



冬日好心情 从奶盖自由开始

□本报记者 苏茜 文/图



冬天里，没有阳光的日子尤其让人瑟瑟发抖，心里总想着喝杯热的暖暖胃。这时，来上一杯冒着热气的珍珠奶茶就非常对胃了。奶茶的茶香与奶香相结合，口感丝滑，抿上一口立刻驱走冬日的寒气。软糯的珍珠嚼劲十足，还带着黑糖的香气，嚼在口中幸福感满满。

除了珍珠奶茶，冬日里点单率最高的茶饮，还有能让人抛却热量的负担、心安理得享受的奶盖茶，它以“芝士”为力量，特别受年轻人的青睐。

“芝士奶盖”的名气，有一大半都是从喜茶来的。市面上众多品牌纷纷“跟拍”，这种富有浓郁的芝士口味与绵密口感的茶饮迅速成为各家相互竞争的品类，

某某芝士、某某酪酪又或者霸气芝士相继上线。

不出所料，所有的芝士系列配合绿茶为基底的果饮是出单率最高的。在以绿茶为基底的茶汤里加入新鲜水果，用搅拌机把它们打碎，混合之后的茶味既有水果的清新，又带了茶汤的细腻。记者尝试亲自做一杯芝士草莓，选用当季的新鲜草莓，加上绿茶茶汤，打碎融合后倒 3/4 杯，剩下的空间都浇上厚厚的芝士奶盖。从杯口直饮入口，一大口醇厚的香甜芝士，配合草莓和茶汤的清爽，口感极其丰富。若是在奶盖中放入冰块，在空调间里喝上一杯，在补水的同时，沁凉醒脑，让你工作充满动力。

在美好冬日里，自己动手做一杯茶饮吧——

1 焦糖奶茶 热热的奶茶就是冬日里的暖阳

食材：糖、牛奶、红茶茶叶

制作步骤：将红茶茶叶放入杯子，加入开水备用。或者将茶叶和水放入锅中煮成红茶水，茶香会更浓郁。随后制作焦糖，将白砂糖倒入无油无水的锅里，加热至融化，慢慢炒出焦糖色。这个时候要注意火候，尽量用小火慢熬。把煮好的红茶水过滤掉茶叶加入焦糖中，稍微搅拌后，加入牛奶。用

中小火烧开，让牛奶与茶水、焦糖充分融合，等到奶茶微微沸腾就可以出锅了。一杯香浓健康的焦糖奶茶就制作完成了。当然，茶叶泡得越久，做出的奶茶茶香越浓。

如果有布丁、珍珠、红豆等辅料，都可以加入其中，让奶茶更具风味。

2 奶盖水果茶 以“芝士就是力量”为由，抛却热量的负担

食材：草莓、绿茶茶叶、冰块、蜂蜜、芝士奶盖（牛奶、奶酪块、淡奶油、炼乳、盐）

制作步骤：把茶叶用开水泡好备用。奶盖是奶盖水果茶的精髓，只要奶盖够好喝，那这杯茶饮就成功了一大半。准备好冰沙机，加入奶酪块和全脂牛奶，先低速搅拌，再高速搅拌一分钟，使奶酪和牛奶完全融合。倒入盆中，加入动物奶油和炼乳，打发到捞起来流下去时会有褶皱，层层重叠，随后又变得光滑细腻，奶盖就打好了，

最后加入一点盐调味。打发好的芝士奶盖放冰箱备用。草莓捣碎加入准备好的绿茶水和适量蜂蜜搅拌均匀，果茶茶基就做好了。在做好的果茶上面倒上层层叠叠香浓的芝士奶盖，抿上一口，没有什么烦恼是芝士奶盖解决不了的，心安理得地享用吧！



廿四节气说

小寒



小寒是二十四节气中的第二十三个节气，是干支历子月的结束、丑月的起始；时间点在公历每年 1 月 5 日至 7 日之间，太阳位于黄经 285°。它标志着开始进入一年中最寒冷的日子。

中国古代从小寒起每隔 5 天分出三候：“一候雁北乡，二候鹊始巢，三候雉始雊”。古人认为候鸟中大雁是顺阴阳而迁移，一候时阳气已动，大雁开始向北迁移；到了二候，北方到处可见到喜鹊，并且感觉到阳气而开始筑巢；第三候说“雉鸣（雉为鸣叫）”，是指雉在接近四九时会感阳气的生长而鸣叫。

小寒气候 >>>

《月令七十二候集解》中说“月初寒尚小……月半则大矣”，小寒的特点是天渐寒，尚未大冷，但气温却可能出现极低。而隆冬的“三九”也基本上处于本节气内，因此也有“小寒胜大寒”之说。这是因为在上一个节令冬至时，地表得到太阳光、热最少，但还有土壤深层的热量补充，所以还不是全年最冷的时候。等到冬至过后，也是到“三九”前后，土壤深层的热量也消耗殆尽，尽管得到太阳光、热稍有增加，仍入不敷出，于是便出现全年的最低温度。

小寒养生 >>>

中医认为“寒”为阴邪，最寒冷的节气也是阴邪最盛的时期。在保健方面，小寒季节首要为“养肾”，可以“搓腰眼”和“揉按丹田”的方式强身健体。具体方式如下：“搓腰眼”——两手搓热后紧按腰背部，用力搓 30 次，“腰为肾之府”，搓擦腰眼可疏通筋脉，增强肾脏功能；“揉按丹田”——则是两手搓热，在腰部丹田按摩 30—50 次。常用这种方法，可增强人体的免疫功能，起到强肾固本，延年益寿的作用。

中医养生 | 一夜安枕良方

中医认为失眠主要是三种问题：情绪受到干扰、心气不足、气阴不足。这三种情况是最适合使用中医方法调理的。现在就教你，中医安枕的好方法。



助眠药枕

中医认为凡是香的东西，都有开窍和发散的作用，药物通过香气的散发，使药物分子作用于口腔或鼻子的黏膜，发挥药物的临床作用。

一般性失眠可以选择两种药材：

合欢花，作用于肝经和心经，有很好的安神、解郁的作用。比如心情不舒畅，睡眠不好，就可以使用。合欢花比较松软，价格便宜，可以直接做一个枕头。

酸枣仁，酸枣的种子打开了，里边是酸枣仁，有安神的作用。不能在药店买熟酸枣仁，那是打碎用来煎药的，做成枕芯容易生油。要买生酸枣仁，微微地炒一下，等酸枣外皮爆裂了，闻着有香味就可以了。

容易受到惊吓，难以入睡，可以选择三种药材：

生龙齿：远古动物的骨骼都能够入药，比如犀牛的牙齿化石，经过炮制之后，就变成了中药材龙齿。生龙齿具有平肝潜阳和重镇安神的功效。

柏子仁：有很好的养心安神的作用。

首乌藤：有养血安神、祛风通络的作用。

使用时一般的比例是 30:15:9。生龙齿做成小颗粒，柏子仁去皮，首乌藤切成小段。混合均匀后，装在小布袋里，再放在枕套里，闻着入睡。

助眠香薰

熏香在中医里使用的历史非常久，除了用于失眠之外，也可以治疗很多疾病。助眠熏香使用的药材，第一要有比较浓烈的香气，第二要选择一些有安神重镇和醒脑重镇作用的。

香附：在中药里边，除了能疏肝理气之外，更重要的是可以通十二经脉，使人的情志得以抒发，安心静神，自然可以帮助睡眠。香附有香气，但它的香气不像花香那么好闻。为了改善它的气味，要用少许的檀香、白芷来调和。

这个方子是以香附疏肝、理气解郁为主，以檀香芳香开窍为辅，然后用白芷进行调整，维持气味。配方比例是 5:3:1，白芷的比例最小，因为它有些酸味。三种药物准备好了，研磨成粉，混合均匀，用桂花酒调成很稠的

糊。用手捏成三角锥形，像小窝头一样，中间是空的，放在阴凉的地方阴干了。每晚香薰使用。

助眠食疗

安神助眠的食疗方有很多，介绍一个非常常用的莲子粥。在清代养生专著《老老恒言》里就有记载。民间也有谚语：要想不失眠，煮粥加白莲。

莲子在中药里边，属于固涩药。第一，它有固精止带的作用。第二，就是养心安神的功能。

熬粥时，白米一份，糯米一份，莲子一份。

这三种东西从中医的角度来讲，功能定位都是不一样的。白米，中医认为有健脾、养胃、补中益气的作用，健脾养胃的作用在前，补中益气的作用在后。糯米和白米正相反，补中益气的作用在前，更强一点，然后兼有健脾养胃的功能。这两种米配合可以增强补气的作用，完善健脾养胃的作用。再加上收敛固涩和养心安神的莲子，对于气耗血伤类型的失眠效果特别好。

助眠茶饮

针对睡眠质量不高、睡不安稳、多梦类型，可以选择：

茯苓：是一种菌类，附着在松树根上生长，有淡渗利湿、养心安神的作用。

酸枣仁：有养肝、宁心、安神的作用，用来治疗虚烦不眠。

远志：具有安神益智、解郁的功能，用于治疗心肾不交引起的失眠多梦。

使用时比例是 1:1:1。将三种药材用沸水冲泡，一天中代茶饮。

针对气阴不足引起的失眠、易醒，不能继续入睡类型，可以选择：

麦冬：《神农本草经》中列为养阴润肺的上品，可以用于心烦失眠。

百合：有养阴润肺、清心安神的作用。

黄芪：有非常好的补气作用。因为气虚比较明显的话，也会引起入睡困难。

使用时比例是 1:1:1。将三种药材用沸水冲泡，一天中代茶饮。



1 扫黑·决战



- 上映时间：2021-1-15
- 导演：吕聿来
- 地区：中国大陆
- 主演：姜武 张颂文 金世佳
- 类型：犯罪 / 剧情 / 动作

● 简介：该片是国内首部以“扫黑除恶”行动为题材、展现全国扫黑办督办案件的影视化作品，讲述某扫黑专案组组长宋一锐带领组员由一起征地案深入调查，突破层层阻挠，与幕后的黑恶势力展开激烈斗争，最终揭开腐败官员利用公职权力充当犯罪保护伞的虚伪面具，将犯罪分子绳之以法的故事。

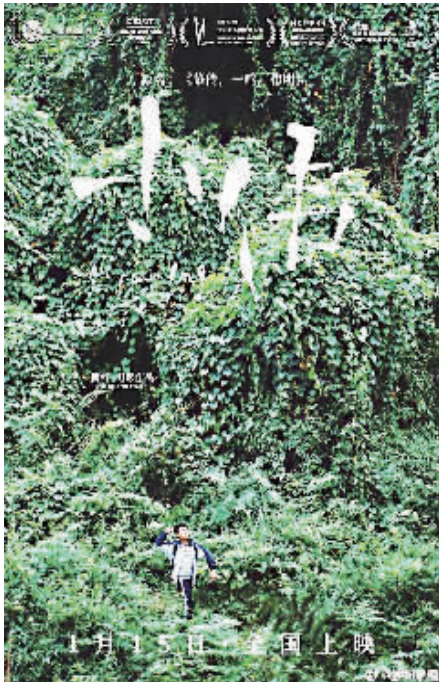
2 海底小纵队：火焰之环



- 上映时间：2021-1-8
- 地区：英国
- 类型：动画 / 奇幻 / 冒险

● 简介：海底小纵队是一群活跃在海底的小小冒险家。小纵队集结了皮医生（企鹅）、生物学家谢灵通（海獭）、摄像师达西西（腊肠狗）、机械工程师突突兔（兔子）、小队中尉呱唧（小猫）等 7 名伙伴，在核心成员巴克队长（北极熊）的带领下向着未知的海域不断探索前进，并全力救助那些生活在火山周围的奇异海洋生物们。

3 小伟



- 上映时间：2021-1-15
- 导演：黄梓
- 地区：中国大陆
- 主演：彭杏英 薛立贤 高翰文
- 类型：剧情

● 简介：一家三口的生活因父亲伟明被查出末期肝癌而改变，表面上平静的家庭被阴霾笼罩。妈妈慕伶扛起家，却得不到父子的体谅。儿子一鸣收到美国的大学录取通知书，但不敢告诉爸妈。他知道母亲不易，却不愿表现过多关心。父亲伟明则在迷雾之中暗自做出一个改变家庭命运的选择。