

紅茶，茶湯裏都是美容精華

1662年，葡萄牙公主凱瑟琳嫁給英皇查理二世的時候，她的嫁妝裏有幾箱中國的正山小種。從此，紅茶被帶入英國宮廷，喝紅茶成爲英國上流社會不可缺少的優雅情調。而紅茶的風靡，絕不僅僅是因爲其優雅情調。它在美容健體等方面，也有頗多好處。

康體又抗衰 紅茶中含有復雜的抗氧化劑，每天喝上一杯紅茶，對預防心衰與心梗有益。它對心臟的抗衰老效果強于大蒜、西藍花和胡蘿卜等公認的抗老蔬菜。

養胃護胃 紅茶屬於全發酵茶，它適合于所有人飲用。紅茶的發酵烘制能去除部分茶多酚，生成養胃的芳香物質。經常飲用加牛奶的紅茶，能保護胃黏膜。

止血止癢 紅茶中含有豐富的鞣素，該元素可阻止毛細血管出血。如患舌癢、口腔炎、濕疹、牙齦出血等，均可用紅茶漱口治療。瘡口膿瘍、皮膚出血也可用其洗澡。用溫熱的紅茶洗頭或擦身，茶中所含的鞣酸能迅速止癢，還能有效防治濕疹。

除口臭、固齒潔齒 紅茶中含有精油類成分，氣味芳香，清晨刷牙前後或飯後含漱幾口紅茶，可使口氣清新，經常用紅茶漱口可消除口臭。茶水中的鞣與牙齒的珐琅質鈣化以後，會增強對酸性物質的抵抗力，減少蛀牙的發生；鞣還能消除牙菌斑，最好飯後兩三分鐘用茶水漱口。

全身煥膚 用紅茶水泡澡時，紅茶中含有的單寧酸可以祛除體味，起到溫和去角質、使皮膚光滑細膩的作用，同時讓肌膚散發清香之氣。

緩解曬傷 將喝過一次的紅茶包事先放到冰箱冷卻，拿出將其敷于曬傷處，可緩解灼熱刺痛。

怎樣才最好喝茶道博大精深，好茶若不會衝泡，也難以有好味道。那麼就讓我們跟着行家來學學紅茶衝泡的方法吧。

- 1.備茶具：中號白瓷蓋碗、燒水壺、公道杯、品茗杯、濾網、電子秤。
- 2.水溫：紅茶選料比較細嫩，例如早春滇紅茶，是以春茶純芽尖制作而成，若是泡茶的水溫度太高，會激發出它的苦澀味故以82℃~85℃的水溫爲佳。若是水溫過高，可將沸水倒入幹淨的公道杯中冷卻到你敢用手握住杯身五六秒，即可用于衝泡。
- 3.溫杯：將沸水倒入中號白瓷蓋碗和公道杯、品

茗杯中，洗一遍後倒出。

4.投茶：用電子秤，稱取紅茶5克，投入中號白瓷蓋碗中；也可根據個人口感濃淡增減投茶量。

5.洗茶：紅茶洗茶一次，即入即出。

6.衝泡：將82℃~85℃的水沿蓋碗壁注入，避免水直接衝在茶葉上。

7.出湯：品質較好的紅茶一般可泡10泡以上。例如《豆蔻》早春滇紅茶，前四泡即入即出。第五泡開始，往後每泡逐次增加悶泡時間5~10秒，至第10泡可悶至30秒。此茶湯依然清甜，回甘清醇，飲一口溫潤如春。

8.分茶：把茶湯倒入品茗杯中即可飲用。

以此方法衝泡紅茶，不僅保留了紅茶的原滋原味，同時也會更好地激發出紅茶獨特的清香。當然理論需要結合實際，掌握了理論，接着是不是應該親自動手試試了？

當喝茶風吹過全世界茶葉是世界公認的三大飲料(茶、咖啡、可可)之一，但各國飲茶的習俗却是各具特色，甚至稀奇古怪。

下面就讓我們見識一下各國飲茶嗜好。

【英國人喝紅茶】英國

人喝茶頗成嗜好，也十分隆重，早上醒來，清晨6點，空着肚子就要喝“床茶”，上午11點再喝一次“晨茶”，午飯後又喝一次“下午茶”，晚飯後還要喝一次“晚茶”。英國人常在茶裏摻入檸檬、方糖等佐料。據說這樣可減少容易傷胃的茶碱，更能發揮保健作用。

【泰國人喝冰茶】

泰國人飲茶的習慣很奇怪，他們常常在一杯熱茶中加入一些小冰塊，這樣茶很快就冰涼了。在氣候炎熱的泰國，飲用此茶使人倍感清涼、舒適。

【埃及人喝甜茶】

埃及人喜歡飲甜茶。他們招待客人時，常端上一杯熱茶，裏面放入許多白糖，同時送來一杯供稀釋茶水用的生冷水，表示對客人的尊敬。這種濃甜茶祇要喝上兩三杯，嘴裏就會感到黏黏糊糊的。

【印度人喝奶茶】

印度人喝茶時要在茶葉中加入牛奶、姜和小豆蔻，沏出的茶味與衆不同。他們喝茶的方式也十分奇

特，把茶水倒在盤子裏用舌頭舔飲，可謂別具一格。

【日本人喝抹茶】

日本人飲茶已有悠久的歷史，并逐漸形成了茶道，講究一點的人家都設有茶室。主人和客人都要嚴格遵循茶禮喝茶。

【蒙古人喝奶茶】

蒙古人以肉食爲主，幾乎餐餐都喝茶，他們喜喝磚茶。這種磚茶是一種制成塊狀的茶，沏時敲一小塊放入鍋內加水煮開，不能簡單地用開水沏泡。在這種茶中加一些鹽和牛奶、羊奶、奶油，就成了奶茶。

【美國人喝凍茶】

美國人大多喜歡飲凍茶，而不是熱茶。飲用時，先在冷飲茶中放冰塊，或事先將冷飲茶放入冰箱冰好，聞之冷香沁鼻，吸飲涼齒爽口，頓覺胸中清涼，如沐春風。

【德國人喝花茶】

德國人飲茶有些既可笑又可愛的地方。比如，德國也產花茶，但不是中國用茉莉花，玉蘭花或米蘭花等窰制過的茶葉，他們所謂的花茶，是用各種花瓣加上蘋果、山楂等果幹制成的，裏面一片茶葉也沒有，真正是有花無茶。中國花茶講究花味之香遠，德國花茶追求花瓣之真實。德國花茶飲時需放糖，不然因花香太盛，有股澀酸味。

【俄羅斯人喝果醬茶】

俄羅斯人喜歡先在茶壺裏泡上濃濃的一壺紅茶，喝時倒少許在茶杯裏，然後衝上開水，隨自己的習慣調成濃淡不一的味道，還在茶中加入果醬或蜂蜜，衝成果醬茶，即興而飲。

【土耳其人喝蘋果茶】

到土耳其，沒喝過蘋果茶，就如同沒到過土耳其一樣。土耳其人的好客熱情，請喝茶更是他們的一種傳統的習俗。主人往往熱情地提供一杯土耳其茶、土耳其咖啡或是蘋果茶。酸酸甜甜的蘋果茶，濃濃的蘋果味加上茶香，尤其是在透著清寒的秋日，喝起來格外舒爽。

【巴西人喝馬黛茶】

在巴西，人們把茶葉和當地的馬黛樹葉混合在一起飲用。喝茶時，先把茶葉放入筒中，衝上開水，再用一根細長的吸管插入到大茶杯裏吸吮。

低頭看屏幕 易致顱底生骨刺



澳大利亞研究人員發現，現在不少人習慣低頭看手機、平板電腦等電子裝置，且時間較長，導致顱底易生骨刺。

骨刺又稱骨質增生。澳大利亞陽光海岸大學研究人員發現，長時間低頭看手機，導致越來越多的人顱底出現枕外隆突增大的情況。他們分析了超過1000名18~86歲研究對象的頭部掃描結果，發現相比年長者，這種骨質增生在18~30歲人群中最高。

由于早先相當罕見，人們19世紀才開始探討枕外隆突增大。英國廣播公司報道，研究項目牽頭人戴維·沙哈爾說：“我當了20年臨床醫生，在最近10年，我發現越來越多的病人顱骨長這種增生。”

研究人員說，越來越多的人出現顱底枕外隆突增大，與現代人長時間低頭看屏幕相關。一名成年人的頭顱平均重量大約5千克，低頭看屏幕讓先前較少使用的頸部肌肉承受更大壓力，爲支撐頭部，肌肉變得更大、更強健，進而刺激顱底枕外隆突增大。

建議食物過敏者 書寫飲食日記

食物過敏是人體攝入食物後，食物中的過敏原引起免疫系統介導產生的一系列不良反應。食物過敏、食物不耐受與食物中毒的區別。

日常生活中可引起過敏的食物包括牛奶、雞蛋、豆類、小麥、肉類、魚蝦、海鮮、堅果和水果等衆多種類。食物過敏在世界範圍內廣泛存在，根據不同國家飲食習慣的不同，其主要致敏食物也不盡相同。中國主要的致敏食物有：魚類、甲殼類、乳類、蛋類、蘑菇、堅果、水果類和麥類等。

食物過敏的原因食物主要經由消化道進入人體，引起IgE介導的I型超敏反應。其致敏因素包括：遺傳因素、食物過敏原、食物交叉反應和食品調味料、添加劑等。

食物過敏具有一定的遺傳性和種族性。研究發現，若父母一方有食物過敏，則其子女的患病率爲30%~40%；若父母雙方均存在食物過敏，則其子女的患病率爲60%~80%。

食物過敏最本質的原因是人體對特定的食物過敏原蛋白組分過敏。目前已分離鑒定出一些植物源性食物和動物源性食物的過敏原組分。值得注意的是，轉基因食物中可能出現新的過敏原蛋白組分，其也可以引起人體過敏反應，需要小心鑒別。

食物交叉反應指的是不同食物之間由于存在共同的抗原決定簇使得食物過敏原存在交叉性。動物源性食物的交叉反應一般出現在牛奶與羊奶、不同種魚類之間，植物源性食物的交叉反應則在不同的目、科、屬之間都可能發生。

例如，對蕎麥過敏的患者，食用芹菜、茴香、胡蘿卜等也會引起過敏。值得注意的是，對塵蟎過敏的患者可能對某些海鮮過敏，對特定花粉過敏的患者也

可能對某些水果過敏。

食物調味料和添加劑也會引起人體的過敏反應。在很多情況下，人體對花生油、防腐劑、色素、香精、抗氧化劑、軟化劑等食品調味料和添加劑過敏。但此種過敏原會被所吃的食物掩蓋，讓食物成爲過敏反應的“替罪羔羊”，殊不知這些也可以引起過敏反應。

食物過敏的癥狀食物可以引起消化道、呼吸道、皮膚、心血管等系統的過敏癥狀。消化道的過敏癥狀主要表現爲惡心、嘔吐、腹瀉，可引起口腔潰瘍、慢性結腸炎等疾病。呼吸道的過敏癥狀主要表現爲鼻癢、鼻塞、打噴嚏、流清水樣鼻涕、咳嗽、喉頭水腫、呼吸困難、哮喘以及口腔黏膜綜合徵等。皮膚過敏癥狀主要表現爲皮膚瘙癢、紅色風團、丘疹、口唇紅腫等。心血管系統的過敏癥狀則爲心跳加快、心律失常、血壓下降，嚴重者可產生過敏性休克。

食物過敏的防護：

- (1) 到醫院過敏反應專科確診對哪些食物存在過敏反應，之後在日常生活中盡量避免食用這些食物；
- (2) 對牛奶過敏的患兒可用水解配方奶粉或氨基酸奶粉取代牛奶；
- (3) 選擇食物替代食物，如對動物蛋白(雞蛋)過敏可用優質植物蛋白(大豆)替代；
- (4) 對食品調味料和添加劑過敏的患者應注意烹調食物的方式，食用之前注意閱讀食品配方說明書；
- (5) 注意避免烹調廚具上帶有殘存的致敏食物或存在交叉過敏的食物，每次烹飪後及時清洗廚具；
- (6) 避免進食前後運動，以免發生食物依賴運動誘發的嚴重過敏反應；
- (7) 對於有過敏癥狀或已知是過敏體質的人，需仔細記錄飲食狀況，書寫食物日記。

規律運動是減肥關鍵



前不久，美國布朗阿爾珀特醫學院等機構研究發現，固定在每天的同一時間點鍛煉減脂效果更好，而且早晨鍛煉效率更高。

守時讓運動強度更大，人更自覺這項研究針對的問題是，許多肥胖者包括那些經過手術幹預來減輕體重的人，都難以達到美國衛生及公共服務部制定的運動指南的最低要求，即堅持每周150分鐘的中等強度運動，更不用說達到較高的運動要求——每周運動250分鐘以上了。因此，需要制訂新的計劃來幫助這一人群達到應有的水平。研究者于是開始對375名正在減重的人進行追蹤調查。

調查顯示，每天運動時間點一致很重要。與每天運動時間點不一致的鍛煉者相比，每天堅持在同一時間運動的人，每周運動的天數更多，每天運動的時間更長，也就是每周進行中等強度的總分鐘數更大，堅持得也更好。因此這一部分人也容易達到美國衛生及公共服務部的運動指南的標準要求。

專時專用產生積極的心理暗示有

學者對這一研究進行解讀表示，之所以能產生這樣的效應，是因爲我們的欲望也有“生物鐘”。比如，如果每天上班的時間不具有固定性，我們會更容易感到倦怠；哪怕跟“996”比起來，彈性工作制也更讓人心力交瘁——總感覺有根弦兒在緊繃着，不知什麼時候才能歇一歇，因此需要更多的意志力來完成每天的工作。

定時定點就是讓體育運動與一些預先存在的心理暗示聯繫起來——“體育運動不是每天日程之外的，是必有的”，從而讓你難以找到偷懶的借口，在自我激勵過程中，減少意志力的損耗。

每天早晨鍛煉效果更好一日之計在于晨。此前的研究指出，早上活動較多的老年女性肥胖風險較低；早上運動讓參與減肥手術的人術後效果更明顯。可以這樣說，早晨運動對控制體重可能存在生理上的好處。而進一步摸清運動時間與運動水平之間的關係，發現早晨運動更多的潛在重要性，是參與此項研究的學者團隊的下一個目標。