

老茶渐走俏 选购须谨慎

近年来,老茶在茶叶市场中异军突起,逐渐成为消费者追捧的对象。从普洱老茶到陈放多年的白茶,老茶的市场热度持续攀升,无论是线下茶叶店还是线上电商平台,老茶的交易量都呈现明显的增长趋势。那么,老茶为何能“出圈”,它究竟有何魅力?与此同时,面对日益流行的老茶,消费者又该如何选择?下面,跟随记者的步伐,让我们来一探究竟。

老茶受青睐

“我觉得老茶口感柔和,比较喜欢饮用。”“我觉得老茶更有魅力。”“老茶像老友,越陈越有味。”……近日,记者走访晋茶市场发现,不少消费者青睐老茶,觉得老茶更有韵味和特色。“老茶之所以魅力十足,首先,在于其独特的口感风味,就是甜、柔、顺。”国家一级评茶师、国家一级茶叶加工师、中国品牌之都铁观音茶王赛特邀评委、老茶资深玩家林时贤说道,在长期陈放过程中,茶叶内部发生了复杂的化学反应。茶多酚中的儿茶素氧化聚合,苦涩味大幅减轻,口感愈发醇厚、顺滑。香气成分也不断转化,新茶时清新的香气,渐渐演变成深沉、馥郁的陈香,层次丰富,给品饮者带来别样的嗅觉体验。例如存放十年以上的普洱熟茶,陈香浓郁,滋味绵柔,入口便能感受到时光

沉淀的醇厚。老茶就是通过时间一分一秒的沉淀而转化出魅力,是另一种状态的茶。

另外,随着健康养生理念的普及,也促使消费者将目光投向老茶。研究表明,茶叶在陈放过程中,部分成分会发生有益变化。例如,老茶的刺激性相对较弱,对肠胃更为温和,适合更多人群饮用。尤其注重养生的消费者,基于对健康的追求,更倾向于选择老茶作为日常饮品。

选购老茶有妙招

此外,老茶还导致消费者对茶叶年份和价格的关注度过高,而忽视了茶叶本身的品质。在追求“陈韵”“老味”的过程中,一些消费者盲目跟风,忽略了适合自己口味和需求的茶叶。

林时贤表示,消费者在购买老茶时,应多方面留意。首先,要注重茶叶的外观。

真正的老茶外观自然,色泽虽有陈旧感,但分布均匀,不会出现突兀的色块或色泽过于鲜亮的部分。叶底也应柔软有弹性,而非僵硬易碎。其次,仔细品味口感。老茶口感醇厚,回甘悠长,香气沉稳且层次丰富。若茶汤入口有强烈的刺激性或异味,极有可能是品质不佳或做旧的茶叶。再者,选择正规渠道购买至关重要。信誉良好的茶企等,通常会对茶叶的来源和品质进行严格把控,能在一定程度上保障消费者权益。

此外,品鉴老茶的滋味是最直接感受其品质的方法。林时贤说,好的老茶入口醇厚顺滑,茶汤在口中能明显感受到丰富的层次,咽下后回甘迅速且持久,口腔和喉咙有舒适的温润感,不会有苦涩难化或刺喉的感觉。相反,品质差的老茶滋味淡薄、口感粗糙,甚至会有令人不适的杂味。

晋江市潘径实验幼儿园举行歌唱比赛



本报讯 为了给幼儿提供一个展示自我的舞台,激发他们对音乐的热爱,锻炼勇气与表现力,日前,晋江市潘径实验幼儿园开展了一场“美妙童声 唱响未来”幼儿歌唱比赛。

比赛现场,一首首经典儿歌在选手们清脆悦耳的童声演绎下,焕发出活力。小选手们歌唱结束后,评委们根据幼儿的歌曲内容、演唱技巧、舞台形象、舞台表演及舞台效果等方面进行综合评选,最终评选出奖项。

该园通过开展这样的活动,让孩子们在音乐的世界中收获了快乐,提升了艺术素养,也锻炼了自信心和表现力。未来,该园将继续开展丰富多彩的艺术活动,为孩子们提供更多展示自我的机会,助力他们健康成长。

陈埭镇龙林中心幼儿园开展“读书月”活动



本报讯 近日,晋江市陈埭镇龙林中心幼儿园“慧读书 慧教育”读书月活动正式启动。

活动期间,孩子们参与了丰富多彩的活动。“草坪故事会”上,老师们绘声绘色地讲述绘本故事。故事结束后,孩子们积极思考,大胆表达提问。瞧,他们眼中闪烁着好奇与兴奋,你一言我一语分享着自己的想法。“DIY花草书签”活动中,孩子们走进户外,收集形态各异、色彩斑斓的花草,制作出独一无二的书签。这些带着童趣与心意的书签,被送给小伙伴,传递着纯真友谊,也开启了“书香”相伴的奇妙之旅。

此外,还开展“我的新书发表会”活动。小朋友从日常生活和奇思妙想中获取灵感,创作绘本故事。小朋友在老师或家长的协助下,将故事用绘画呈现在KT板上,举办属于自己的新书“发表会”。

据了解,该园将以此次活动为契机,持续推动阅读活动在园内开展,让阅读的种子在孩子们心中生根发芽,茁壮成长。

厝边医讯

晋江市医院晋南分院获“幽门螺杆菌规范化诊治门诊市级示范中心”称号

本报讯 日前,国家消化病临床医学研究中心公布全国第四批“幽门螺杆菌规范化诊治门诊示范中心”名单,晋江市医院晋南分院顺利通过评估并被授予“幽门螺杆菌规范化诊治门诊市级示范中心”称号。

“幽门螺杆菌规范化诊治门诊示范中心”项目是由国家消化病临床医学研究中心牵头,中华医学会消化病学分会幽门螺杆菌学组、国家消化道早癌防治中心联盟、幽门螺杆菌感染与胃癌防控办公室共同开展实施,其目的是为了规范幽门螺杆菌的诊断和治疗。

晋江市医院晋南分院消化内科长期致力于幽门螺杆菌感染的规范化诊治工作。目前,该院消化内科开展碳13、碳14呼气试验、幽门螺杆菌抗体检测、电子胃镜下幽门螺杆菌感染情况评估、组织活检病理、幽门螺杆菌分型及毒力检测等多种检测方法综合评估幽门螺杆菌感染的状态。根据患者用药史及个体情况,结合国内及国际专家共识及指南,提供个体化专业化的治疗策略。本次获批“幽门螺杆菌规范化诊治门诊市级示范中心”,充分显示了该院在幽门螺杆菌规范化诊治方面的专业性得到国家权威机构的认可。

健康问答

关于“春困”的误区

读者:请问,关于“春困”的误区有哪些?
晋江市中医院急诊科负责人张转喜:误区一:春困无需理会。虽然春困多为生理现象,但持续性的困倦也可能是身体发出的警告信号。特别是老年人或有慢性病史的人群,应更加重视身体变化,及时就医排查。误区二:补钾即可缓解春困。缺钾确实可能导致类似春困的症状,但盲目补钾可能适得其反。补钾前应先通过血液检测确认是否缺钾,并在医生指导下合理补充。误区三:忽视慢性病复发信号。春季是高血压、糖尿病等慢性病复发的高峰期。头昏眼花等症状可能不仅仅是春困,更可能是病情变化的信号。患者应定期复查,遵医嘱调整治疗方案。

大手牵小手 趣味闯关嗨翻天



本期聚焦

春日出游 这些自救知识要牢记

春暖花开,正是出游踏青的好时节。然而,春游虽美,一些突发的意外伤病却可能给愉快的旅程蒙上阴影,尤其是对于体弱的老人而言,更需多加小心。近日,记者就春游急救知识采访了市民和晋江市中医院急诊科负责人张转喜。

晕倒急救:保持冷静科学施救

“老人春游时突然晕倒,大多是劳累所致。”日前,在一次健康宣教科普活动中,张转喜介绍道,患者会突然昏倒,不省人事,面色苍白且大汗淋漓。此时,切不可随意搬动患者,应让其保持平卧位,头部偏向一侧,同时放松裤带和领扣,密切观察脉搏和呼吸变化。若呼吸、脉搏正常,可用大拇指刺激人中穴助其苏醒;若呼吸停止,则需立即进行口对口人工呼吸和胸外心脏按压。

哮喘心痛:预防为主及时处理

心源性哮喘和心绞痛也是春游时老人需警惕的病症。张转喜指出,老人因奔波劳累易诱发心源性哮喘,表现为咳嗽、喘息、呼吸困难等。此时,患者应采取半卧位,并用布带轮流扎紧四肢中的三肢,每隔5分钟更换一次,以减少回心血量,减轻心脏负担。而心绞痛多由劳累、激动、饱食、受寒等引起,有心绞痛病史的老人春游时应携带急救药品。一旦发作,应立即让患者坐起,给予硝酸甘油含于舌下,并服用麝香保心丸或苏冰滴丸等药物。有哮喘病史的老人外出春游时,则需备好哮喘速效药,一旦发作,应立即在咽喉部喷药。

扭伤抽筋:冷敷为主合理处理

关节扭伤和小腿抽筋也是春游时常见的意外。张转喜提醒,关节扭伤后切忌立即揉搓按摩,而应立即用冷水或冰块冷敷受伤部位15至20分钟,肿胀减轻后用手帕或绷带扎紧扭伤部位,尽量减少活动。可就地取材,用蒲公英、马齿苋捣烂后外敷。小腿抽筋则可采用局部按压法、按摩法,若症状未完全解除,可用热毛巾或热水袋敷于腿肚,促进肌肉血液循环,缓解痉挛。春游虽好,安全第一。掌握这些急救知识,能在关键时刻挽救生命,让春游之旅更加安心愉快。

这样吃瘦身又营养



黄胜红

在当今社会,减肥已成为许多人追求健康生活的重要一环。然而,传统的减肥方式往往伴随着单调的饮食和严苛的限制,让许多人在美食与健康之间难以抉择。今天,我们邀请了咱厝国家二级公共营养师黄胜红来和大家探讨如何做到减肥与美食两不误,并为读者推荐一系列健康美味的减肥餐品,并提供实用的饮食建议。

精心搭配食材 减肥效果佳

来自咱厝梅岭街道的李女士,曾是一位深受体重困扰的上班族。她尝试过各种减肥方法,但总是因为难以抵挡美食的诱惑而半途而废。然而,自从她开始尝试将健康饮食与适量运动相结合,一切都发生了改变。

李女士发现,通过精心搭配食材,即使是在减肥期间,也能享受到各种美味佳肴。如今,她坚持每天早餐吃一份燕麦牛奶水果,午餐选择高蛋白、低脂肪的鸡胸肉沙拉,晚餐则偏爱清爽的南瓜小米粥。仅仅三个月的时间,李女士不仅成功减重10斤,还养成了健康的饮食习惯,真正实现了美食与减肥的两全其美。



健康餐品推荐

“为了满足广大减肥人士的需求,我们精心挑选了几款既美味又健康的减肥餐品。”黄胜红表示,燕麦牛奶水果是好吃又健康的选择。只需将燕麦片浸泡在牛奶中,再搭配上新鲜的水果,既营养又饱腹。燕麦富含膳食纤维,能增加饱腹感,牛奶提供优质蛋白质和钙,水果则提供丰富的维生素和矿物质。

午餐或晚餐,可选择鸡胸肉沙拉。将鸡胸肉煮熟切片,搭配生菜、黄瓜、圣女果等蔬菜,淋上橄榄油和柠檬汁,既清爽又美味。鸡胸肉是高蛋白、低脂肪的肉类,非常适合减肥期间食用。喜欢喝粥的市民,则可以选择南瓜小米粥。将南瓜切块与小米同煮,既营养又易消化。南瓜富含胡萝卜素和膳食纤维,小米则含有丰富的B族维生素和膳食纤维。

多喝水有助减肥

除了上述推荐的减肥餐品外,黄胜红还想给读者提供以下几点实用的饮食建议:首先是控制热量摄入。她解释说,减肥的关键在于控制热量摄入,建议每日摄入量比消耗热量低500卡路里左右,以保证健康减肥的速度。其次,定时定量,做到三餐规律,每餐吃到七分饱也很关键。避免暴饮暴食和长时间饥饿,以免对肠胃造成负担。此外,减肥期间要多喝水,每天至少喝8杯水。水不仅能帮助身体排毒,还能增加饱腹感,减少食欲。

“七分吃,三分练,饮食与运动相结合是减肥的最佳方式。”黄胜红建议,成年人可每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。通过合理的饮食搭配和适量的运动,我们完全可以在享受美食的同时,实现健康减肥的目标。让我们一起行动起来,迎接更加美好的自己吧!