

普洱茶如何存储

咱厝茶人来支招

近年来,普洱茶因“越陈越香”的独特属性,成为众多茶友收藏的热门之选。然而,如何让珍藏的普洱茶在岁月中实现优质转化,正确的存储方法至关重要。为此,本报记者特意采访国家一级评茶师、一级茶叶加工师、晋江铁观音茶王赛特邀评委、咱厝资深茶人、老茶收藏家林时贤,为大家深度解析普洱茶收藏与存储的关键要点。

好原料是转化的关键因素

林时贤强调,普洱茶的“越陈越香”并非凭空而来,而是建立在“好原料、好工艺、好储存”三大基础之上。其中,原料是决定普洱茶后期转化潜力的“先天基因”。谈及优质原料,林时贤明确指出:“云南大叶种是普洱茶的核心原料,而在春茶与秋茶两个产出季中,春茶是收藏首选。”这是因为春茶经过冬季的养分积累,内含物质更为丰富,茶多酚、氨基酸、芳香物质等成分的含量远高于秋茶,为后期转化提供了充足的“物质储备”。相比之下,秋茶受夏季雨水较多的影响,内含物质相对单薄,长期收藏的转化空间有限。

这些工艺因素不可忽视

好的原料需要匹配恰当的工艺,才能让普洱茶的转化潜力得以保留。林时贤特别提醒,晒青工艺是普洱茶工艺中的“重中之重”。

“晒青工艺通过自然阳光干燥,能最大限度保留茶叶内部的活性物质。”林时贤解释道,这些活性物质是普洱茶后期转化的“动力源”,若活性未受破坏,茶叶在储存过程中才能持续发生良性转化,形成醇厚的汤感与丰富的香气。而烘青工艺通过高温烘干,会大幅破坏茶叶的活性物质,导致后期转化缺乏“后劲”,难以形成优质普洱茶应有的风味(当前流行的陈皮也是同理)。

除了干燥方式,杀青温度的选择也需根据收藏需求而定。“若计划长期存放,建议选择低温杀青的普洱茶,这种工艺能更好地保留转化所需的活性;若打算在一两年内饮用,高温杀青的普洱茶口感更接近绿茶,鲜爽度较高,但长期转化潜力较弱。”林时贤补充道。

存储牢记这些要素

那么,普洱茶究竟要如何储存?林时贤表示,紧压普洱茶(含各类紧压黑茶)的储存方式与散茶及其他茶类存在明显差异。紧压普洱茶的储存需遵循“阴凉、干燥、无异味、通风”的基本原则。与其他茶类相比,它对温度的适应性更强——短期处于40℃环境中无须过度担忧,但需避免长期高温;理想温度范围为25℃~40℃,湿度则控制在40%~70%。

“紧压普洱茶需要‘呼吸’,不能完全密封。”林时贤强调,适度接触空气能促进其内部物质转化,但需避免强光直射和异味侵蚀,因此储存环境需保持清洁,远离厨房、香水等异味源。若条件允许,紧压普洱茶应单独存放于独立空间,与其他茶类(如绿茶、乌龙茶等)分开储存。这是因为其他茶类对储存环境要求更为严格(温度需控制在25℃~35℃,湿度40%~60%),且含水率等指标的差异可能相互影响。

“不同茶类的‘脾性’不同,紧压普洱茶的转化需要相对宽松的环境,而其他茶类更需‘精细呵护’,分开存放能让两类茶都处于最适宜的转化或保鲜状态。”林时贤解释道。

特别提醒,普洱茶在存储中,不能过度通风或频繁翻动,导致环境温湿度剧烈波动,影响普洱茶转化的稳定性。此外,储存环境需保持干燥,避免潮湿引发霉变。



小小理财师

“小小理财师活动太好玩了。”“妈妈,以后我的压岁钱要存起来。”……为了丰富亲子家庭的暑期生活,近日,晋江经济报亲子驿站组织安海片区的亲子家庭走进中国邮政储蓄银行(安海镇支行)开展一场“小小理财师”活动。当天,亲子家庭在中国邮政储蓄银行工作人员的带领下解锁银行功能,体验存取款流程等,在欢声笑语中学习理财知识。

活动一开始,银行工作人员就带着小朋友开启了“银行探秘之旅”。银行工作人员用通俗易懂的语言向小朋友讲解银行的功能,小朋友听得津津有味。

另外,现场数钞票环节深受小朋友喜爱。银行工作人员为每个小朋友准备了“练功钞”并教大家简单的点钞手法:“手指要像小夹子一样,轻轻捏住钞票的边角,一张一张数清楚。”小朋友们在银行工作人员的帮助下,认真练习数钞。他们的小手虽然有些笨拙,却紧紧按着点钞券,嘴里小声数着“1、2、3……”十分钟后,“数钞票比赛”正式开始,小朋友埋头“点钞”,家长们在在一旁笑着喊“加油”。最终,两名小朋友脱颖而出,成为“点钞小能手”。

“现在请‘小客户’们上岗啦!”数钞票比赛结束后,柜台窗口变身“体验区”,小朋友轮流扮演客户,银行工作人员则扮演柜员。“您好,我要存200元。”小朋友拿着“练功钞”,有模有样地递过



窗口;“请您在这张单子上写下名字。”柜员叔叔配合地递出“存款单”,整个过程有模有样。

“这个长得像大冰箱的机器是什么?”在自助服务区,ATM机引起了小朋友的好奇。银行工作人员笑着解释:“这是ATM机,就像一个‘24小时不休息的小银行’,可以存钱、取钱。”为了让小朋友体验存、取钱业务,银行工作人员演示操作流程。“大家看,插入卡片后要先输入密码。”银行工作人员一边操作,一边提醒,“密码是很重要的秘密,不能告诉别人。”小朋友轮流上前“试一

试”;有的小心翼翼地插入银行卡,有的盯着屏幕上的数字按键。

活动最后,中国邮政储蓄银行(安海镇支行)为每个小朋友送上了一份精美的礼物和奖状。拿到礼物和奖状的小朋友,脸上洋溢着开心的笑容。

家长们也纷纷为这场活动点赞。“平时总跟孩子说‘把钱存银行’,但他一直没什么概念。”家长林女士笑着说道,“这次他亲手体验了存钱,知道了银行是怎么回事,还明白了要爱护人民币,这种实践比讲道理有用,希望亲子驿站能多开展类似的活动。”

牢记这几招 让你健康度夏



李懿

近日,咱厝持续遭受高温“炙烤”,酷热难耐的天气不仅让人心情烦躁,更对身体健康构成威胁。如何在高温天气下用健康的方式打开夏天,成为大众关注的焦点。为此,本报记者特意采访晋江市医院(上海六院福建医院)健康管理中心李懿,为大家支招如何健康度夏。

科学补水: 抵御高温的“第一防线”

在高温环境中,人体水分流失速度加快,及时、科学补水至关重要。李懿提醒咱厝市民,不要等到口渴了才喝水,应定时定量饮水,每天饮用1500~2000毫升左右。除了白开水,适量饮用淡盐水能补充因出汗流失的盐分和矿物质。

对于户外工作者或长时间暴露在高温下的人群,还可以准备一些运动饮料,它们含有适量的电解质和糖分,能快速补充能量和水分。不过,要避免大量饮用冰水,以免刺激肠胃,引发不适。市民李先生是一名快递员,他分享自己的经验:“我每天出门都会带一大壶淡盐水,工作间隙就喝几口,感觉身体没那么容易疲惫了。”

合理饮食:为身体“降降温”

“高温天气下,饮食调理也能帮助我们清凉度夏。”李懿介绍,多吃新鲜蔬果是不错的选择,如西瓜、黄瓜、苦瓜、冬瓜等,它们富含水分和维生素,具有清热解暑、生津止渴的功效。其中,西瓜堪称“天然白虎汤”,能迅速补充身体所需水分和能量;苦瓜则有清热解毒、明目降火的作用。

同时,要减少辛辣、油腻、高热量食物的摄入,这些食物容易加重肠胃负担,导致内热积聚。此外,适量食用一些酸味食物,如柠檬、山楂等,可起到生津止渴、健胃消食的作用。市民张女士表示:“最近我每天都会做凉拌苦瓜和西瓜汁,家人都很喜欢,感觉胃口也比之前好了。”

适度运动:避开高温“陷阱”

虽然天气炎热,但适当的运动仍不可或缺。不过,高温时段运动要格外谨慎,应选择清晨或傍晚气温相对较低的时候进行。运动项目可选择散步、慢跑、太极拳等较为温和的方式,避免剧烈运动导致中暑。

李懿提醒,运动前要做好热身准备,运动过程中注意补充水分和电解质,一旦出现头晕、乏力、心慌等不适症状,应立即停止运动,到阴凉通风处休息。退休的王大爷每天都会傍晚去公园打太极拳,他说:“夏天运动不能太猛,选择适合自己的运动方式和时间,既能锻炼身体,又不会觉得太难受。”

专家医讯

耳鼻喉科专家 到晋江市中医院坐诊

本报讯 7月30日(周三)、8月2日(周六),耳鼻喉科骆沙鸣主任医师将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊,时间为8:00—12:00,14:30—17:30,地点在一楼116诊室。骆沙鸣为第十一、十二、十三届全国政协委员,曾任泉州市科协主席等职,擅长中西医结合治疗耳鼻咽喉头颈外科常见病,尤其穴位注射疗法效果显著,发表医学论文30多篇,多篇建议获福建省科技工作者优秀建议奖,还参编了6本医学专著。患者可通过电话0595-85674310或晋江市中医院公众号预约挂号。就诊时,请携带以往病历、检查报告等以便医师检查。

睡眠障碍及心理治疗专家 坐诊晋江市第三医院

本报讯 7月30日、31日,晋江市第三医院睡眠障碍及心理治疗专家程顺智、陈雷将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。程顺智坐诊时间为7月30日8:00—12:00,诊室在二楼201,他毕业于齐齐哈尔医学院,从事精神卫生临床工作近20年,擅长酒精成瘾、睡眠情绪障碍等诊疗。陈雷坐诊时间为7月31日8:00—12:00,同样在二楼201诊室,他是晋江市第三医院党总支委员,擅长儿童青少年学习障碍等心理疾病诊疗。预约可通过电话0595-85674310或晋江市中医院公众号“医院首页-门诊预约-晋江市中医院爱国楼门诊部-睡眠心理门诊(晋江三院专家)”进行。就诊时请携带以往病历等资料。

夏日用药别大意 这些禁忌要注意



许文呓

盛夏时节,咱厝的气温节节攀升,不少市民家中常备的藿香正气水成了“解暑神器”。然而,记者走访晋江市医院(上海六院福建医院)药学部时,该科室相关负责人许文呓提醒:藿香正气水与降压药同服可能引发致命风险!近期已有市民因不当用药被紧急送医,用药安全不容忽视。

藿香正气水不与降压药同用

“上周我们接诊了一位56岁的男性患者,他因头晕自行服用藿香正气水后,又按常规剂量服用了硝苯地平片,结果血压骤降至80/50mmHg,差点休克!”许文呓展示着监控记录。他解释,藿香正气水中含40%~50%乙醇(酒精),而酒精会扩张血管,与降压药产生协同作用,导致血压急剧下降,引发头晕、乏力甚至晕厥。

许文呓特别强调:“这类案例在夏季高发,很多患者不知道藿香正气水是酒精制剂。”他建议,高血压患者夏季解暑应选择藿香正气口服液、胶囊等无酒精剂型,或改用十滴水、人丹等替代药物。若必须使用藿香正气水,需与降压药间隔至少2小时,并密切监测血压。

这些夏日常用药不能混搭

除了降压药,许文呓还揭露了其他危险组合:藿香正气水加头孢类抗生素会导致乙醛中毒。酒精与头孢相遇会引发“双硫仑样反应”,表现为面部潮红、心悸、呼吸困难,严重者可能导致死亡。

“夏季还是肠胃炎高发期,但蒙脱石散与抗生素不能同时服用。”许文呓指出,蒙脱石散会吸附抗生素,降低药效。正确用法是先服抗生素,2小时后再服蒙脱石散。此外,布洛芬加阿司匹林会导致胃出血风险倍增,两种解热镇痛药叠加使用会严重损伤胃黏膜。

牢记安全用药三原则

面对夏季用药高峰,许文呓给出三大建议。第一,用药前必看说明书,重点关注“禁忌证”和“药物相互作用”。第二,告知医生所有用药史,包括中药、保健品。第三,避免自行联合用药,尤其是慢性病患者。

许文呓提醒:“药物不是食物,混搭可能变‘毒药’。安全用药,才能健康度夏!”

这份夏日饮食指南请查收

进入盛夏,高温天气让不少人的食欲大打折扣,“没胃口”成了日常饮食的困扰。泉州市营养健康协会专家委员、泉州医高专附属人民医院副主任医师陈宜阳提醒,天气炎热,人体易因暑湿侵袭出现食欲不振、胃肠功能紊乱等不适,此时不妨在饮食中侧重健脾养胃的食材,同时适当搭配苦味食物,通过饮食调理改善食欲。

饮食宜清淡

陈宜阳说道,由于天气炎热,饮食要以清淡为主,忌辛辣、油腻、生冷的食物。从冰箱取出的食物切勿直接食用,应放置几分钟后食用,或是加热后食用,冰冷刺激的食物要少吃。同时,可以适当吃绿豆百合粥、薏米小豆粥,这些食材都具有补气清暑、健脾养胃的功效。

天气炎热闷热,很多人为了解渴就猛喝冰水,这样是不对的。陈宜阳说道,一次性喝过多的水会增加心脏负担,使血液浓度快速下降,甚至出现心慌、气短、出虚汗等现象,所以渴了要少量多次喝水,缓一会儿再喝,最好是喝温开水,不要喝冰镇冷饮。

适当吃“苦”

苦味食物堪称夏日“天然调理师”——它们不仅能清热,更能解热祛暑、缓解身体疲劳。因此夏季,不妨有意识地吃些苦瓜、苦菜、苦苣菜等苦味食材。这些食物能通过温和的苦味刺激消化腺分泌,起到健脾开胃、增进食欲的作用,同时帮助身体抵御湿热之邪,在高温天气筑起一道“防中暑屏障”。

持续酷热的天气,人体出汗量大,容易导致气阴耗损,不少人会出现精

神不振、乏力等状态。这时除了及时补水,还需通过饮食补充元气——山药、大枣、鸡蛋、牛奶等食材益气养阴,蜂蜜、莲藕、木耳、豆浆则清淡易吸收,将这些食材纳入日常饮食,能在滋养身体的同时避免给肠胃造成负担。

陈宜阳特别强调夏季烹饪要注意两点:一是控制烹饪温度,避免过度油炸、爆炒,多采用凉拌、清蒸、煮汤等方式,减少高温烹饪带来的油腻感;二是优先选择应季新鲜食材,当季食材的水分和风味处于最佳状态,更能唤醒食欲。

开胃菜品推荐

此外,陈宜阳推介几道简单易做的家常菜品,用清爽的口感和鲜美的滋味,帮大家唤醒夏日味蕾。

菜名:凉拌黄瓜木耳

做法:黄瓜洗净后拍裂切块(拍裂更易入味),木耳提前泡发后焯水2分钟,捞出过凉水沥干;用生抽、香醋、少许糖和香油调味,可根据口味加小米辣或蒜末提香。

推荐理由:作为夏日餐桌上的“常客”,凉拌黄瓜木耳成为开胃首选。黄瓜不仅含水量高,还富含维生素C;木耳则被誉为“素中之荤”,富含膳食纤维,能促进肠道蠕动。二者

搭配,既解腻又补水。这道菜低脂低卡,餐前食用能刺激唾液分泌,帮助打开食欲,尤其适合高温天食欲差的人群。

菜名:番茄金针菇豆腐汤

做法:番茄顶部划十字,用开水烫去皮后切块,炒至出沙释放汤汁;加适量清水煮沸,放入金针菇和切小块的嫩豆腐,小火煮5分钟;加盐、少许白胡椒粉调味,最后撒葱花或香菜增香。

推荐理由:夏日食欲不振时,一碗温热的汤品既能补充水分,又能温和滋养肠胃。番茄金针菇豆腐汤以酸甜口感取胜,番茄的果酸能促进消化,豆腐提供优质蛋白,金针菇则带来丰富的氨基酸,三者搭配营养均衡。

菜名:酸辣藕丁

做法:莲藕去皮切丁,用清水浸泡10分钟去除淀粉(避免氧化发黑),捞出沥干;热油爆香蒜末和干辣椒,放入藕丁大火快炒2分钟,加生抽、醋、少许糖调味;最后加少许水淀粉勾芡,让调料更均匀附着在藕丁上,口感更浓郁。

推荐理由:莲藕是夏季应季食材,酸辣藕丁以脆嫩的口感和酸辣的风味,成为米饭的“黄金搭档”。同时,莲藕中含有的膳食纤维,还能帮助调节肠胃功能。