



欢迎关注
“和美五里”抖音号



欢迎关注
“i五里”微信平台

热线：63035050-8117

投稿邮箱：wlqsb@126.com

http://wljd.luwan.sh.cn或http://epaper.linker365.com

“学党史、强信念、跟党走” 主题征文开始啦！

今年是中国共产党成立100周年，为引导广大团员青年更好地了解党的光辉历史、传承党的红色基因，深入学习宣传贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，五里桥街道团工委以“学党史、强信念、跟党走”为主题组织开展征文活动。

征文主题

学党史、强信念、跟党走

征文对象

五里青年（居住或工作在五里桥街道的青年）及辖区内中小学生。

作品要求

1. 文章需紧扣主题，展示在深入学习宣传贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党史学习教育中的切身体会和成效。
2. 观点正确、内容真实、语言生动。
3. 题目自拟、题材不限，不超过2000字。
4. 文中请注明作者姓名、工作单位（在校填写学校名称及年级）及联系方式。

邮箱投稿

即日起至4月30日，将征文以电子文档方式发送至邮箱wlqjdtgw2021@163.com（优秀作品将通过“五里青年汇”微信公众号等渠道进行宣传，并将适时进行表彰奖励。）

健康养生

养肝降三高 还能抗过敏 早春别忘贪这一口“鲜”

春回大地，万物生长，茶香遍地。所谓“一两春茶一两金”，会喝茶的人都会贪这一杯新鲜的春茶。

春季，最宜饮新茶

中医认为，春气通肝，绿茶入肝，春令阳气开始升发，肝气也偏旺盛，如果肝气升发太过，肝火易旺，肝阳易亢。

春茶性凉，气味芳香，具有疏肝气，清肝热，降肝火，缓肝急，养肝血等功效。

喝春茶能有效缓解急躁易怒，心烦气躁，抑郁不乐，口干舌燥，咽喉疼痛，口舌生疮，目赤肿痛，咳嗽痰黄，皮肤瘙痒，牙龈肿痛，大便干结，面部痤疮等症状。

而且春茶属新茶，且是一年中品质最佳的茶，所以它口感最好，营养价值也最高。

什么是“春茶”？

一般来说，了解春茶采摘的四个时间段，就知道追春茶的正确时间了。

■头采茶

头采茶是每年第一次对已经达到采摘标准的芽叶进行采摘。

数量极少，但品质却不一定是最好的，不必盲目地追求。

■头春茶

头春茶是春季采收的第一批茶叶，品质往往是一年中最佳的。

■明前茶

明前茶是清明节前采制成的茶叶，其本身质量不错，偏偏量少，上市时间又早，所以对消费者有着不小的吸引力。



■雨前茶

雨前茶是谷雨前采制成的茶叶，虽不及明前茶那么细嫩，但由于这时气温高，芽叶生长相对较快，积累的内含物也较丰富，往往滋味鲜浓而耐泡，也值得一买。

■挑茶秘籍

* **看外形**：好的春茶的叶子一般裹得较紧，显得肥壮厚实，有的还有较多毫毛，色泽鲜润，香气浓郁而新鲜。

* **摸手感**：购买散装干茶，可以用拇指、食指和中指轻捏，选择干燥且手感重实的茶叶，风味更佳。

* **闻香味**：春茶冲泡时茶叶下沉较快，香气浓烈持久，滋味醇厚。部分优质茶叶，三泡仍有余香。

* **喝味道**：春茶的茶芽氨基酸含量高，喝起来口感更为鲜醇爽口。

茶的主要功效

■抗氧化

茶叶提取物的抗氧化活性比维生素C和



维生素E还强，绿茶的抗氧化活性高出果蔬许多倍，效果最佳。因此，喝茶能预防由氧化损伤引起的衰老和癌症。

■预防心血管疾病

黑茶和乌龙茶效果最好。陈院士介绍，在茶对人体的保健效应研究中，心血管疾病方面的研究最令人信服。结果显示，坚持喝茶不仅有利于降压降脂，还能降低冠心病的死亡率。

■防癌、抗过敏

其中绿茶抗癌作用最好，与其中富含的儿茶素有关。日本对8000多人跟踪10年的流行病学研究证明，每天饮10杯绿茶可延缓癌症发生，女性平均延缓7.3年，男性3.2年。日本和美国均已将绿茶用于防癌。研究还发现，茶叶中的儿茶素有抗过敏功效，对海鲜、花粉过敏的人可多喝茶。

■防龋齿

这是因为其中的茶多酚类化合物可以杀死牙缝中存在的龋齿细菌，并让其难以附着在牙齿表面，从而预防龋齿，牙膏中添加茶多酚也是这个原因。另外，茶叶中的氟也有坚固

作用。

降低老年人认知功能减退

此外，有最新研究指出，常喝茶可降低老年人认知功能减退风险，特别是那些有老年痴呆症遗传风险的人群。

茶虽好，并非人人适宜

■贫血患者

特别是患缺铁性贫血的病人，茶中的鞣酸可使食物中的铁形成不被人体吸收的沉淀物，往往使病情加重。

■肾、尿道结石患者

茶叶富含草酸，容易形成草酸钙结石。

百岁老人每天这样喝茶

古人最早是摘了茶叶嚼，发现嚼了以后就可以治病。此后进一步发展为“煮作羹饮”，就是用茶来做汤做饭了。

■茶饮

中国人民解放军总医院营养科研究员，赵霖赵老就喜欢用茶来煮饭。

赵老告诉我们，他经常用一把米，一小把茶叶（雀舌），一小把枸杞子来煮粥喝。这样吃了3个月，身体特别好。

■养生茶

民国期间有一个非常有名的人，活了102岁，平时也非常喜欢用一个保健的茶饮方子。

这个养生茶方就是：一半绿茶，一半杭白菊。杭白菊有养肝、降压的功效。搭配绿茶，起到控压、控脂的作用。

（养生中国 健康上海 12320）