑中度过了一个愉快的上午,更在无形中传递了正能量与价值观。看到小朋友在观影过程中受到启发,我感到非常欣慰。”

此外,星影影城还为家长准备了丰富的互动环节。在观影结束后,家长可以参与抽奖活动,赢取精美的礼品。



## 家长感言

林宇柏的家长:这不仅是一次简单的观影,更是一次与孩子共度美好时光的珍贵机会。电影中,乐迪和他的超级飞侠团队展开了一系列惊险刺激的冒险,每一次的救援任务都牵动着小朋友的心。同时,电影中不仅充满了惊险与乐趣,更蕴含了深刻的教育意义,让小朋友学会勇敢、坚强等品质。

吴玲的家长:这次观影活动意义非凡,它不仅让家长享受了一段温馨美好的亲子时光,更让小朋友在轻松愉快的氛围中学会了勇敢、团结等宝贵品质。期待亲子驿站开展更多丰富多彩的活动,让家长与小朋友一同探索这个世界的美好,共同成长。

# 安海苗苗中心幼儿园 开展“亲子早教护童心 民俗体验伴成长”活动



本报讯 为提高社区家长科学育儿水平,实现幼儿园、家庭、社区资源的相互融合,近日,安海镇教育中心小学党支部携手安海镇苗苗中心幼儿园走进兴胜社区开展“亲子早教护童心 民俗体验伴成长”活动,本次活动由全体党员、苗苗中心幼儿园部分教师、社区亲子参加。

活动伊始,宝贝们在家长的陪伴下,通过“亲亲抱抱,找朋友”的互动游戏迅速融入氛围,勇敢地向大家问好,展现了宝贝们的活泼可爱。

另外,现场丰富多彩的游戏不仅锻炼了宝贝们的身体协调性和方向感,还增进了亲子间的情感交流。今后,该园将继续以“党建+”邻里中心为纽带,持续发挥教育资源的优势,开展形式多样的亲子早教活动,用有温度的服务助力社区幼儿健康快乐成长。