

一品香茗

夏天喝茶 泡法对了更舒坦

暑热熏蒸夏日长，乱树蝉鸣任飞扬。思绪放空还独坐，只取茶中一碗凉。但是你知道吗，在湿热的夏日里，泡茶也是很有讲究的。避开以下列举的泡茶误区，更能享受喝茶带来的快乐。

别一味求苦

夏天泡茶喝，有些老茶友会迷信坊间的“吃苦”做法。认为苦能清心，苦夏更要吃苦，将茶泡浓点更提神。于是在泡茶时，直接随手抓一大把干茶进行冲泡，几乎比正常用茶量多了一倍。还有更极端的做法是，盖碗有多大，茶叶就装多满，让碗内全部挤满茶叶，丝毫不留空隙。然后往里加热水泡茶，但由于注水空间极少，最终泡出来的茶汤仅剩一小杯。

此时茶味物质被高度浓缩，一口喝下去，苦到能让头皮发紧。但这种令人不悦的浓苦滋味，已经脱离了饮茶享受。实际上，浓淡适中、风味正佳的茶汤，更能带来美妙的品茗体验。

因此，夏天喝茶不能盲目追求苦味。一年四季不论什么时候，浓淡适宜的茶味才是饮茶首选。

夏天宜泡茶

煮凉茶消暑的方式，在南方多地盛行。但夏天喝茶，也不必照搬煮凉茶的做法。

法。比起煮茶，泡茶喝更好。

夏天喝茶，不论红茶、白茶、岩茶、普洱，泡茶才是主流做法。更何况，不是所有的茶都适合煮。包括新白茶、清香型铁观音、绿茶等，将它们煮着喝，简直就是浪费。煮茶的茶汤黄绿偏深，不仅好似一锅青菜汤，鲜爽清新的风味还会下降，取而代之的是苦涩难掩。

单纯一人饮茶，或者是三两好友坐在一起喝茶，无需动用煮茶装备。简单将水烧沸，就能温杯冲泡。不必在大夏天，对着咕嘟咕嘟冒热气的煮茶壶。光是想想这等画面，就能让人热得满头大汗。

不建议冷泡

夏天气温高，喝点冷饮降温的确很舒爽，但冷饮不适合多喝。颠覆传统的冷泡茶，喝多之后，对身体没有益处。尤其是体弱脾虚者，更应慎选冷茶，不然冰凉的冷茶会刺激肠胃，造成不适。回归传统，将热茶泡开后，趁着温热状态喝下去，更为怡人。

另外，冷水泡茶，水温严重不足。除了泡茶不香外，冷泡还会严重影响深层



次的茶味浸出。最终冷泡出来的茶水，只能勉强带点味道，没有任何醇厚、稠滑的汤感。

泡后勿久放

不论用玻璃杯泡、盖碗泡，还是煮茶，最好当场及时喝完。否则，放久了容易变味。

夏天早上煮的茶，放到下午四五点钟，甚至晚上回家后继续喝。因前后间隔时间已达数小时甚至更长，再加上夏天气温高，尤其是白天气温比晚上普遍高，室温超过30℃的情况比比皆是。这种高温环境，容易加速食物变质。同样，搁置过久的茶汤也容易变味、变馊，导致浪费，甚至影响健康。

段子时间

【吃核桃】

我和老伴儿常哄小外孙棒棒说，吃核桃能增强记忆力。这天，说起动画片的角色，老伴儿说：“汪汪队的消防员叫什么来着？我记不得了。”

棒棒答：“毛毛。”

老伴儿称赞道：“你都记住了！我咋没记住？”

棒棒神气地说：“因为我吃核桃了！” □王保训

【抽烟】

小孙子从幼儿园回来，进门就找辣条，我说：“辣条都被我扔了。”

小孙子问：“你为啥把辣条扔了？”

我说：“那些都是垃圾食品，不能多吃！”

小孙子气哼哼地说：“电视上说抽烟有害健康，你为啥还天天抽？” □汪小弟

穿衣打扮

时尚穿搭 注意避坑



爱美之心，人皆有之。很多中老年朋友看到光彩照人的老年明星或是晚会上的老年模特，心中就非常羡慕，也想做一位时尚达人。不过，下面几个“坑”小心别踩。

穿得年轻等于穿得时尚 人在任何年龄阶段都有自己的特点，时尚的目的是通过你对外貌的装饰，最大程度地优化你所在年龄阶段的优势，弱化这个年龄阶段的缺点。比如中老年女性端庄典雅，中老年男性成熟稳重，这些年龄上的特点才是你要表达的。如果只想靠穿衣打扮让自己看起来像个小姑娘、小伙子，第一不现实，第二会适得其反。

照搬模仿 很多中老年人喜欢先看看别人穿什么，然后自己跟着学，刚开始是可以的，但必须适时学会自己思考和搭配。因为只有自己最清楚自己的身体条件，通过经验的积累，来塑造自己。另外，时尚就是要能展现个性，比如今年流行橘黄色，自己要分析哪种橘黄色适合自己，哪个款式自己能穿，哪个款式不适合自己的，并不是随便买一件橘黄色衣服就是“赶潮”。

老年专柜最适合老人 很多商场都设有中老年服装专柜，但这些服装未必适合所有老年人。所以，去商场不要直奔中老年服装专柜，要多看看各种品牌的服饰，寻找适合自己的元素，这样眼界和思路才能被打开。如果只把自己局限在中老年服装专柜，只会离时尚越来越远。

时尚就是烧钱 很多中老年人觉得时尚是属于年轻人的，因为年轻人敢“烧”钱；或者觉得时尚只属于有钱人，因为他们有钱，这些都是错误的观点。时尚一定是自己的创新与智慧的产物，10元钱的纱巾也能穿搭出时尚风。要学会主动、明智地跟随，甚至引导，才能成为真正的中老年时尚达人。 □文苏莹

生活妙招

新买的铁锅
开锅后再用

新买回来的铁锅不要立刻使用，一方面锅的表面常有一些油脂涂层；另一方面，新锅用起来又粘又涩。所以，最好先开锅再使用。

第一步洗锅 先用洗洁精把新锅里外都清洗干净，或者加入食醋刷洗后擦干。这样做是为了把新铁锅表面的油脂涂层和灰尘杂质去掉。清洗时也可放入红薯片，先在锅里煮一下，可去除新锅的铁锈味。

第二步烤锅 烤锅是指用中小火慢慢烤，要注意烤得均匀，锅体烤透后会变成灰蓝色，一个地方烤透后，再换另外一个地方烤，整个锅都变成灰蓝色，就说明烤好了。烤透的锅不易沾锅，炒菜更顺滑。

第三步吸油 烤锅后自然冷却5分钟，开小火把白色猪板油或五花肉放进锅里，用夹子夹住，在锅内壁不停地擦拭，使溢出的油脂均匀地布满整个锅内，再用热水洗净后擦干。

除了开锅，平时对铁锅的保养也很重要。用完后，小火烘干，涂一层食用油作为保护层。另外，铁锅炒菜久了，会积聚很多烧焦的油垢，用火碱或清洁剂也很难清理干净。可用新鲜的梨皮放在锅里加水煮一下，锅垢便能很容易清理了。 □董晓秋

炫耀一刻



摄影《徜徉花海》作者 汪琪



国画《自乐》

作者 高旭珍



国画《夏山积翠图》作者 阮山虎