

煮沸三江水，同饮五岳茶。寒冬腊月，滴水成冰，在清雅陋室，一壶香茶，几泡闲情，三两好友，素手执杯，轻抿一口，也算不辜负努力生活的自己了。去年围炉煮茶温暖了严冬和春日，今年罐罐茶开启“升级版”，返璞归真，自然雅趣。



去年冬天“休闲顶流”围炉煮茶把茶道、茶具、茶点巧妙结合，开启新中式饮茶的潮流。如今一组轻松惬意的新中式罐罐茶的新“玩法”悄然出现，仍是支起一个暖呼呼的炉子，煮上一壶热乎乎的茶，现在的茶点不仅可以搭配板栗、红薯、中式糕点，茶具也变成了带有滤嘴的陶罐子，炉子上咕嘟咕嘟煮着的可以是醇厚的茶汤，也可以是香浓的奶茶。

“这是去年冬天我在网上淘的精致煮茶玻璃壶，今年冬天又入手了粗犷朴雅罐罐茶壶，鱼与熊掌兼得，一壶清谈白茶饮，一壶玫瑰烤奶茶，自由切换，随心搭配。”网友如意十年如一日饮茶如喝水，一年多的新中式饮茶氛围贴到了她的心坎儿上。“好朋友来找我看书、品茶、聊天，总对我的茶具颇有微词，说是太过中规中矩，三十岁的中年少女像是老学究，一起喝茶都有些束手束脚，最好跟着点青春潮流才好。”如意抿嘴微笑说，然后自己闲置了紫砂壶和一应“古董”茶具，开始尝试玻璃壶和罐罐茶壶。她称那又是一片新天地，与好友围炉闲话仿佛都自在很多。

如今气温骤降更需要“暖胃补冬”，如煮茶的手法比较娴熟的罐罐茶是金牡丹红茶和玫瑰烤奶茶。红茶性温暖胃，用煮沸的矿泉水像平日冲泡就能激发出茶香，罐罐可以只充当容器，或者能与茶壶一样煮出入口甘甜的茶饮；潮流主打的玫瑰罐罐茶制作起来要比围炉煮茶还有参与感，可以把茶叶和白砂糖（或者冰糖）在罐罐里缓慢炒制，然后加上鲜牛奶煮出奶皮，再加入玫瑰花一起煮。“有时候我会买玫瑰花和百合中药饮片，那与自制和网购的花茶略有不同，有一定药用价值。还可以在罐罐茶里加入干桂圆肉、红枣碎、花生等小料，这样煮出来的罐罐烤奶茶看起来漂亮，喝起来奶香花香等杂糅风味独特。

在一些茶友的分手中，围炉罐罐茶的做法大同小异，口味却是不一。除了加入玫瑰、洛神花、桂花等常见的鲜花类小料，百合、陈皮、桂圆、红枣、枸杞等养生食材也是围炉罐罐茶的特色搭配。还有人把梨片、山楂片、银耳、桃胶等食材也创新加入其中，与牛奶一起煮或者和茶叶一并烘焙，赤橙黄绿青蓝紫，酸甜鲜香甘醇咸，有人说煮出的罐罐茶可以看起来像五彩缤纷的莫奈花园一样漂亮，也可以喝起来滋味悠长像莫测的人生一样难辨，无论是染了色的味道还是渲染温暖氛围，抑或是发微信朋友圈拍照效果，这些创意罐罐茶已然成为可甜可盐新中式饮茶的宠儿。

新中式罐罐茶可甜可盐

围炉罐罐茶 可饮一杯无

□ 本报记者 那宁宁 摄影报道

可心随意煮十分美好浅尝

“三分忙，七分瞎忙，总算把生活凑满了十分。”很喜欢的一段话，心有灵犀地出现在网友“一脉花香”的微信朋友圈。“我躺了，你们卷哈！嘿哈！”一句配文，说出了部分罐罐茶爱好者的的心声。有闲情逸致煮罐罐茶的人，从来不缺对美好生活的热情和追求，可我心意，随性欢喜，而已。

窗外冷风呼啸，屋内暖意融融，罐罐茶抚慰的不仅是肠胃口舌，也是人心，是友情，是一种自由的休憩。相较于重茶汤位和茶道手法的围炉煮茶，围炉罐罐茶有更浓郁的“氛围感”，这一点可以参考“绿蚁新醅酒，红泥小火炉。晚来天欲雪，能饮一杯无”的意境。就像大茶缸子里抓一把碎茶用开水泡，燃气灶上架不锈钢锅一样能煮奶茶，味道可能大差不差，一旦“围炉”配上“粗陶罐罐”，这种方式就给人一种环境和感官上的享受。仿佛在这种氛围感加持下，浅尝淡饮也变得高级起来。在网上商城和实体店商铺，一套炊具两三百已经算不错了，围炉罐罐茶套装能卖出三五百也是寻常。

随之一起流行起来的，围炉罐罐茶的“菜单”和茶衍生品，比如形形色色的茶架、茶盘、茶宠，还有各类茶饼、奶茶俘获了无数人的心。有点手艺在身上的，味道不错，下午茶的氛围感，美感情商……或许围炉罐罐茶走红的原因和围炉煮茶一样，怡然自得好好爱自己的心境与其社交功能，让人浅尝还不止，欲罢不能。

「中年少女」给您的养生建议

“我觉得围炉罐罐茶跟围炉煮茶一样，很符合当下年轻人的审美和时尚，这与大家接受的文学美学教育，还有受到的影视剧传统审美、网上短视频的影响分不开。”经营一家茶楼的网友米乐说，这就与当下三十多岁的年轻人喜欢布艺实木家具，开始保温杯里泡枸杞一样，传统新中式的新生物既美观又实用，更对养生有益处。你要是对“中年少女”说一句“这对美容养颜有效果”，你看她心动不心动。

米乐一直以茶代饮，围炉煮茶和围炉罐罐茶虽然不“正统”，却有奇趣，她偶尔也会约好友“下午茶”。她坦言，就像电视剧里宋代尊爵世家必备的点茶、煮茶技能，在现实生活中如果也有个地方可以来个简易版煮茶，确实是新鲜、有吸引力的休闲养生之法。“不计较统一制式的玻璃茶壶还是粗陶罐，或者手作的陶器、瓷器，不是专业的紫砂壶泡茶，其实只是喝的是精巧的饮品，吃的也是零食零嘴，可也要因人而异，切忌贪多。”米乐说，就像有人爱茶醉，会喝绿茶生寒，一些中年人特别是老幼妇孺，糖尿病等慢性病人，即使是浅尝辄止，也需要谨慎品尝茶汤和罐罐茶。用人参、党参等药材提鲜提味的操作，也得在保证健康，与自身体质不冲突的前提下。

围着红彤彤的炭火小火炉，或者更干净无烟的电磁茶炉，或独饮，或小聚，慢慢喝着茶看书，闲谈，感觉时间都变得慢了下来，人生除死无大事的淡然……这种体味，人生几何，可以安排。

健康小知识

查出骨质疏松 补钙就可以了吗

生活中，不少市民查出骨质疏松后，认为经常补钙就可以了。专家表示，这是一种误区，其实补钙与治疗骨质疏松是完全不同的两个概念。

补钙只是为了满足日常的生理需求，补钙并不等于治疗骨质疏松。对于查出骨质疏松的人，钙片起不到治疗的作用，要避免骨折等病痛的发生，光吃钙片还不行，必须及时就医并规范用药治疗。有些人一味地去补钙，没有补充其他促进钙质吸收的物质如维生素，那么骨头的脆性可能反而会增加，增加了骨折的风险，甚至形成高血压。

要预防骨质疏松，靠每天一杯牛奶或几片钙片强化补钙还不够，更重要的是，是从年轻时养成包括合理饮食、适当运动等良好的生活习惯，适当进行户外活动。日晒有助于活性维生素D生成，促进钙吸收。并且，他还建议，市民要定期监测骨密度，每隔半年到一年要测一次，看判断自己补钙补得对不对、够不够，以便及时调整。

那么，市民日常通过食物补钙的话，哪些食物的补钙效果好呢？

专家介绍，牛奶可以说是补钙食物中的头号选手了，含量高，吸收率高，每天1到2盒250毫升的奶，就能提供大约275到550毫克的钙。对于乳糖不耐受的人，建议可以分次喝，或选择无乳糖的舒化奶或者酸奶、奶酪等奶制品也可以。

鸡蛋中大部分的矿物质都在蛋黄中，每100克蛋黄中含有钙112毫克，与牛奶中的钙含量不相上下，但吸收率要稍微比牛奶差一点。

大豆本身含钙量并不高，但大豆制品在加工过程中加入了石膏、卤水等凝固剂，从而提高了大豆制品的钙含量。

此外，许多绿色蔬菜的钙含量都很高，比如苜蓿、苋菜、西兰花等，但要注意的是，这些绿色蔬菜中还含有草酸，容易阻碍钙的吸收，所以做这些蔬菜时，建议要先过水焯一遍，去掉部分草酸，提高蔬菜中钙的吸收率。（据人民网）

电子催眠时钟：“唱”白噪音讲故事哄睡



良好的睡眠是保证生命健康的基础。然而，晚上难以入睡，睡眠质量不高等睡眠问题困扰着许多人。调查数据显示，超过3亿中国人有睡眠障碍，成年人失眠发生率高达38.2%。

为了能够尽快入睡，人们想了各种办法：吃褪黑素、数羊、加强运动……如今，“失眠党”又有了入睡新帮手。

Loftie公司推出了电子催眠时钟，它预装了100多种白噪音，并对音频内容持续更新，还可以为用户定制个性化声音程序，培养用户的入睡习惯，甚至可以用人工智能(AI)生成的睡前故事哄用户入睡。

值得一提的是，这款由睡眠科学家设计的电子催眠时钟不仅能帮助用户更快入睡，还可以模拟人体自然睡眠过程，通过两段式响声逐渐唤醒使用者，使其顺利从睡眠中清醒过来。

除此之外，这款电子催眠时钟外观典雅，在晚上还可以发出柔和的灯光，亦可以兼作氛围灯使用。（据人民网）

除臭电子垃圾桶：给厨余垃圾“第二次生命”



你是否还在为家里持续发臭、不断滴水的厨余垃圾而烦恼？

Mill公司研发的除臭电子垃圾桶或许可以帮助你解决这个问题。

在处理厨余垃圾时，这款除臭电子垃圾桶首先会自动加热厨余垃圾，然后将剩菜残渣进行研磨脱水，使厨余垃圾占用更少空间，同时还可以减少异味。

除此之外，配合使用Mill公司研发的应用程序，用户通过手机就可以联系专门厨余垃圾回收公司上门回收垃圾并查看减碳报告。被回收的厨余垃圾，在经过专业处理后会变成鸡的食物。这不仅减少了环境污染，还给了厨余垃圾“第二次生命”，更有效地利用了地球资源。（据人民网）

冬季避免过度使用润唇膏

进入冬季，皮肤干燥，不少人的唇部也干燥起皮皴裂，各种具有滋润功能的唇膏，受到了不少人的热捧。但值得注意的是，唇膏使用不当，反而会招致唇炎。

专家介绍，由于唇黏膜只有少量的皮脂腺，本身没有汗腺，所以缺乏一层天然的保护膜，是非常脆弱的，容易丢失水分，日常也更容易受到外界的侵袭。而通过查看唇膏的成分表，不难发现，多数的唇膏里都含有羊毛脂、矿脂、液体石蜡、香料、防腐剂等，有些唇膏还含有水杨酸、苯酚等角质成分，甚至某些不合格唇膏内还含有重金属或者存在微生物污染的情况。这些成分对某些易感体质者来说，确实可能会导致接触性唇炎的可能。

专家建议，冬季天干气燥，应当从以下几方面科学护唇：一是适当多喝水，饮食方面应忌食辛辣刺激食物。二是避免频繁、过度使用唇部化妆品，避免舔嘴唇等不良习惯。三是选用正规渠道、温和、有滋润或修复成分的唇膏，比如含有维生素E、尿囊素、透明质酸钠、神经酰胺等成分的唇膏，使用频率一般为一日2至3次。

唇膏只是帮助唇部变滋润的辅助方式，但别频繁涂抹。如果得了唇炎，一定要及时就诊，遵医嘱进行治疗。（据人民网）