

# 喝水解渴 喝茶清心

茶很慢。更讲究的人还要选水,并非什么水都泡得了茶的,古人为了喝茶而远足去找水的不是没有。

水沸,泡茶,茶叶慢慢地散开,叶瓣一片片张开,像伸展的树。等到茶色出来,水稍凉,品一口,而不是一口喝光。“品”字有三个口。更慢的是,一杯两杯茶喝下去,身体没什么反应,舌尖上有点味道而已。什么道?非常道,说不出,品吧。

茶喝上10年,天天喝茶的结果是看不见的。也许你的面色看上去很

红润,那也谈不上是否与喝茶有关,大多数天天喝茶的人,脸色看上去也只是正常,天天喝水也是这个样子。但有一点,喝茶需要工夫、经验,不是说喝就能喝可乐那样扭开盖子立马可得的,要有个过程,要等一等。喝茶的过程就像一个仪式,必须慢下来,心急喝不得热茶。有事情去找人,飞身赶到,人家说坐下来喝茶茶再说,那个意思是让你安了心,才好说事。

喝茶要有个歇处,家里阳台上、

老树下、花园里……在路上奔波着的人是不喝茶的。以前人力车夫喝的大碗茶,那是解渴的,用的都是草药,薄荷般清凉。

为什么说喝茶是文化,不说喝水是文化?茶不是用来解渴的,而是用以清心的。清心是很玄妙的事,无法衡量,你觉得清就是清,别人觉得你没清,你也说不清,清心是说不清楚的事。

茶很具体,叶子、水、火、茶杯、舌头……心很玄乎,“羚羊挂角,无迹可寻”。茶叶、水是形而下的,大地般自然、原始。茶是形而上的,道法自然,天人合一,清心寡欲。喝水只有“天”,直接作用于身体,不养心。茶水也是水,树叶泡过的水而已,但此水不是彼水,可以清心了。

茶不是物,也不是心,它是天人合一的茶。茶这个字,只有中国有,它的意思绝不同于英国人喝的红茶,也不同于日本人的茶道,前者是唯物主义,后者是观念。

日本人悟出茶与道相关,茶里面有道。道是要靠心去体悟的,茶将道物化,你可以通过体验、经验去悟道。养心才可以悟道。喝茶是通向道的一条小路。道与真理不同,真理要追求、分析、学习,不喝茶也可以获



得。

道不行,需要体悟,道总是在当下,在世界与人生的现场。中国文化讲究的是入世,“生,好物也;死,恶物也。好物,乐也;恶物,哀也。”茶则是对这种世界观的一种当下的反驳,瞬间的疏远与叛离。树叶和水泡出来的诗意,一杯下去,令人超然物外,淡泊忘机。真理可以总结出来,脱离具体人生,广为传布,放之四海而皆准;道却不可说,无法学习,只可体悟。

喝茶不是学习,是生活、把玩,道就在其中。悟道的说不出来,只是品茶,再品茶。最好的茶泡出来没有多少颜色,看着是清水,喝起来有味道,这是茶的最高境界。

日本人对茶诚惶诚恐,但升华为茶道,喝茶就成了对真理的追求,所以日本茶道看上去,总是嫌做作。喝茶讲的是人皆可以清心,人皆可为圣人嘛。每个人都可以泡茶,修敬无阶。



## 网络餐饮新规征求意见:商家应有实体店

备受老百姓关注的网络订餐安全问题将迎来更加完善的监管。国家食品药品监督管理总局日前发布了《网络餐饮服务监督管理办法(征求意见稿)》,向社会公开征求意见。意见稿提出,利用互联网提供餐饮服务的,应当具有实体店并依法取得食品经营许可证,按照食品经营许可证载明的主体业态、经营项目从事经营活动,不得超范围经营。

意见稿明确了网络食品交易第三方平台应履行的责任。意见稿明确,第

三方平台提供者应当对餐饮服务提供者的经营行为和服务进行抽查和监测。第三方平台提供者发现餐饮服务提供者存在违法行为的,应当及时制止并立即报告其所在地县级人民政府食品药品监督管理部门;发现严重违法行为的,应当立即停止提供网络交易平台服务。

意见稿提出,网络餐饮服务提供者应当使用无毒、清洁的食品容器、餐具和包装材料,包装好食品,避免送餐人员直接接触食品,确保送餐过程食品不受污

染。禁止重复使用一次性餐具。

对于自办网站的网络餐饮服务提供者,意见稿提出,应当在其网站首页醒目位置公示其食品经营许可证。网上公示的网络餐饮服务提供者店名和地址应当与实际店名和地址一致,公示的门面、大堂、厨房等图片应当与实体店一致;公示的菜品信息、主辅料等应当与实际菜品和所用主辅料一致;公示的图片应当与实际菜品基本一致。

## 上班族早餐怎么吃才不损健康?

早餐是我们新一天开始的第一餐,因此对上班族这一天工作效率和状态影响很大的一餐,不好好吃是不行的。上班族每天要面对繁重的工作和压力,早餐就更加要吃好才行,希望能够引起大家的注意和重视,不要把身体不当一回事。

“早饭要吃好,午饭要吃饱,晚饭要吃少”这是我们在日常生活当中经常听到的一句关于日常饮食方面的说法,其实说的是非常有道理的,如果大家真按照所说的这样做的话那么对维护身体长久健康是有很大的帮助的。可是当下上班族因为种种原因导致早餐吃的是非常不合适和不健康的,那么,上班族的早餐该怎么吃才好呢?

早餐是我们新一天开始的第一餐,因此对上班族这一天工作效率和状态影响很大的一餐,不好好吃是不行的。能为人体提供能量的营养素有三种,一是肉、蛋类中富含的蛋白质;二是油脂类食物中富含的脂肪;三是中国人吃得较多的谷类食物中所含大量的碳水化合物。

一般时候人们通常都是很晚才睡,因此睡眠根本不够,早餐起床时间也是较晚的,这在上班族人群当中最为体现。从而对于早餐上班族大多数都是不

吃或者是少吃,这样长时间都会造成身体的不良,不吃早餐对身体有百害而无一利,合适的早餐是一杯牛奶、一个新鲜水果、一个鸡蛋和二两干点(主要是馒头、面包、饼干等碳水化合物)。

### 上班族的早餐这样吃:

#### 1、谷类早餐应受青睐

要想身体健康每天的早餐是一定要保证吃的又营养又健康的,而谷类早餐相对来说最好。一顿好早餐应包括这样三件东西:谷类食品(如未去麦的粗面粉面包、八宝粥、黑米面包、窝窝头、茴香菜包等)水果和奶制品。最好喝含脂肪少的牛奶。谁吃这样的早餐,谁就一箭三雕:丰富的碳水化合物,少脂肪,丰富的维生素和矿物质。

#### 2、注意摄取维生素、叶酸和铁

维生素、叶酸和铁不管其中的哪一种元素对于我们的身体健康都是至关重要的,因此上班族平时的早餐要注意多摄取这些元素。25-40岁的女性的早餐应至少满足其50%的日维生素和叶酸,特别是维生素c和铁的需要量。当今,大多数女性都没有从食物中摄取足够的铁和叶酸。如有可能,可从午餐和晚餐予以补充。肉、内脏、小米、茴香可满足人

每日所需的10至18毫克铁的需求量。维生素b则可从瘦肉、鱼、肝、全麦面包、土豆、花生等食物中摄取。

#### 3、吃早餐的时间不能过早,也不能过迟

广大上班族的朋友们上班是有时间点的,因此吃早餐的时间也可以有个时间点,但是不能太早也不能够太迟。研究证明,最佳早餐时间是7点到8点,因为这时人的食欲最旺盛。早餐与中餐以间隔4-5小时左右为好。如果早餐较早,那么数量应该相应增加或者将午餐相应提前。

#### 4、拒绝边走边吃早餐

在生活当中我们经常看到一些着急上班的朋友们在路上边走边吃,以这样的形式就把早餐问题给解决了,可是这种吃法极不好。很多人因为没时间吃早餐,就采用边走边吃,路边购买的早餐,边走边吃,手动,脚动,嘴动,全身运动。边走边吃对肠胃健康不利,不利于消化和吸收。另外,街头食品往往存在卫生隐患,有可能病从口入。如果选择路边摊食品做早餐,一是要注意卫生,二是最好买回家或者到单位吃。尽量不要在上班路上吃早餐,以免损害健康。

#### 5、不要过多摄入脂肪

虽然说我们的身体当中是离不开脂肪的,不过在早餐当中大家是要尽量不要摄入过多的脂肪的。一般来说,女性要控制总热量的摄入,减少脂肪摄入量,少吃油炸食品,以防超重和肥胖。脂肪的摄入量标准应为总热能的20%至25%,但目前很多女性已超过30%。如果脂肪摄入过多,则容易导致脂质过氧化物增加,使活动耐力降低,影响工作效率。

在这里我们再强调一下,每一天的早餐对于我们每一个人的身体健康都非常重要,绝对不可以马虎的对待。上班族每天要面对繁重的工作和压力,早餐就更加要吃好才行,希望大家能够引起大家的注意和重视,不要把身体不当一回事。



春季人们经常出现春困、春燥的现象,严重时会影响正常的生活和工作。出现这些问题该怎么办呢?合理的饮食能为我们解决这些属于春季特有的烦恼。下面就为大家介绍春季如何润春燥、消春困、祛春寒?

### 润春燥:蜂蜜水

《本草纲目》说,蜂蜜入药之功有五:清热、补中、解毒、润燥、止痛。蜂蜜质地滋润,可润燥滑肠,清热润肺,缓急止痛。蜂蜜主要含葡萄糖和果糖,还有多种人体必需的氨基酸、蛋白质、苹果酸、维生素等成分。因此,在春季,蜂蜜是最理想的保健饮品。每天早晚冲上一杯蜂蜜水,既可润肠通便、又可预防感冒,还有清除体内毒素的作用。

蜂蜜大枣茶是比较好的搭配,有补虚益气、养血安神、健脾和胃等作用。准备干红枣150克,冰糖50克,蜂蜜250毫升,水350毫升。将干红枣挖出核,和冰糖倒入小汤锅中,再加入水,大火烧沸后,转小火煮至将水分完全收干。用打蛋器在小汤锅内搅打,将熟透的红枣搅打成红泥,彻底放凉后,盛装入干净的玻璃瓶中,再倒入蜂蜜用小勺搅拌均匀。饮用时,取2茶匙蜂蜜大枣放入杯中,再冲入温开水搅匀即可。

### 消春困:茉莉花

民间早有“春宜饮花”之说,而从养生和保健的角度来讲也是春饮花茶。我国大部分地区是季风气候,春温、夏热、秋凉、冬寒,四季极为分明。在春天的日子里,春风复苏,阳气生发,给万物带来了生机,但这时人们却普遍感到困倦乏力,表现为春困现象。

春喝花茶,能缓解春困带来的不良影响。花茶甘凉而兼芳香辛散之气,有利于散发积聚在人体内的冬季寒邪、促进体内阳气生发,令人神清气爽,可使“春困”自消。

花茶是集茶味之美、鲜花之香于一体的茶中珍品。“花引茶香,相得益彰”,它是利用烘青毛茶及其他茶类毛茶的吸味特性和鲜花的吐香特性的原理,将茶叶和鲜花拌和配制而成,以茉莉花茶最为有名。这是因为,茉莉花香气清婉,馥郁宜人。茉莉花茶,有“在中国的花茶里,可闻春天的气味”之美誉。春饮茉莉,可以提神醒脑,有“去寒邪、助理郁”功效,是春季饮茶之上品。

### 春寒:鸡汤

春季气温变化大,人体免疫力降低,容易患感冒。春季进补汤水可以选择能提高免疫力、预防感冒的鸡汤,蛋白质含量高,且易消化,容易被人体吸收利用,有增强体力、强壮身体的作用。鸡汤能够有效地抑制人体内的炎症以及黏液的过量产生,有助于减少鼻腔的堵塞和喉咙的疼痛感,以及咳嗽的次数。

祖国医学讲究春生夏长,秋收冬藏,认为春夏养阳,秋冬养阴。所以春季进补,应注重气候渐暖、人体阳气逐渐上扬的特点,以清补、柔补、平补为原则,既要养阳补阳,又要温和。鸡汤有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉、强筋骨的功效。母鸡汤脂肪较多,更为性热,仔鸡汤更适合春季饮用。

鸡汤搭配枸杞有养肝明目之功效。除了鸡汤,喝点鱼汤也是不错的选择。比如鲤鱼汤有健脾开胃的功能,可减轻水肿症状。

## 春季如何养生保健 推荐6种食物

