

茶饮养生



# 饮茶不可贪多 清淡适度为健康

信阳晚报

2020年4月30日  
星期四



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(第六期)

红旗  
让理想飞扬

信阳中岩红旗体验中心



责编：徐杰  
创意：刘学萍  
质检：盖威

茶叶中富含很多对人体有益处的化学成分,如氨基酸、维生素、矿物质、多酚类、芳香类物质等。但饮茶也有很多注意事项。除了茶性不同、个人喜好各异之外,饮茶者还应根据自身的身体状况、结合不同的季节选择不同的茶品。

### 饮茶别贪多

很多人爱喝茶,特别爱喝浓茶,久而久之得了胃病。高级茶艺师霍艳平介绍说,饮茶虽然有益健康,但也要适量。爱失眠的人下午或晚上不要喝茶,体质虚弱的人不宜多喝茶。另外,每个人对茶浓度的耐受程度也不尽相同,喝多少茶合适,取决于每个人的饮茶习惯、年

龄、健康状况、生活环境、风俗等多种因素,应该根据自己的身体选择。

霍艳平不建议人们多饮浓茶,“虽然浓茶的口感更加浓郁,但喝茶是为了追求营养以及享受品茶的过程,不能单一追求口感上的刺激。”

### 暖茶暖身更有益

中国人习惯喝热茶和暖茶,其实在国外还有冰茶和冷茶。比如冰红茶,将茶沏好后加入冰块,喝上一口能感到冷劲十足。霍艳平表示,有机会可以尝尝冷茶,但不要常喝。根据中国人的体质和习惯,还是饮热茶更为适合,无论口感和身体的感觉都非常

舒适。

### 吃喝顺序有讲究

饮茶与品尝食物的前后顺序也很有讲究。一般以品茶为目的时,在吃茶点之前建议先品茶。口中没有被食物、水果影响,品尝茶的口味最为敏感,对茶的醇香度也感受得最为清晰。吃了食物后,茶的滋味会与食物相互融合,与吃茶点前品尝的茶味会有很大区别。而饭前尝少量茶水能起到润口的作用,是可以尝试的。需要强调的是,饭前饮茶与空腹喝茶是两个概念。空腹喝茶是指空腹时喝大量的茶,对身体和脾胃有害,一定要避免。

(王云)

## 信阳中南金属回收有限公司 息县报废汽车回收网点报废汽车拆解项目 环境影响评价公众参与二次公示

信阳中南金属回收有限公司息县报废汽车回收网点委托河南景嘉环保科技有限公司对信阳中南金属回收有限公司息县报废汽车回收网点报废汽车拆解项目进行环境影响评价,目前已完成《信阳中南金属回收有限公司息县报废汽车回收网点报废汽车拆解项目环境影响报告书(征求意见稿)》。现根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)中的相关规定,我单位公开下列信息,征求与该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的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径

(1)环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接为:链接:<https://pan.baidu.com/s/1NZcySRhwX2ekPTs8P5htCw>  
提取码:c2i6

(2)查阅纸质报告书的方式和途径:  
查阅地址:信阳市息县杨店乡杨围孜信阳中南金属回收有限公司息县报废汽车回收网点

查阅联系人:高总 13607603979

(二)征求意见的公众范围

本次征求意见的公众范围为受项目影响范围内的居民、企事业单位或者其他组织的代表及其他关心本项目的热心人士。

(三)公众意见表的网络链接

[http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024\\_665329.html](http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024_665329.html)

(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。

电子邮件:13607603979@139.com

信函邮寄地址:信阳市息县杨店乡杨围孜信阳中南金属回收有限公司

息县报废汽车回收网点

邮政编码:464300

联系人:高总 13607603979

(五)公众提出意见的起止时间

本公示发布之日起10个工作日内。

信阳中南金属回收有限公司息县报废汽车回收网点

2020年4月29日

## 声明

●兹有信阳市宏翔物业服务服务有限公司根据信阳市浉河区人民法院(2019)豫1502执912号执行裁定进行产权变更,原行政公章壹枚、财务专用章壹枚、合同专用章壹枚、发票专用章壹枚,公告作废,特声明。

●兹有许刚、孙明珍之子许珂于2009年1月17日在潢川县人民医院出生,其出生医学证明(编号:L410921118),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有周开军豫SXA911号普通二轮摩托车,此机动车登记证书,因不慎丢失,特声明作废。