

经典生活 CLASSIC LIFE

主办：张家界日报《经典生活》工作室
支持单位：张家界市餐饮行业协会
理事会单位：（排名不分先后）
张家界阳光酒店
大成国际酒店和天铂会所KTV
张家界湘府实业集团
张家界华天酒店
张家界山歌寨

栏目联系人：吴玉琴（13365841888）
周国任（13237442000）
联系地址：市区南庄坪张家界日报社一楼

舆论监督热线：0744—8381811



高山怡韵茶业温馨提示 喝茶先辨温热寒凉

适量饮茶对健康有益，但不分情况饮用却弊大于利。中国是茶的故乡，茶文化历史悠久，制茶、饮茶已有几千年历史，按照色泽和发酵程度可分为绿茶、黄茶、白茶、青茶、红茶、黑茶、花茶七类。中医学认为，茶有温热寒凉，喝前要辨别茶性再喝。

绿茶，性味寒苦。绿茶是没有发酵的茶，龙井、碧螺春、雀舌都属于绿茶。由于其性味而微寒，味略苦，所以适合胃热者饮用，脾胃虚寒者则不宜过多饮用。另外，冬天饮用绿茶容易造成胃寒，还可能影响食欲，而夏季炎热时，喝绿茶正好取其苦寒之性，以消暑解热、生津止渴。

黄茶，性凉微寒。黄茶为轻发酵茶，君山银针、温州黄汤、霍山黄芽等都是黄茶的主要品种，黄茶性凉微寒，适合胃热者饮用。与绿茶清凉和红茶温热的性味相比较，黄茶类的性味特征居于两者之间，普通人几乎都适合。

白茶，性味甘甜。白茶因其成茶外表披满白色茸毛，呈白色隐绿，故名白茶，主要品种有白毫银针、白牡丹、贡眉和寿眉。白茶其性清凉、平缓，味甘甜，能降火去燥，但不及绿茶般寒凉，于夏天饮用

有退热降火之功效，为夏季佳饮。

乌龙茶，不寒不热。乌龙茶又名青茶，既有绿茶的清香，又有红茶醇厚的滋味。其性平，性味介于绿、红茶之间，不寒不热、辛凉甘润，能清除体内积热，特别适合秋天饮用，可缓解秋燥。

红茶，味甜性温。红茶味甜性温，温中暖胃、散寒除湿，具和胃、健胃之功效，可驱寒暖身。红茶还具有养肝护肝的作用，虚寒体质者和老年人宜饮性温的红茶。它特别适合冬季饮用，可补益身体、善蓄阳气、生热暖腹，从而增强人体对冬季气候的适应能力。

黑茶，性偏温醇。黑茶是我国特有的茶类，有云南普洱茶、湖南茯砖茶、广西六堡茶、湖北青砖茶等。黑茶药性味苦甘、平和，既能清火又能温胃散寒。临床常用来醒脾健胃、解油腻、降血脂、降胆固醇等。由于其性偏温醇，适宜大多数人群，但不太适合阴虚内热的人。

花茶，性温。花茶具有芳香辛散之气，可提神醒脑，令人精神振奋、心情舒畅。春困之际宜喝茉莉、桂花等花茶。花茶性温，春花花茶可散发漫漫冬季积郁于人体之内的寒气，促进人体阳气生发。



湘府丽家美养汇： 晚上九点泡脚最护肾

睡前泡脚是一个不错的生活习惯，能促进下肢的血液循环，缓解一天的疲劳，但要讲究时间。因为人体的生理活动是有周期性的，也就是我们说的生物钟，这个生物钟有一个生长收藏的循环规律，早上气要升发而达于外，到了夜间则相反，需要收敛而藏于内，我们的日常活动也必须符合这个规律才能健康。

按照传统的十二时辰计时方法，夜间的9点到11点钟为亥时，亥在十二地支中是最后一支，接下去就进入下一个循环的子时了，我们常说子时一阳生，到了子时可以说我们的阳气又出发了，如果在上一个循环没有让它很好地休整，下一个循环就疲惫地开始了，长此以往就会形成健康隐患。因此必须在11点以前让我们的气血和精神充分地回归，按时睡眠就是最好的措施。

另外，在睡眠之前泡脚也有辅助作用，在晚上9点到11点这个时间段用温水泡脚一下脚最合适，这样能够把我们的精神吸引到下肢，精神对气血有引领的作

用，精神集中于下则则气血也下行。对于一些脑力劳动的人来说，气血精神的下行很有用，因为思考了一天的问题，精神都集中在上面，再加上大脑比较兴奋，整体都是阳不入阴的现象，夜间入睡就比较困难，温水泡脚以后精神和气血就比较容易回归了，回归也就是返回它们的大本营，肾主藏精，所以收藏以后补的是肾脏。

人体的肾经是起于足下的，温水泡脚以后对肾经起到温养的作用，对肾经是一种良性的刺激，肾经自然也会对肾脏形成好的作用。因此虽然没有对肾脏采取什么措施，通过经络也能起到补肾的作用。

需要注意的是，泡脚的水温一定要适度，不能过热或过凉。如果水温过热，因为热性宣散，不但不能帮助肾脏收藏，反而使人更加兴奋，这样就加大了肾精的消耗；如果水过凉，寒性凝闭，会导致经络闭塞不通，并且寒气会顺着经络入腹，其危害也是不言而喻的。

山歌寨餐饮： 早餐喝 汤水 讲究多

在很多人眼中，干稀搭配是吃早餐的重要原则之一。牛奶、豆浆、热粥、果蔬汁、咖啡、疙瘩汤 早上，可以选择的 汤水 很多，它们分别有什么优势劣势，适合哪类人，应该注意什么？

牛奶。除了含有优质蛋白质，牛奶还是补钙的最佳膳食来源，搭配点主食、果蔬、坚果，就是一顿营养丰富的早餐，适合绝大多数人。大家没必要选早餐奶，因为其属于调制乳，往往添加蔗糖调味，营养价值较低。如果喝纯牛奶腹痛、腹泻或腹胀，可能是乳糖不耐受，可选零乳糖的牛奶或酸奶。

豆浆。豆浆也是优质蛋白质的一个来源，还含有大豆异黄酮、大豆卵磷脂、豆固醇等成分，可降低乳腺癌、骨质疏松、糖尿病、高血压、高血脂的风

险。豆浆饱腹感强，喝了不容易饿，适合想要减肥控制体重的人。豆浆钙含量只有牛奶的1/10左右，补钙就别靠它了，另外它的锌、硒、维生素A、维生素B2含量比牛奶低。牛奶和豆浆在营养上各有优势，最好每天都饮用。

热粥。粥经过熬煮，其中的淀粉粒充分崩解，营养更易被吸收，是养胃的最佳选择。但是早餐只喝粥营养太单一，搭配点富含蛋白质的食物如鸡蛋，再搭配点水果或蔬菜，才算营养丰富的早餐。另外白粥升血糖速度太快，如果血糖高最好选杂粮粥，而且不要煮得太烂。

果蔬汁。果蔬汁富含维生素和矿物质，榨汁时不去渣还富含膳食纤维，有助预防便秘。但其缺乏蛋白质，如果榨汁时蔬菜多水果少，碳水化合物含量也

不够，所以应该搭配高蛋白食物（如鸡蛋）和高淀粉食物（如面包）。喜欢喝果蔬汁的朋友最好用料理机现榨，额外添加糖的低果糖汁含量的饮料就别喝了。

咖啡。咖啡富含的咖啡因能振奋一下晨起的精神，其还含有生物活性成分绿原酸。研究发现，适量喝咖啡（每天1-2杯，每杯150毫升）能降低总死亡风险，每天喝2-4杯还能降低2型糖尿病风险和心脑血管疾病风险。但是仅喝咖啡完全不能满足早餐的营养需求，最好配上含有蛋白质的三明治。备孕、孕期和哺乳期的女性最好别喝浓咖啡。

疙瘩汤。疙瘩汤的主要成分是淀粉，能快速给人供能，做疙瘩汤时多放点蔬菜比如西红柿，再配个鸡蛋或虾仁，如此既省事又营养均衡，适合绝大多数人食用。

