



茶界的盛会
市民的节日

茶节快报

第28届信阳茶文化节(网络)特刊(第一期)

红旗
让理想飞扬

信阳中岩红旗体验中心

(紧办)

责编：徐杰
创意：陈艳
质检：盖威

晚间喝茶的您要注意这几点



茶饮养生



独特的
茶叶美容法

很多人都说,在晚上的时候一定不能喝茶,因为会影响睡眠。实际上茶固然有提神的作用,同时也能安神。科学的调整饮茶方法不仅不会失眠,还会保证睡眠的质量。

茶之所以有提神的作用,主要是因为茶中有咖啡碱的成分,一般在茶冲泡两分钟之后,最先溶解到水中的就是咖啡碱,所以此时的茶会有很强的提神作用。在两分钟之后,茶中的茶多酚开始析出,一定程度上抵消了咖啡碱的刺激作用,对神经的刺激就不会那么明显。所以晚上喝茶是可以的,只要将头遍冲泡两分钟的茶倒掉重新冲泡就可以。

另外建议晚上最好能喝红茶,不要喝绿茶。绿茶属不发酵的茶,咖啡碱的含量比较高,刺激性很强,不利于睡眠。红茶就不同。红茶属于全发酵的茶,茶多酚的成分少,经过熟化之后刺激性变弱,茶性十分温和,如果肠胃比较弱的朋友,可以在红茶中加一点奶,可以起到温胃口的作用。

当然对于一些特殊的

人来说,晚上还是不饮茶为好,比如情绪容易激动,肠胃功能很差,或者睡眠情况一直不好的人,建议不要饮茶。晚上喝茶要注意不能喝过浓的,可以清淡一些。

还有一点要注意,晚上喝茶一定要在晚饭之后才喝,千万不要空腹喝,空腹喝茶容易抑制胃液的分泌,影响消化功能,如果是不经常喝茶的朋友,还容易引发头疼、心悸等症状,其中危害,不可不察。

(李玲)



把茶叶用于化妆品中,使茶叶中的美容成分直接被皮肤吸收。茶叶美容品有茶叶洗面奶、茶叶化妆水、茶叶面膜、茶叶增白霜、茶叶防晒露、茶叶洗发剂等,它们都利用了茶叶的美容效果,具有安全、刺激性小等的优点。使用方法简易,经济适用,长期坚持能够达到良好的效果。

茶叶中的很多成分具有美容效果,每天喝茶、吃茶能够美容。

1.茶汤洗脸

晚上洗脸后,泡一杯茶,把茶汤涂到脸上、轻轻拍脸,或者将蘸了茶汤的棉布附在脸上,再用清水洗。脸上的茶色经过一夜能够自然消除,能够去除色斑、美白皮肤。

2.茶叶面膜

把面粉1匙和蛋黄1个,拌匀后加绿茶粉1匙。把它均匀地抹在洗净的脸上,20分钟后洗脸。还可把糖茶汤1匙和面粉1匙调匀,做成面膜15-20分钟后洗脸。能够消除粉刺,去除油脂。

3.茶汤泡脚、泡足

把茶叶20-30克装到小布袋里,放到浴缸里泡脚。把泡好的茶汤倒进脚盆里泡足。医治皮肤病,去除老化的角质皮肤,使皮肤光滑。还能驱除体臭,身上带有清茶香。

(王泽)

淮滨至内乡高速公路豫皖省界至淮滨段项目公众参与第二次公示

目前环评单位已经完成《淮滨至内乡高速公路豫皖省界至淮滨段项目环境影响评价报告书(征求意见稿)》。现根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令4号)中的相关规定,公开下列信息,征求与该建设项目环境影响有关的意见:

(一)环境影响报告书征求意见稿全文网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:

环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接为:

<https://pan.baidu.com/s/1KBmSmQc4oJoagUJr5C0beQ>

提取码:19rv

公众可前往我单位查阅纸质报告书,查阅联系人:杜先生,联系电话:

0376-6262772;纸质报告查阅地址:信阳市交通运输局

(二)征求意见的公众范围

本次征求意见的公众范围为受建设项目影响范围内的居民、企事业单位

位或者其他组织的代表及其他关心本项目建设的热心人士。

(三)公众意见表的网络链接

https://pan.baidu.com/s/1eTvH_BEhKt3tJK4pzwZHiw

提取码:j6z9

(四)公众提出意见的方式和途径

公众可以在相关信息公开后,以电子邮件、信函方式向我单位提出意见。

信函邮寄地址:信阳市交通运输局 杜先生,联系电话:0376-6262772

(五)公众提出意见的起止时间

本次征求公众意见截止到2020年4月24日。

信阳市交通运输局
2020年4月22日