

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金会所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



尖峰神叶茶 , 喝了你就别想忘记它 !

尖峰神叶, 是桑植五道水一款茶叶的名字。喝过的人, 都说是好茶, 成了它的 粉丝。

这种茶叶, 真正的学名叫青钱柳, 是冰川四纪幸存下来的珍稀树种, 属于国家二级保护植物, 被誉为植物界的大熊猫、医学界的第三棵树, 是国家卫计委认证的新食品资源。

高山出好茶, 名茶在中华, 此话一点不假。青钱柳对生长环境很是挑剔, 它讨厌城市里的喧嚣, 向往深山里的宁静, 喜欢常年以青山明月为伴, 以清风云雾为侣, 集山川之灵气, 纳天地之雨露, 默默地含英咀华, 尽情生长。全球唯独中国有, 中国也只生长在北纬30度地带的部分地区, 品质最优的当数 中国好水 五大水源地之一的五道水镇尖峰山一带。

这里, 是湖南四大水系之一的澧水发源地、国家级大鲵自然保护区核心区域, 紧邻八大公山原始森林自然保护区, 平均海拔1500多米, 终年云遮雾绕、溪水常流、林茂竹修, 环境清幽、空气清新、不染纤尘, 即使是夏天, 晚上睡觉还得盖上厚厚的被子, 最合适青钱柳生长。这里居住着世界上最古老的一棵青钱柳, 树高七十多米, 硕大的树冠像一把巨型的绿伞遮掩着大半个山头, 粗壮的树干要三四个成年人手牵手才能抱拢, 被当地人称之为 神叶树王。

青钱柳茶叶, 乍一看粗犷厚实, 似核桃树叶一般大小, 不如其他茶叶细嫩娇柔。但, 你只要抿上一小口, 它那醇厚爽口、回味甘甜、舌底生津的口感, 瞬间就会俘获你的心。若要采摘它, 绝非易事, 你得学会爬树、克服恐高, 搭上梯子, 背上背篓, 系上绳子, 费上一番周折, 爬到树枝丫上去。

因富含多糖、皂苷、黄酮、三萜等多种有机营养, 以及钙、铁、锌、硒、锗、镁、钒等20多种人体必需的微量元素, 具有补锌、解酒、降三高、抗衰老、抗氧化、清肠减肥、美容养颜等功效, 尖峰山的青钱柳在当地老百姓眼里是大自然的恩赐, 大家将它奉为 尖峰神叶。

生活在这里的人, 祖祖辈辈都用它泡茶当药。喝了尖峰神叶茶, 嗓音特别的清脆、空灵, 唱出的歌声犹如百灵鸟一样婉转动听。用这种茶煮开水治脚气, 不但不会脱皮, 皮肤还会变得跟婴儿一样细嫩润滑。如果遇到便秘, 只要把这种茶喝上两餐立见踪影。每当逢年过节, 这里的男女老少身边都少不了一杯尖峰神叶茶, 亲朋好友聚餐前先来上一口, 桌上最少可以多喝三杯酒, 很少有人醉过。

相传康熙年间, 湖南桑植县与湖北鹤峰县分属桑植土司向氏、容美土司田氏管辖, 双方为争夺尖峰山一带的青钱柳资源, 不惜大动干戈, 频频发生战争, 弄得民不聊生。直到康熙五十九年, 双方才决定化干戈为玉帛, 各带属员、舍把、兵丁数千, 在尖峰山下的大岩屋歃血结盟、立碑为界, 共同在石壁上题刻 山高水长、亿万斯年 八个大字后, 又率队来到 神叶树王 前进行三磕九拜。从此, 双方将兵器归仓, 永敦和好, 姻亲往来无间。

如今, 尖峰山下已经建成了一座现代化的茶叶加工厂, 大山深处的尖峰神叶正被一条条流水线生产成一个个包装精美的茶叶, 开始走出大山, 飞入寻常百姓家。它的 交际圈 正越来越远, 朋友圈 也越来越大。它先后去过上海、广州, 到过非洲、东南亚, 深受当地消费者的青睐点赞。

尖峰神叶茶, 喝了你就别想忘记它 !

(张先坤)



生活小贴士

立秋的气候是由热转凉的交接节气, 也是阳气渐收, 阴气渐长, 由阳盛逐渐转变为阴盛的时期, 是万物成熟收获的季节, 也是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。因此秋季养生, 凡精神情志、饮食起居、运动锻炼皆以 养收 为原则, 提醒人们立秋后养生调养要谨记以下四点。

少辛多酸慎进补

秋季养生要遵从 润燥、补肺、养阴、多酸 的原则。酸味收敛肺气, 辛味发散泻肺, 秋天宜收不宜散, 所以要尽量少吃葱、姜等辛味之品, 适当多食酸味果蔬; 秋季燥气当令, 易伤津液, 饮食应以滋阴润肺为宜。《饮膳正要》说: 秋气燥, 宜食麻以润其燥, 禁寒饮。所以主张入秋宜食生地粥、莲子百合汤、雪梨银耳汤等以滋阴润燥、健脾祛湿, 可适当食用芝麻、糯米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物, 以调脾胃功能, 为中、晚秋乃至冬季健康奠定基础。

立秋养生谨记四点

根据中医 春夏养阳, 秋冬养阴 的原则, 立秋时节为人体最适宜进补的时候, 人们可以根据这一节气的特点, 科学地摄取营养和调整饮食, 以补充夏季的消耗, 但不能 乱补。因为经过炎热的夏季, 人的胃肠功能较弱, 还没有调理过来, 如果吃太多的肉类等高蛋白食品, 会增加肠胃负担, 影响胃肠功能, 因此秋季进补要适当。患有胃肠道疾病、高血脂等疾病的人不宜摄入太多肉食。与肉食相比, 叶类、花菜和部分瓜果蔬菜淡补功效更为突出, 如茄子、鲜藕、绿豆芽、丝瓜、黄瓜、冬瓜、苦瓜等清淡食物都具有清暑化湿的功效。

秋天的主要气候特点是 燥, 空气中缺少水分, 人体同样缺少水分。古代就有对付秋燥的饮食良方: 朝朝盐水, 晚晚蜜汤。白天喝点淡盐水, 晚上喝点蜂蜜水, 既是补充人体水分的好办法又是秋季养生、抗衰老的饮食良方。

心情舒畅忌忧郁

秋应于肺, 在志为忧, 这个时期是抑郁症的高发期。因

为从夏天进入秋天, 阳光照射逐渐减少, 人体的生物钟尚不能适应日照时间短的变化, 导致生理节律紊乱和内分泌失调, 因而容易出现情绪及精神状态的紊乱。而对于有抑郁症或抑郁情绪的人来说, 秋天意味着抑郁症到了易发期。

秋季保持心情愉悦是战胜悲观情绪的基础, 多增加阳光照射, 在光线充足的条件下可以调动人的情绪, 增强兴奋性, 减轻或消除抑郁情绪; 勤于运动, 多参加一些室外活动放松心情; 培养兴趣爱好, 秋季情绪容易低落, 培养健康的兴趣爱好可以有效转移注意力, 同时能达到陶冶情操的目的; 秋季可以适当多吃些热量较高的饮食来满足身体的需要等。另外情绪低落时可以适当喝点绿茶或咖啡, 吃点香蕉等可以起到兴奋神经系统, 改善心情的作用。

早睡早起防受凉

立秋后, 自然界的阳气开始收敛、沉降, 人应当开始做好保养阳气的准备。在起居上应做到 早睡早起, 因为早睡可以顺应阳气收敛, 早起可使肺气得以舒展。

同时要密切注意天气预报, 一旦出现 秋老虎, 要注意防暑降温。立秋后昼夜温差逐渐变大, 也要预防感冒着凉等疾病, 在衣着和居家休息方面, 应更注意防止夜间着凉, 尽量少用空调。早晚清凉时分开窗通风, 保持室内空气新鲜。

适度运动忌过度

进入秋季, 天气逐渐凉爽, 是开展各种运动锻炼的大好时机, 人们可根据自身情况选择不同的锻炼项目。秋天是养收 的时分, 因人体阴精阳气正处在收敛内养期间, 故运动也要顺应这一原则。

秋天在运动的时候, 要科学选择一些使情绪稳定、安定心神的运动方式, 如太极拳、瑜伽、八段锦、五禽戏等中医养生操都是不错的选择。要顾护阳气, 不适合选择运动量大的运动, 避免运动后出汗过多, 容易使邪气趁虚而入。尤其是老人、体质虚弱者更要注意运动适度。

此外, 秋季运动还要格外留意防秋燥, 每次锻炼后应多吃些滋阴、润肺、补液生津的食物, 若出汗较多, 可适量弥补些盐水, 弥补时以少数、屡次、缓饮为原则。

(本报综合)

