

◎联办单位:宁德市茶产业发展中心 宁德市海峡茶业交流协会

◎承办单位:福鼎市茶产业发展中心 福安市茶产业发展中心 寿宁县茶产业发展中心 周宁县茶产业发展中心 柘荣县茶产业发展中心 蕉城区茶产业发展中心



今日茶乡

茶业动态

# 蕉城赤溪: 冬季茶香 铺就致富路

眼下虽已入冬,但是在位于蕉城区赤溪镇大坛村的香如兰农业综合开发有限公司茶厂中,茶香依旧不断,工人们正有序地炒茶、烘干、包装茶叶,将装箱的茶叶整齐地摆在一起,发往各地。

“目前大部分秋茶已经加工完成,还剩一些近日也将完成加工。”茶厂负责人黄邦明告诉记者,今年的秋茶比较迟,是从寒露至小雪节气期间采制的茶叶,相比于其它季节的茶,秋茶别具特色,经过夏天一整季的涵养,不仅高香、耐泡,而且形成的茶多酚等物质含量较高,深受消费者青睐,给茶农们带来了更多就业机会,增加了收入。

“这两年,我们在厂里做工的工资越来越高,到了秋茶采收季节就更不用说了,我们都很开心。”在茶山上采茶的村民喜滋滋地说。

近年来,大坛村的茶叶品牌越来越响亮,更新的设备也越来越多。据黄邦明介绍,仅今年他就茶厂增加了多台全自动控温控湿萎凋设备,主要用于红茶、白茶



赤溪茶园

的萎凋做青,全年茶叶收入预计可达50万元。而这喜人成绩的背后,凝聚着当地政府及相关部门的多重努力。

以茶叶加工流通升级、新型营销转变、科技服务提升为重点,近些年,赤溪镇不断加快茶产业全产业链发展升级,

实施天山茶服务及展示中心、智能化茶叶加工、茶叶冷链流通设施等多个建设项目,全方位推进茶叶生产、加工等技术提升,并在调优产业结构,扩大扶持力度;促进产业链延伸,推动产业融合发展;多渠道推介,扩大品牌知名度等方面同时发力,全面做大做强赤溪当地茶产业。

此外,近年来,蕉城以塑品牌、育龙头、强基地为抓手,以茶业增效、农民增收为主线,大力实施“宁德天山茶”区域公用品牌打造工程、龙头企业培育工程、茶园基地提升工程三大工程,实施茶叶有机肥替代化肥,推广茶园不施化学农药,建设标准化生态茶园,推进茶叶初制厂清洁化改造,加强茶叶质量安全监管,茶产业发展稳中有进、稳中提质、稳中增效,走出了一条品质兴茶的发展道路。仅2022年,全区茶园面积积达13.3万亩,茶叶产量1.3万吨,全产业链产值41.4亿元,惠及茶农23万多人。

□ 本报记者 陈睿 通讯员 褚子强 林渊宏 文/图

## 福鼎·上海——茶·孝·廉 文化艺术展在福鼎举办

本报讯(温丽芬)翰墨飘香,丹青绘孝廉。近日,以“茶之于礼 孝行于世 廉植于心”为主题的福鼎·上海——茶·孝·廉文化艺术展开幕式在福鼎太姥书画院举办。鼎沪两地60多位书画艺术家齐聚福鼎,以书画为媒,共赴一场“茶”“孝”“廉”的文艺盛宴。

此次艺术展共展出两地书画家77幅作品,其中,福鼎书画家展出20幅作品。作品题材丰富、内容多样,包括国画、油画、漫画、连环画、书法等多种艺术形式,通过生动的笔墨语言和丰富的艺术风格,将“孝廉文化”横向扩展到茶文化,着力宣传茶文化、孝文化、廉文化,不仅接地气,更见品位,为广大书画爱好者献上一道艺术饕餮大餐。

以茶为媒,书画交友。此次福鼎“牵手”上海联合办展,既是两地书画艺术家在艺术创作上的交流展示,更是两座城市文化的交融互动。上海是一座充满魅力和活力的国际大都市,拥有深厚的近代城市文化底蕴和众多历史古迹,形成了特有的海派文化。福鼎文化丰富,是闽越和瓯越文化交汇地。长期以来,两地的经贸、文化交流和融汇不曾间断。

“此次联展将成为两地文化艺术交流中的一道亮丽风景,进一步推动福鼎举办更多学术高端、名家荟萃、名作纷呈的高品质展览和对外文化交流活动。”福鼎市委宣传部部长杨文生说。

本次活动由上海市东方城市历史文化收藏交流中心、上海黄浦区茶文化协会、福鼎市纪委监委、福鼎市文学艺术界联合会、福鼎市茶产业发展中心主办。自11月29日起持续到12月10日结束,为期12天。

## 喝茶,很少人会知道的事

茶的学问博大精深,关于喝茶的这些事,你知道多少?

### 1、正常人一天宜饮多少茶?

饮茶量的多少决定于饮茶习惯、年龄、健康状况、生活环境、风俗等因素。一般健康的成年人,平时又有饮茶习惯的,一日饮茶12克左右,分3~4次冲泡是适宜的。对于体力劳动量大、消耗多、进食量也大的人,尤其是高温环境、接触毒害物质较多的人,一日饮茶20克左右也是适宜的。

### 2、茶叶化学成分及其对人体的保健作用

茶叶的化学成分是由3.5~7.0%的无机物和93~96.5%的有机物组成。茶叶中的无机矿物质元素约有27种,对人体十分有益。

### 3、吃过盐渍蔬菜和腌腊肉制品可以多喝茶

盐渍蔬菜如泡菜、腌咸菜和腌腊肉制品如腌肉、腊肉、火腿、腊肠等,常含有较多的硝酸盐,茶叶中的儿茶素类物质,具有阻断亚硝胺合成的作用,因此食用了盐渍蔬菜和腌腊肉制品以后,应多饮些儿茶素含量较高的高级绿茶,可以抑制致癌物的形成,而且能增强免疫功能,有益于健康。

### 4、糖尿病患者宜多饮茶

糖尿病患者的病征是血糖高,口渴,乏力。实验表明,饮茶可以有效地降低血

糖,且有止渴、增强体力的功效。

糖尿病患者一般宜饮绿茶,饮茶量可稍增多一些,一日内可数次冲泡,使茶叶的有效成分在体内保持足够的浓度。

### 5、喝红茶好处多

红茶是经过发酵烘制而成的,发酵时茶叶在氧化酶的作用下变成红色氧化物,

成为红茶。红茶品性温和,味道醇厚,除含多种水溶性维生素外,还富含微量元素钾,当冲泡后70%的钾可溶于茶水内。

研究表明,由于红茶中含有一种类黄酮化合物,其作用类似于抗氧化剂,能防止中风和心脏病。美国一项最新研究显示:每天喝一杯红茶的人与不喝茶的相



茶叶知识

比,前者罹患心脏病的风险要比后者低40%以上。

### 6、饭后不宜饮茶

饭后立即饮茶,势必冲淡胃液,影响食物消化,同时茶中的单宁酸能使食物中的凝固物质,给胃增加负担,并影响蛋白质的吸收。饮茶最好是在饭后一小时。

### 7、饮茶可减轻吸烟的危害

对那些一时还难以戒掉烟瘾的吸烟者来说,饮茶则是减轻吸烟危害的最好方法。因为茶叶中的茶多酚、维生素C等成分对香烟中所含有的各种有害物质有降解作用,边饮茶边吸烟,毒素可随饮茶不断解除,通过粪便排出体外。

### 8、用茶水洗脸、洗脚、洗头、洗澡、漱口有什么好处?

用茶水洗脸、洗澡,可减少皮肤病的发生,而且可以使皮肤光泽、滑润、柔软。用纱布蘸茶水敷在眼部黑圈处,每日1~2次,每次20~30分钟,可以消除黑眼圈。

用茶水连渣洗手洗脚,可以防治皲裂,并能防治湿疹、止痒,减轻汗脚脚臭。用茶水洗头,可以使头发乌黑柔软、光泽美观;用茶水刷牙,可使眉毛变得浓密光亮;用茶漱口,可以消除口臭,有利于保护牙齿,防治口腔疾病。

◎茶道与茶文化茶艺

## 大雪饮茶:

### 天是冷的,茶是暖的

大雪之后,冷空气持续来袭,全国各地普遍飘雪或大幅降温。在这样凄寒的冬日,把一颗心安放在一壶茶上,便感觉分外的温暖。

#### 冬日来杯茶,散寒更暖心

在寒冷的天气,给自己来杯热茶,于袅袅升起的茶雾中,与茶相守,缱绻美好,是冬日对自己最温暖的安抚。

一壶热茶,或煮、或泡;一份情思,或淡、或浓,都伴随着茶香沁入心扉,又轻飘远方。我们的内心都渴望着一份安静,在一杯茶面前,整个世界都安静下来,所有喧嚣和繁杂都如潮水般褪去,只剩下最纯净的自己。

心境如袅袅茶香,随烟轻扬,将所有悲伤,委屈,欢喜都酝酿于茶汤中,慢慢品酌。

人生如茶,冷暖自知,甘苦相伴。喝茶,不过两个动作:拿起和放下。与茶相伴,于一斟一饮间,感受每一份温度和美好,心情亦随之慢慢放松、释然。

#### 大雪节气:宜喝这4款茶

##### 红茶

红茶属于暖性茶,冬季喝暖胃养胃,全发酵的红茶工艺,使茶叶中的刺激性多酚类物质转化成茶红素、茶黄素等温和的物质。

由于红茶是一种发酵茶,刺激性弱,适合肠胃和身体比较虚弱的人。喝红茶时茶叶量控制在3到5克为佳,注意一定要热饮,最好现喝现泡,如果放的时间长了,口感都会打折扣。

##### 熟普

俗话说:“夏喝生普,冬饮熟普”。普洱熟茶茶性温和醇厚、润滑细腻,冬季人的运动量较少,体质偏差的人群容易出现手脚冰凉。寒冷的冬天,喝一杯热茶下肚,从里到外,都是暖暖的。

##### 老白茶

冬天可适当饮用老白茶,茶性温和,稍有药香,汤水柔和、饱满、润滑,不苦不涩。所以煮饮老白茶也是不错的选择,冬季约上三两好友,围炉煮茶,别有一番风味!

##### 黑茶

冬季运动量较少,体质偏差的人群容易出现手脚冰凉。黑茶是温性茶,寒冷的冬天,喝一杯热茶下肚,从里到外,都是暖暖的。

大雪已至,诸君品茶之余也要注意防寒保暖,每日一泡,健康饮茶。 ◎中国茶文化知识

## 七个词,谈谈茶

爱茶者说

### 爱茶:爱

干一行爱一行,更应该是爱一行干一行。

茶是有强大的吸引力,只要你愿意接触,你会被她的美深深吸引住,爱上她只是迟早的问题。

### 喝茶:珍惜

茶有三次生命:一为生长,二为制作,三为冲泡。

从小树开始到成熟采摘,经历风吹雨打,成长不易。

从茶农辛勤劳作,手工采摘到高温炒制,家业代代相传,成茶更难。

从千万路途邮寄颠簸,到茶艺师一腔热血日夜学习,点香、净手、奏乐、备茶器,万事俱备,只为冲出一杯好茶,出味更艰辛。

请珍惜身边的每一泡茶。

爱茶的好友在一起,无茶不说话。

这种快乐,不是物质或者成功可以带来的。

这时的心最纯净,也许是多年好友,也许是初次相见,也许是隔辈相谈,茶都可以让我们以最快的方式静下来,看到对方的美。

### 学茶:用心感觉

习茶之路,终身相许,只要用心,总有

找到自己感觉的那一天。

切忌焦躁,“欲速则不达”,古人的话极为有道理。

茶就像一位害羞的少女,性格是慢热型的。不想名与利,不想坏与好,抛开世俗杂念,让自己的心静下来,找到心的位置,就能真正用到了。

### 品茶:人、茶、心、艺、境

正如茶神陆羽的《茶经》中说到:“茶之为饮,最宜精、行、俭、德之人。”

人品好,即为茶品好,即可以说给卖茶的商人,也可以说给品茶的茶人。

如果是劣质或化学添加茶,先不说品饮价值,对于身体挑剔的人而言,伤害就极其的大。

心境也是各人品茶不同的原因,心情决定茶的味道,开心茶即甜,伤心茶即苦,无心茶即涩,粗心茶即酸,平心茶即真。

艺是技术的表现,如果不爱,不看,不学,那何来品茶二字?

茶如人,我们想要品味,先要学会了解她,看到她的所有,好也罢,坏也罢,然后品她真正的内在。

境是层次,高低各异,境中分初境,中境,上境和高境。

有的茶友喝了几十年茶,却无境界,就是不接受新的知识,而是从来不知何为境。

有的茶友才喝一次茶,可是感觉到位

了,初境就有了。

看到茶,无论男女都觉得美是为初境;

品到茶中真味好是中境;

上境则是逢人必夸茶真好;

高境是悟,茶事佳境,莫问于言,道悟于心,心与茶完全交融。

### 悟茶:心悟、神悟、魂悟

一个人从心里爱上茶,开始全身心投入,精神层次提高,注重一切与茶相关的事物,美好的画面一次又一次描绘在大脑中。

到了一定时间,仙风道骨的气息由内而外散发。

### 懂茶:饮、喝、品、享受、追求

解渴的时候,你想到了她的甜——茶;

闲暇时光坐下来,你开始了喝茶的趣——茶;

有共同爱好的朋友在相约的时候,无需喝的玩的,静静地专心品茶的味儿——茶;

时间久了爱上茶的时候,三两日不喝就如体病缠绕,昏昏沉沉,浑身不痛快。

这时你已爱她上心了,享受有她的所有时光——茶。

◎茶师



中国茶文化博大精深,很多中国人都非常喜欢喝茶。今天我们就用七个词来谈喝茶。

