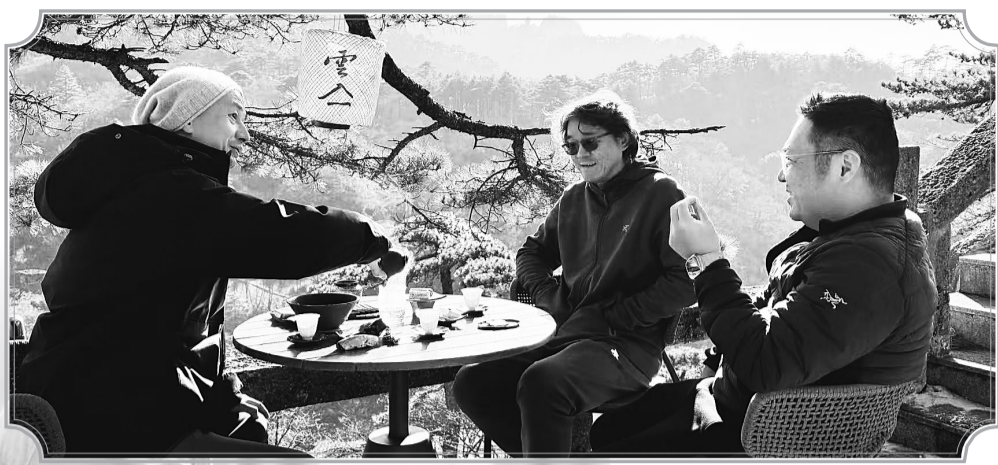


# 寒冷冬日 哪些茶适合煮？ 听听咱厝资深茶人怎么说



寒冷冬日，一壶热茶咕嘟冒泡，几个好友围炉而坐，相当惬意。那么，围炉煮茶，有哪些事项需要注意，例如哪些茶适合煮呢？为此，本报记者特意采访了国家一级评茶师、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。他表示，并非所有茶都适合慢煮细碾，这主要取决于茶叶的嫩度、发酵程度、制作工艺，以及其耐泡性与人们追求的口感香气。

## 嫩则宜泡 老则宜煮

林时贤表示，茶叶的嫩度，是决定其能否煮饮的核心因素之一。芽叶的鲜嫩程度，直接关联着内含物质的稳定性与释放方式。

嫩度高的茶，如早春采摘的绿茶、黄茶，以及白毫银针这类白茶，芽叶饱满多汁，富含氨基酸、茶多酚等鲜活营养。这些物质对高温极为敏感，若以煮茶的方式对待，高温会加速其氧化分解——茶多酚会转化为茶黄素、茶红素，使茶汤颜色暗沉，原本的鲜爽清甜也会被苦涩感取代。就像龙井，其“色绿、香郁、味甘、形美”的精髓，全在那一口鲜醇，煮制过程中，嫩香与清甜会迅速散失，茶汤变得浓烈苦涩，得不偿失。这类茶，更适合用85℃-90℃的温水快速冲泡，让芽叶中的鲜爽物质温和释放，留住最本真的味道。

而嫩度低的粗老茶叶，如存放多年的老白茶、普洱老茶头，其细胞壁厚实紧密，仅靠冲泡难以充分释放。煮茶的高温与长时间浸润，能打破细胞壁的束缚，让深藏其中的营养与风味物质缓缓溶入茶汤。比如存放十年以上的寿眉老白茶，经过岁月陈化，原本的鲜爽已转化为温润的枣香、药香，煮制后，这些复合香气愈发馥郁，茶汤入口醇厚绵柔，回甘悠长，仿佛能喝到时光的沉淀。这类粗老茶，煮饮方能解锁其最极致的风味。还有存放多年的老普洱，煮制后陈香、枣香、木香交织，茶汤红浓透亮，入口顺滑温润，不仅口感绝佳，茶叶中的有益菌群也能充分释放，对肠胃更为友好。不过需注意，即便是这类茶，也需选择有一定陈化年份的产品，新熟茶或新红茶煮饮，易出现燥感，风味欠佳。

## 轻发酵宜泡 重发酵宜煮

茶叶的发酵程度，塑造了其核心风味基调，也决定了它对高温的耐受度。林时贤说道，未发酵或微发酵的茶，如绿茶、黄茶，制作工艺的核心是“杀青”，目的是锁住茶叶的绿色与清新香气。这类茶的风味精髓在于“鲜”，煮茶会让茶叶在高温下发生二次发酵，原本的嫩香、花果香会转化为类似煮青菜的沉闷味，完全背离其品质特征。碧螺春便是典型，它的花果香清新雅致，煮制后香气尽失，茶汤变得寡淡乏味，甚至带有青涩感。这也解释了为何绿茶冲泡水温不宜过高，正是为了避免高温导致的过度发酵，留住那份独有的清新。

全发酵或后发酵的茶，则是煮茶的绝佳选择。红茶作为全发酵茶，茶叶中的多酚类物质已在制作中充分氧化，风味稳定，煮制后茶汤颜色会进一步加深，口感变得更为浓郁醇厚，虽可能损失部分鲜甜与花果香，但那份厚重感适配冬日的温暖氛围。而普洱茶（尤其是熟茶）作为后发酵茶，经过渥堆发酵与陈化，内含的有益菌群与陈香物质需要高温激发。

## 这些细节要注意

此外，林时贤说道，最适配围炉煮茶的茶品，是十年陈以上的寿眉老白茶、熟普老茶头、老六堡茶；若想尝试其他品类，需满足更长的陈化年限，通常以30年以上为宜，经过足够时间的转化，茶叶的刺激性降低，风味更温润，煮饮才不会失味。

林时贤特别提醒，长时间煮沸会让茶汤变得过于浓烈，甚至滋生苦涩与杂味，待水沸腾后放入茶叶，煮1-2分钟即可出汤，如需续煮，可适当延长煮茶时间，但切忌熬煮过久。

## 晋江市西滨实验幼儿园 开展亲子厨艺秀活动



本报讯 近日，晋江市西滨实验幼儿园开展一场“亲子时光 味享童年”的美食盛宴活动。该学园邀请各班家长参与，他们化身身怀绝技的“厨神”，与孩子们手牵手共赴这场充满烟火气的美食之约。

锅碗瓢盆碰撞出清脆的交响，升腾的热气裹着食物的香气弥漫在空气中，不仅解锁了一段段温馨的亲子时光，更让家园情谊在烟火缭绕中愈发深厚。孩子们举着自己参与制作的美食，脸上沾着面粉却笑得格外灿烂；家长们则用镜头记录下这珍贵的瞬间，彼此分享烹饪的小技巧与育儿的小趣事。

这场美食之约，无关厨艺高低，只为用舌尖上的美味，串联起亲子间的爱与陪伴，在冬日为每个家庭送上一份暖心的小欢喜，也让学园成为承载童年记忆与家园温情的幸福港湾。

## 东石钻石海岸幼儿园 开展非遗活动



本报讯 近日，晋江市东石镇钻石海岸幼儿园开展一场民俗“寻找年味里的非遗”活动。

当天，彩旗方阵打头，舞龙舞狮方阵紧随其后；孩子们身着盛装，手持各式道具，组成一个个朝气蓬勃的巡游方阵；南音方阵、萌娃提灯队、绣球方阵、腰鼓方阵等12支方阵依次登场，为这场民俗盛宴拉开了最喜庆的序幕。传统游戏乐园内，跳火圈的红火、攻炮城的欢腾，搭配警花圈的雅致、剪窗花的精巧，让闽南韵味与非遗之美在玩乐中悄然流淌。非遗展示区里，糖画的甜香、糕人的灵动、扎彩灯的璀璨，让孩子们在近距离互动中，感受中华匠心的温度与传承的力量。地道美食摊前，冰糖葫芦的酸甜、拳头母的鲜香，唤醒舌尖上的闽南记忆，也勾起心底最柔软年味情愫。

接下来，该园将继续开展形式多样的活动，让民俗文化在孩子心中生根发芽。

# 萌娃变身小消防员 沉浸式学习消防知识

“哇！这个大管子能喷好远的水！”“消防员叔叔的床好整齐！”近日，晋江经济报亲子驿站的萌娃走进安海消防救援站，化身“小小消防员”，在消防员的带领下开启了一场趣味十足的消防科普之旅，沉浸式感受消防的魅力，学习消防安全知识。

活动伊始，消防员们早已在安海消防救援站等候，看着一个个蹦蹦跳跳、眼神充满好奇的小朋友，立刻热情地迎了上去。在消防器械展示区，消防员将各类消防装备整齐排列，用通俗易懂的语言为萌娃们逐一讲解。“这个是水带，它就像消防员的‘长手臂’，能把水从消防车输送到着火的地方。”“这是空气呼吸器，戴上它，我们就在充满烟雾的环境里安全救人。”消防员一边讲解，一边演示装备的使用方法，针对小朋友提出的“这个怎么用”等问题，消防员都耐心细致地解答，还邀请小朋友触摸、佩戴装备，让大家直观感受消防器械的作用。原本看似冰冷的器械，在消防员的讲解下变得生动有趣，萌娃听得津津有味，不时点头称赞。

随后，消防员带领萌娃参观了生活区。走进宿舍，整齐划一的床铺，叠得像“豆腐块”一样的被子瞬间吸引了所有人的目光。不少小朋友忍不住伸手摸了摸平整的被

子，还称赞被子叠得很整齐。此外，大家还参观了荣誉室等区域，全方位了解消防员的日常工作与生活，感受他们严谨自律、无私奉献的精神。

最让萌娃们期待的环节，莫过于乘坐消防车和体验高压水枪喷水。消防员打开消防车的车门，邀请小朋友有序上车参观，讲解消防车的构造、功能及操作原理。坐在宽敞的消防车里，小朋友兴奋地抚摸着车内的设备，脸上洋溢着幸福的笑容，不少家长还举起手机拍照留念，记录下这特别的时刻。

之后，高压水枪体验活动正式开启。消防员提前调整好水枪压力，手把手教小朋友握住水枪喷头，感受水流喷出的力量。“预备，开始！”随着消防员的指令，水柱喷涌而出，小朋友们紧紧握住水枪，脸上满是兴奋与激动，有的还互相“切磋”起来，现场充满了欢声笑语。通过这次体验，萌娃们不仅感受到了消防工作的乐趣，更直观地了解了高压水枪在火灾中的重要作用。

本次活动深受家长称赞。一位家长表示：“这样的沉浸式体验活动特别有意义，比单纯说教更能让孩子接受，不仅让他们学到了消防知识，还培养了他们的消防安全意识，希望以后能多举办类似的活动。”



# 冬季牢记 “三吃三不吃”

随着气温持续走低，冬季养生成为大众关注的焦点。中医常说“冬藏进补”，但进补并非盲目吃喝。国家二级公共营养师Lindy提醒，冬季养生关键在于“顺应天时”，掌握“三吃三不吃”原则，再配合“冬日四藏”，才能更好地滋养身体，抵御严寒。

## “三吃”补气 暖身又养身

Lindy表示，冬季养生的核心是补气养血，驱寒润燥，不妨重点关注三类食材。补气养血选“三红”，红枣补气、红豆养血、红薯暖身，三者搭配煮粥或煲汤，温和不燥热，尤其适合气血不足的人群。“怕冷星人”则多吃“三黑”，黑芝麻养发暖肾、黑米健脾养胃、黑豆补肝肾，将其磨粉冲泡或煮粥，长期食用能有效提升抗寒能力。

此外，冬季气候干燥，“三白”食材不可或缺。“白菜清热润燥，白萝卜消食通气防积食，豆腐富含优质蛋白，清炒或炖汤都很合适，能很好地缓解冬季燥热不适。”Lindy补充道，除了这三类核心食材，冬季适量吃坚果可护心脑，核桃补脑，杏仁润肺，松子补热量；温补肉类如羊肉、牛肉、鸡肉搭配萝卜或山药炖煮，易消化易吸收；温性水果如橙子、苹果、猕猴桃用温水泡后食用，既能补充维生素，又不会刺激肠胃。

## “三不吃”避隐患 减轻身体负担

冬季人体消化功能相对较弱，不当饮食易引发健康问题。Lindy强调，三类食物需尽量规避。首先是生冷食物，如冷饮、生鱼片等，这类食物会损伤脾胃阳气，导致畏寒、腹泻等不适；其次是辛辣过重的食物，过多食用易生内热，刺激肠胃黏膜，引发便秘、胃痛；最后是过度油腻的食物，高脂肪、高热量的饮食会加重肠胃负担，影响气血运行，还可能增加心血管疾病风险。

除了饮食调理，冬季养生还需注重“冬日四藏”。藏精要避免过度劳累，适当食用枸杞、山药等补肾食物；藏神需保持心境平和，通过听音乐等方式放松心情，避免情绪波动；藏气不宜剧烈运动，选择散步、太极拳等温和运动储存精气；藏形则要保暖，重点呵护头部、颈部、脚部，避免寒邪侵袭。



# 长期熬夜对身体有哪些危害？



曾滨

脾胃肝病科医生曾滨指出：“熬夜伤的不仅是‘肝火’，更是整个身体的代谢平衡。长期熬夜对肝脏的损害，远比想象中更具系统性，且部分损伤不可逆。”

## 熬夜危害大

中医认为“肝藏血”“肝主疏泄”。曾滨解释，这对应着现代医学中肝脏的两大核心功能：一是储血与调节血容量，在夜间人卧则血归于肝，进行自我修复；二是负责代谢、解毒与胆汁疏泄，维持全身物质与情绪平衡。

“夜间11点至凌晨3点，是胆经与肝经当令之时，也是肝脏修复、排毒的黄金窗口。”曾滨强调，长期熬夜相当于强行剥夺了肝脏的“自我清洁时间”。短期内，你会感到疲劳、眼睛干涩、情绪烦躁

（肝火旺）；长期如此，则会导致代谢紊乱、毒素累积、免疫力下降，甚至诱发脂肪肝、肝功能异常。

“更关键的是，很多人不知道，熬夜的伤害具有‘滞后性’和‘隐匿性’。”曾滨表示，体检时的肝功能指标（如转氨酶）可能在初期变化不明显，但肝脏的微观结构（如肝细胞的再生修复能力、线粒体功能）已悄然受损，为日后严重的肝病埋下隐患。

## 降低伤害的实用指南

当熬夜难以避免时，如何将伤害降至最低？曾滨提供了具有可操作性的“应急与修复指南”。

**熬夜当夜：**“补给”重于“硬扛”。建议在晚上10点左右补充一顿轻食，如一小份燕麦粥或几片全麦面包，避免空腹消耗。熬夜期间，重点补充B族维生素（如B1、B6、B12）和充足水分。B族维生素是能量代谢和神经修复的辅酶，可直接参与肝脏的解毒过程。可少量饮用枸杞菊花茶（清肝明目），但避免依赖咖啡或浓茶过度提神，以免加重身体负担和后续失眠。

**次日修复：**“子午觉”与“护肝餐”。午间（11点-13点）是心经当令，抓住这个“小黄金期”小睡20-30分钟，能有效减轻疲劳，促进气血循环，此为“子午觉”。饮食上，增加深绿色蔬菜（如菠菜、西兰花、芥蓝）和优质蛋白（如海鱼、豆腐、鸡蛋）的摄入。绿色蔬菜富含叶绿素和维生素，有助于肝脏解毒；优质蛋白则是修复肝细胞的基本原料。

“所有的补救都是事后之策，最核心的是改变观念：提高效率，减少无效熬夜。”曾滨最后呼吁以牺牲长期健康为代价的短期冲刺不可持续。通过优化工作流程、合理规划时间，才能真正实现业绩与健康的平衡。

## 灵源街道社区卫生服务中心 开展免费筛查活动

本报讯 为落实为民办实事工作，强化儿童孤独症“早筛查、早诊断、早干预”，晋江市灵源街道社区卫生服务中心为辖区适龄儿童开展免费孤独症筛查服务，筑牢儿童健康防线。

本次免费筛查对象为辖区内常住0-6岁儿童，筛查时间为每周二、四、五、六，在该中心门诊二楼儿童健康管理中心开展，与常规体检同步进行，为家长提供便捷服务，助力及时排查风险。

孤独症谱系障碍是儿童早期神经发育障碍性疾病，以社交沟通障碍、兴趣狭隘、行为重复刻板为核心特征，严重影响儿童社会功能。该病起病于婴幼儿期，无特效治疗药物，以康复训练为主要途径，6岁前为最佳干预期，越早干预预后越好。

医生提醒，孤独症早期筛查应从出生3个月开始。中心依据《国家基本公共卫生服务规范》，为0-6岁儿童提供11次心理行为发育初筛服务，覆盖关键发育阶段。

据了解，我国儿童孤独症患病率约为7‰，危害儿童健康与家庭幸福。家长若发现孩子有社交互动异常、兴趣单一、行为刻板等预警信号，需提高警惕，及时带孩子到正规医疗机构筛查。此次免费筛查为家庭提供了专业支撑，切实将健康服务落到实处，守护儿童健康成长。

## 广州专家坐诊 晋江市中医院爱国楼门诊部

本报讯 好消息！1月25日（星期日），广州中医药大学第一附属医院皮肤美容科丁慧教授将莅临晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊，为市民提供专业皮肤美容诊疗服务。

本次坐诊时间为当日8:30-11:00，诊室位于爱国楼门诊部四楼410诊室（地址：晋江市梅岭街道新华街392号）。丁慧教授为主任医师、硕士研究生导师，从事皮肤美容临床、教学和科研近40年，擅长以整合医学方法诊治敏感性皮肤、痤疮、色素沉着等面部损容性问题，精通光电美容、医美等技术。

有需求的市民可提前预约，预约方式有两种：一是电话预约，拨打0595-85674310联系晋江市中医院爱国楼门诊部预约服务中心；二是公众号预约，通过晋江市中医院公众号，依次进入医院首页-门诊预约，选择爱国楼门诊部皮肤美容科，预约丁慧教授号源。