



很多人对喝普洱茶能不能减肥?有没有副作用?存在一些疑问.其实喝普洱茶可以减肥,但是一个长期的过程.普洱分为生茶和熟茶,熟茶长期饮用可以暖胃,健脾,软化血管,促进肠胃蠕动,主要养生作用突出;而生茶主要用于减肥,降血脂的功效。

紧抓“茶”优势 打造文旅品牌

赤壁“俄罗斯方块小镇”获国家发改委调研组点赞

本报讯(记者 陈婧) 7月21日,由国家发展和改革委员会城市和小城镇改革发展中心率领,国家11部委相关司局领导组成的调研组来到赤壁万亩茶园·俄罗斯方块小镇,就新型城镇化建设工作开展考察调研。

调研组一行顶着炎炎烈日深入小镇建设现场,实地查看小镇整体规划与业态构建。卓尔文旅集团副总裁侯燚就小镇建设等相关情况向调研组一行作了详细的汇报。

据了解,万亩茶园·俄罗斯方块小

镇总投资5.4亿元,规划面积4600亩,旨在浓缩欧亚万里茶道文化精华,体现中俄茶文化发展交流历史,将羊楼洞青砖茶文化及俄罗斯风情具象浓缩于小镇。该小镇建有俄罗斯风情商业街、青砖茶文化综艺馆、俄罗斯方块酒店、茶文化中餐厅、四季茶溪花海等项目,旨在通过新文旅全产业链开发打造产城融合于一体的全新魅力特色小镇。

调研中,调研组一行对卓尔赤壁公司积极响应国家新型城镇化发展战略,通过开发打造新文旅全产业链助力赤壁市

建设产城融合、城乡一体、集约高效的新型城镇的做法给予充分肯定,并从全域旅游、产业打造、资源保护、服务配套等多方面、多维度为小镇开发建设出谋划策。希望卓尔赤壁公司在今后小镇开发建设中,积极对接国家发展战略,紧抓“青砖茶”与“欧亚万里茶道源头”等地域优势文化与资源,打造宜居宜业的“生态文化小城镇”,强化产业支撑,打造有竞争力的文旅品牌,带动当地经济社会发展。

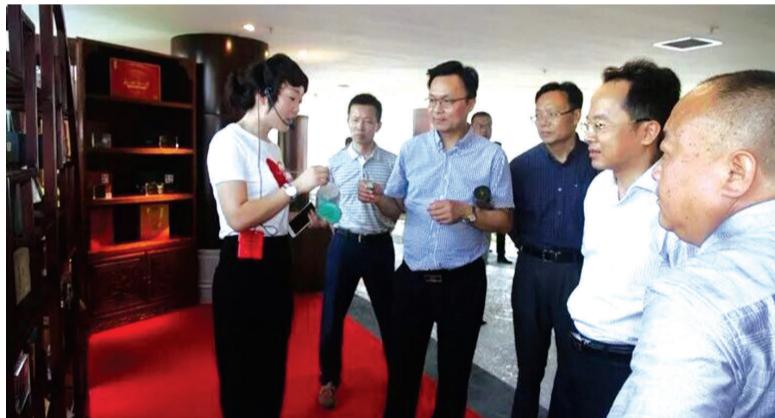
赤壁市委副书记、市长盛文军等领导陪同调研。

建设“国家农业可持续发展试验示范区”

羊楼洞茶业获肯定

本报讯(记者 陈婧) 7月16日,咸宁市上半年县(市、区)改革现场评比组一行来赤壁市羊楼洞茶文化生态产业园,实地考察、察看“建设国家农业可持续发展试验示范区暨农业绿色发展试点先行区”改革项目现场。

据了解,去年10月,我市成为首批40家国家农业可持续发展试验示范区暨农业绿色发展试点先行区创建单位之一。今年3月27日,市政府常务会议审议通过《关于咸宁市国家农业可持续发展试验示范区(农业绿色发展先行先试区)工作方案(2018-2020年)》。根据方案,我市将通过3年左右时间,集中建设咸安都市农业大观园、嘉鱼绿色餐厅产业园、赤壁茶旅文化体验园、通城健康养生百草园、崇阳生态种养循环园、通山有机山珍果味园等6个特色园区,打造33个集生态、休闲、观光于一体的农旅结合园区。探索集成环境友好、集约高效的绿色生产模式,建成全国一流的绿色农业示范区、长江经济带绿色农产品



供应基地。

作为建设国家农业可持续发展试验示范区暨农业绿色发展试点先行区改革项目,羊楼洞茶业本着生态、绿色、环保原则,以打造百亿茶产业,挖掘千年茶文化,复兴万里茶道,造福亿万民众为宗旨,在产品质量提升方面采取了一系列举措,生产安全茶、放心茶、优质茶。

在羊楼洞茶文化生态产业园,评比组一行听取了羊楼洞农业(茶产业)绿色发展建设情况汇报,实地参观观察了羊楼洞茶文化、茶产品发展情况。

最后,评比组一行对羊楼洞茶业“建设国家农业可持续发展试验示范区暨农业绿色发展试点先行区”改革项目取得的成绩给予了高度肯定。

陈宗懋院士谈喝茶

中国工程院院士、中国农业科学院茶叶研究所研究员陈宗懋自3岁开始,坚持喝茶80多年,研究茶60多年。他有句名言:“饮茶一分钟,解渴;饮茶一小时,休闲;饮茶一个月,健康;饮茶一辈子,长寿。”

根据多年研究与实践,陈院士给出7条喝茶的建议。不同体质喝不同

茶。绿茶性凉,建议胃不好的人喝红茶,新的绿茶放久一点再喝也可以;有肥胖问题的人建议喝乌龙茶、黑茶。

不同季节喝不同茶。建议春天多喝绿茶,冬天喝暖胃红茶。但主要还要看个人喜好。

每天泡两三次茶。不要一壶茶从早喝到晚,茶淡了应倒掉重新泡,一天

泡两三次最好。

别喝太浓的茶。不建议喝浓茶,尤其是睡觉前。其中的多酚类化合物会影响矿物质吸收,对神经刺激也大。建议150毫升的水放3克茶叶。

黑茶、红茶用开水泡。有人认为,泡茶时为了避免破坏茶多酚,应用80℃的水,其实未必。陈院士建议,嫩的一芽一叶茶可用低水温泡,而黑茶、红茶完全可用开水泡。

不喝隔夜茶。没有研究显示隔夜茶

致癌,但是茶放了一夜,难免有微生物污染,卫生不能保证,所以不建议喝隔夜茶。

密封、低温存茶。陈院士会把茶装满罐子,盖好再用密封袋密封,放到专门储存茶叶的小冰箱。密封、低温可避免茶多酚被氧化,并避免串味。这样保存半年到一年,茶味都不会减。



咸宁名茶榜



(排名不分先后)