

# 春茶养生， 这些你知道吗？

春季正当万物生发之际，也是新茶上市之时，十堰市人民医院营养科副主任、副主任营养师徐三明提醒广大市民喝春茶有一定的保健作用，但春茶却不是越新鲜越好。

■记者 方元

## 富含氨基酸 春茶营养好

徐三明介绍，春茶一般是指由越冬后茶树第一次萌发的芽叶采制而成的茶叶。春茶不仅滋味鲜美，香气醇厚，还富有保健作用，品质较好。

由于茶季不同，茶树生长状况有别，即使是在同一块茶园内采制而成的不同茶季的茶叶，无论是外形和内质都有较大的差异。以绿茶为例，由于春季气温适中，雨量充沛，加上茶树经头年秋季冬季较长时期的休养生息，营养成分丰富，所以，春季不但芽肥，色泽翠绿，叶质柔软，白毫显露，而且与提高茶叶品质相关的一些有效成分，特别是氨基酸和多种维生素的含量也较为丰富，使得春茶滋味更为鲜爽，香气更加浓郁，保健作用更为明显。加之，春茶生长期间一般无病虫害危害，无须使用农药，茶叶无污染，因此春茶，特别是早期的春茶，往往是一年中绿茶品质最佳的。所以，众多高级名绿茶，诸如西湖龙井、泉城绿、洞庭碧螺春、黄山毛峰、庐山云雾等等，均在春茶前期采制。

## 春茶太新鲜 肠胃受不了

但是，春茶并不是春天最好的茶饮，尤其是不能喝过于新鲜的绿茶，否则容易损伤肠胃。中医学认为，春饮花茶好，因为这种茶可散发冬天积在人体内的寒邪，浓郁的香茶又能促进人体阳气生发。春天万物复苏，人却容易犯困，此时若沏上一杯芬芳浓郁、清香爽口的花茶，不仅可以提神醒脑、消除睡意，还有助于散发体内的寒邪，促进人体阳气生长。

春茶并不一定越新鲜越好。所谓新茶，是指当年春季从茶树上采摘的头几批

鲜叶加工而成的茶叶。为求其鲜嫩，一些茶农在清明节前就开始采茶，这样的茶被称为明前茶；雨水节气前采的茶，被称为雨前茶。有些消费者以品新茶为乐，争相购买明前茶、雨前茶。其实，“茶叶越新鲜越好”的观点是一种误解。并不是所有的茶叶都是越新鲜越好，比如说熟茶，通常说的发酵茶，如普洱茶、黑茶就是越陈越好，而追求新鲜的茶叶则为绿茶，但即使是绿茶也并非需要新鲜到现采现喝。

一般来讲，春茶要比夏茶、秋茶好。

春茶属于新茶，就是当年春季从茶树上采摘的头几批鲜叶加工而成的茶叶。据有关人士介绍，从营养角度讲，新茶中的咖啡因、活性生物碱以及多种芳香物含量较高，易使人的神经系统兴奋，对神经衰弱、心脑血管疾病患者有不良影响。另外，新茶中不经氧化的多酚类物质和醛类物质含量较多，对胃肠黏膜有强烈的刺激作用，胃肠功能差的人，特别是慢性胃肠道炎症患者，喝新茶易引起胃痛、胀满、便秘、口干等症状。

## 健康饮茶好 为你支妙招

因此，徐三明建议，春茶买回来后最好放置一段时间，等茶中的多酚类物质自动氧化，对胃肠的刺激降低以后再喝，而且选购春茶时不要买太潮的，否则，茶叶不易保存，很容易发霉。

从饮茶习惯来讲，有些人爱喝绿茶，有些人爱喝红茶，还有一些人爱喝花茶、乌龙茶等。这有明显的地域性，可能和当

地的气候条件、人文条件有关，没法评判哪种茶好哪种茶坏。

从营养健康角度来讲，红茶比较适合于身体较弱的人，如果在其中加些糖，效果会更好；青年人以绿茶为好；花茶有疏肝解郁、理气调经的功效；红茶、沱茶、乌龙茶有助于减肥；绿茶的解毒效果更佳，对体内毒素较多的人有好处。

最后提示大家一些饮茶禁忌：1、空腹别饮茶，特别是绿茶、老叶茶；2、不与药物同饮，这样会降低药效；3、重症肝病与神经衰弱者最好少饮茶；4、孕妇、产妇少饮茶；5、胃肠出血及贫血者少饮茶；6、泌尿系结石，特别是草酸、鞣酸型结石患者少饮茶；7、勿饮隔夜茶。

# 佳裕的哥多年来坚持无偿献血

■记者 罗伟 通讯员 刘婉钰

本报讯 日前，佳裕出租车公司举办了第六届无偿献血活动。到目前为止，佳裕出租车公司员工累计献血达 700 多人次，献血量 15 万毫升，多次被十堰市中心血站评为优秀无偿献血单位。

形成这样良好无偿献血风气的背后，要从佳裕公司雷锋号车队的哥刘明刚说起。2011 年，已经加入佳裕出租车公司雷锋车队的刘明刚家一位表哥得了急性肝硬化，急需大量血液进行“全身换血”。当时医院所剩合适的血液库存并不多，庆幸的是，病人家属成员多，很多亲属连夜赶到医院做好了抽血准备。在连续换了两次血后，才把那位亲戚从鬼门关拉了回来。

这件事让刘明刚感触很深。他想到其实社会上有很多人都是因为没能及时获得足够的输血而失去了活下去的机会。可是医院库存的血液量是有限的，能救治的人就更有限，能否为他们做些什么呢？

正好佳裕出租车公司雷锋车队也一直就如何参加社会公益活动征求驾驶员们的意见。刘明刚当即给公司负责人打电话，讲明自己愿意参与无偿献血活动。他说：“虽然一个人的力量是微薄的，但佳裕公司员工比较多，而且个个都有爱心，如果开展无偿献血主题活动，大家一定会积极响应！”

他的建议得到了公司总经理王仁刚的肯定。“学雷锋，青春热血献社会”的无偿献血活动，就这样成为佳裕出租车公司雷锋车队的活动之一。作为佳裕出租车公司雷

锋号车队组织委员的刘明刚，每次献血活动总有他忙碌的身影，除了自己献血，刘明刚还发动身边的人参与到无偿献血活动中。对于有顾虑的同事，他耐心讲解献血知识，用实际行动感染着身边的每一个人。

刚开始参与的人数只在雷锋车队，经过几年的不断宣传，佳裕公司全体驾驶员都积极参与。近两年来，佳裕驾校的教练员们也参与到这项活动中。公司上到管理层，下到每一位员工，无一不积极宣传和参与这项活动。

“开心、踏实”是刘明刚参与献血活动以来的心得和体会：“我的血液能帮助他人，救死扶伤这让我很开心，作为一名雷锋号车队驾驶员，能为社会奉献出一点自己的力量，让我感到踏实。”

## 的姐捡到 苹果手机上交 乘客写感谢信表谢意

■记者 罗伟 通讯员 李琼

本报讯 一位女士乘坐出租车，不小心将一部苹果手机遗落在车辆后排，司机捡到后及时上交到公司，失主特意写感谢信表示感谢。

3月26日下午，市民徐女士在车城路搭乘出租车送孩子到北京南路一学校上兴趣班。孩子送到后，徐女士又直接乘这辆出租车回家。由于下车匆忙，她不慎将一部苹果手机遗落在出租车上。手机里不仅存有很多亲朋好友的电话，还有一些重要资料。如果手机找不到，会给徐女士带来很多不便。

手机丢了，徐女士很着急，决定想尽一切办法将手机找到。她调出小区监控，并通过查询 114，得知乘坐的佳裕出租车公司的出租车，车牌号为鄂 CT A898。随后，徐女士立即与该公司工作人员取得联系。正好鄂 CT A898 号夜班司机在车上捡到了一部手机，并拨打了公司电话告知此事。随后，这位司机还委托白班司机第二天早上将手机上交到公司。

经核实，手机正是徐女士的。当天，徐女士来到佳裕出租车公司办理了认领手续。为了表达对这位热心的姐的谢意，徐女士特意写了一封感谢信送到佳裕出租车公司。

## 的哥的姐植树忙

■文、图/记者 罗伟  
通讯员 袁红舟 秦道国 官玉娥

本报讯 日前，顺强运业公司与二堰街办联合开展义务植树活动，在南水北调源头地重庆路方家沟种植树苗 300 余株。

当日，顺强运业公司雷锋号、刚毅号车队的哥的姐及茅箭区二堰街办、高校园社区共计 40 余名志愿者在方家沟集合，自发参与义务植树活动。大家手持铁锹，提着水桶，扛着树苗上山坡。选址、挖坑、植树、填埋、浇水、夯土，志愿者们各司其职，热情高涨。仅半日时间，一片荒山便披上了绿装。

据悉，一年一度的义务植树活动已列入顺强运业公司常态化工作，为我市五城联创及“绿满十堰”行动贡献力量。

