



来杯花茶 暖你整个秋冬

□本报记者 周西

秋冬季节,天气逐渐寒凉,不少小伙伴放下冰饮,开始喝热茶养生。这其中,各类花茶因其香气扑鼻、价格实惠颇受消费者欢迎。传统的花茶,以菊花、茉莉花、桂花和玫瑰花最为常见,如今随着人们对花茶的偏爱,花茶的种类渐渐多了起来。不同的花茶价格如何?又分别有哪些功效呢?

慕慕十分喜爱喝茶,一年四季会选择不同的茶冲饮,这两年她又迷上了花茶。在慕慕的办公桌抽屉里,放着玫瑰花茶、茉莉花茶、桂花乌龙茶、金丝皇菊茶、洋甘菊茶、金银花茶等不同品种的花茶,满满当当一抽屉。慕慕告诉记者:“我以前也会花大几百买纯茶,后来发现比起纯茶,花茶实惠许多,价格在30元~70元,而且不同的花茶拥有不同的养生功效。”

慕慕说,从功效方面来讲,花茶的功效大概可以分为醒脾健胃、清肝明目、清热利湿和美容养颜四类,“大家可以根据自己的需求来选购。比如我需要美容养颜、解郁活血,就可以多喝玫瑰花茶。”慕慕向记者展示她买的墨红玫瑰花茶,一包净含量35克,里面有二三十朵玫瑰,价格在30元左右,泡出的茶汤是清新的浅黄绿色。“秋冬季节,闻着芬芳馥郁的玫瑰香气,喝上一口热热的玫瑰花茶,太治

愈身心了。”慕慕感叹道。

除了玫瑰花茶,多喝苹果花茶也可以美容养颜。据慕慕介绍,苹果花茶气味清香,口味略苦,多喝有助于补血、缓解神经痛、祛痘美白。“可以试着将苹果花茶、玫瑰花茶和橙花茶搭配泡,能起到补血活血、缓解郁闷、调节内分泌的功效。”慕慕说。

什么花茶可以醒脾健胃?慕慕推荐了茉莉花茶和迷迭香花茶。茉莉花茶带有芳香气味,通常这一类型的花茶都具有醒脾开胃的功效,可以促进食欲,帮助消化。如果出现食欲不振、咽干口燥、口臭牙痛,或者伴随腹胀便秘等秋燥症状,可以多喝一些茉莉花茶,以生津止渴。需要注意的是,茉莉花茶最好喝纯花茶,不要和绿茶一起饮用,且茉莉花茶不适合体质虚寒者。迷迭香花茶气味清香芬芳,常喝可以增强记忆力、消除胃胀、促进血液循环,还具有祛痰、抗感染、杀菌的功效,慕慕建议可以搭配玫瑰花、马鞭草、柠檬草、洋甘菊、薄荷、茉莉花等一起冲泡。

作为一名长时间对着电脑伏案工作的上班族,京京喜欢具有清肝明目功效的花茶。“秋冬季节,天气干燥,我们上班需要长时间盯着电脑屏幕,容易出现头昏脑胀、眼睛干涩等症状,这时可以喝菊花

茶。”京京告诉记者,菊花种类繁多,杭白菊、金丝皇菊、胎菊、洋甘菊等都可拿来冲泡,且菊花味甘苦、性微寒,具有散风清热、清肝明目和解毒消炎等作用,“菊花茶价格也很便宜,一般在三四十元左右,超市和各大网购平台都可以买到。”

“秋冬季节虽然天气寒凉,但也容易上火,如果出现体热火旺的情况,不妨冲泡一杯金银花茶饮用。”京京说,金银花茶有清热解毒、通经活络、护肤美容的功效,尤其对于降实火最有效果。想要清火,还可以喝点百合花茶,中医认为,百合花具有清火、润肺、安神的功效。

秋天桂花飘香,怎么少得了一杯桂花茶呢?京京尤其爱喝桂花茶,她告诉记者,桂花茶可温补阳气,适合体质虚寒的人群饮用。由于桂花茶属于热性的花茶,京京建议在冲泡时,可以搭配适量的绿茶或者乌龙茶,也可以加入适量蜂蜜或者冰糖,这样泡出的桂花茶滋味更加诱人,饮用后可以滋养肌肤、缓解声音嘶哑。“我买过成品的桂花乌龙茶,一盒大概有10包,才39.9元,特别实惠。”京京推荐。

如果睡眠不好,京京推荐可以喝薰衣草茶,其特殊的浓郁香气,可以净化心绪、舒缓压力、松弛神经、帮助入眠。

家居装修

装饰背景墙 给家添“姿色”

本报讯(记者 周西)想要家里的装修显得高大上又有质感和意境,背景墙不容忽视。我市一位家装设计师针对不同背景墙给出了对应的设计建议。

背景墙该怎么设计?设计师表示,电视背景墙是客厅的视觉中心,也是屋主个人审美的体现,设计原则是简洁、实用、不喧宾夺主。沙发背景墙作为客厅中另一块不容忽视的区域,虽藏于沙发背后,但给人以直接印象,其造型、装饰以及特点应充分反映主人的生活品质和品位。

“餐厅背景墙在设计上有很大的挑战,因为餐厅家具较少,需要思考背景墙如何设计才能让餐厅看起来饱满又不失就餐的情调。”设计师建议,可以选挂画、照片墙的形式来丰富餐厅背景墙,也可以利用不同的材质、色彩来打造餐厅背景墙,形成一个错落的层次。

此外,卧室背景墙的装饰也需要重视。原生态卧室背景墙近年来很受欢迎,运用原木或做旧的肌理,配以原生态挂饰,可以呈现出返璞归真的独有气质。同样的,软包背景墙也是近来装修的热门款,其质地柔软,色调柔和,更能起到柔化空间的效果。而且软包背景墙除了美观,还具有阻燃、吸音、隔音、防潮、防静电、防撞等功能。

厨房装修细节 做好更省心

本报讯(记者 周西)厨房在家中使用率很高,所以在装修时要注意每一个细节,避免以后带来不必要的麻烦。我市一位家装设计师表示,厨房的装修要做到既好看实用又方便清洁。

“在装修厨房时,顶部的装修非常重要。”设计师告诉记者,中国家庭的厨房,炒、煎、蒸、炸、煮,整天烟熏火燎的,顶部吊顶最好选择抗老化、易擦洗的材料。厨房的墙面,需要把瓷砖贴到顶,方便清洗,也方便发现油渍。

厨房的台面如何装修?设计师表示,首先要考虑高度,台面的高度应以家里最常做饭人的身高为依据,通常80~85厘米比较适宜。其次是选材,台面一定要选用防水、防火、易清洁的材料。再者是位置,灶台的位置不要正对窗户或者离窗户特别近,不利于开窗通风。

橱柜作为厨房的必需品,是众多餐具的“收纳所”。设计师建议,橱柜最好做大小不等的分割,可以把餐具分门别类。另外,因为大多橱柜位于台面下方,所以设计师建议在橱柜背面加装防水挡板,“挡板需略高于台面,以防止渗水导致橱柜受损”。

厨房的地面在装修时需注意两点——防滑和易清洁。设计师建议,可以购买大块的防滑砖来铺地面,“厨房铺贴瓷砖接缝小,数量少,更方便清洁打扫”。

护肤第一步 选对洗面奶



洗脸是护肤的第一步骤,如果脸都没洗干净,就没办法好好护肤了。因此,洗面奶的存在就显得尤为重要,需要注意的是,选错洗面奶可能会导致过度清洁,造成皮肤屏障受损。洗面奶选择适合自己的最重要。

如果是干皮或干敏肌,请选择重补水的洗面奶。这种肌肤应该该清洁、重补水,可以选用无泡洗面奶,揉搓起来没泡沫,和乳液相仿。这种洗面奶不太看重清洁力,以补水为主,适合角质层薄、皮肤干、动不动就脱皮的肤质,也适合通勤较少、脸上脏污残留少的人。

如果是超油肤质,或者工作环境灰尘、脏污过多的,可以选择含皂基成分的洗面奶,清洁力很强,清洗完会觉得非常清爽。但需要注意的是,清洁要有尺度,既做到清洁干净,又不能过度清洁,因为肌肤要维持一定的油分和水,如果这种平衡被打破,就会越洗越油。所以这一类洁面产品只可阶段性使用,不要每日

早晚日常使用,防止皮脂膜过度缺失引起皮肤屏障受损。

中性肤质、混油肤质和普通油皮可选择有氨基酸成分的洁面产品,氨基酸洁面产品比较中性,适宜长期使用。如果是油皮且容易长痘,可适当选用功效型洁面产品。一般而言,长痘是因为体内雄性激素水平偏高,导致皮脂腺分泌旺盛,若清洁不力或者毛孔根管堵塞,皮脂皮屑就不能顺利排出。痘肌适合带有控油和杀菌功效的洗面奶,比如含有茶树成分的。

需要注意的是,长期长痘并不适合一直使用祛痘型洁面产品,很多祛痘类洁面产品虽然抑菌功效达到了,却会越洗越干或越洗越油。长期长痘的,还是先看皮肤科医生为好。如果一款洁面产品,既拥有氨基酸成分,又含有抑菌活性成分,那就比较适合油痘肌。

正确认识食品添加剂



最近“海克斯科技”一词在网上很火,这原本是游戏用语,特指一种魔法和科技融合的技术。不久前,一些短视频博主将所谓“化腐朽为神奇”的食物制作技术称为“海克斯科技”,揭露了用奶精粉和植脂末调制的奶茶、用碎肉和边角料压制的牛排,以及用添加剂调配出来的奶白色羊汤等,引起了很大争议,让食品添加剂被披上风口浪尖。

食品添加剂,是指为改善食品品质和色、香、味,以及为防腐和加工工艺的需要而加入食品中的化学合成物质或天然物质。随着食品工业的快速发展,食品添加剂已经成为现代食品工业的重要组成部分。据悉,目前市场上拥有20000种以上的食品可供消费者选择,尽管这些食品的生产加工方式可能不一样,但在生产过程中,都不同程度地添加了着色、增香、调味等类的食品添加剂。

值得一提的是,食品添加剂并不是洪水猛兽,是否健康安全要看科学评判。比如一些酱油中就含有防腐剂等添加剂,主要作用是在减盐环境下抑菌,避免摄入过多盐。只要添加剂符合国家食品安全标准、合规使用,就不会带来食品安全问题,但消费者一定要分清食品添加剂和非法添加物的区别,比如三聚氰胺、福尔马林、苏丹红等都是非法添加物,不是食品添加剂。

对消费者来说,还要加强自我保护

意识,多了解食品安全相关知识,不要购买颜色过艳、味道过浓、口感异常的食品,也不必迷信“零添加”“纯天然”,要以科学的态度选择食物,在食品价格、安全卫生、营养品质之间权衡,选择自己需要的食品。现在很多食品也在尽可能满足人们的不同需求,例如,糖尿病人不能吃糖,市面上就推出了用无营养甜味剂或低热能甜味剂制成的无糖食品。

在食品加工中使用消泡剂、助滤剂、稳定剂和凝固剂等,可有利于食品的加工操作。例如,当使用葡萄糖酸-δ-内酯作为豆腐凝固剂时,可有利于豆腐生产的机械化和自动化。在食品加工时适当地添加某些属于天然营养范围的营养强化剂,可以大大提高食品的营养价值,对防止营养不良和营养缺乏、促进营养平衡、提高人们健康水平具有重要意义。

还有消费者耳熟能详的防腐剂。防腐剂可以防止由微生物引起的食品腐败变质,延长食品的保存期,同时还具有防止微生物污染引起食物中毒的作用。又如抗氧化剂可推迟食品的氧化变质,以提供食品的稳定性和耐藏性,同时也可防止可能有有害的油脂自动氧化物质的形成。此外,抗氧化剂还可用来防止食品,特别是水果、蔬菜的酶促褐变与非酶褐变。这些添加剂对食品的保存都具有一定作用。

动态资讯

苏州市市场监管局来太检查 加强商标专利规范管理



近日,苏州市市场监管局组织检查组来太,对位于沙溪镇的苏州金远胜智能装备股份有限公司开展商标、专利“双随机”检查,进一步加强商标、专利使用行为的规范管理。

检查中,检查组重点检查了商标、专利相关证书,以及商标、专利使用行为,详细了解企业在发展过程中遇到的知识产权问题,对企业今后知识产权发展规划进行了指导。

同时,检查组现场查看了企业的研发中心和生产车间,对企业现存的专利权样本、研发状况、专利实施等内容进行了研判,并对企业进行了商标保护、专利预审、专利维权和知识产权融资等政策宣传和讲解,解答企业提出的相关疑问,帮助企业做好知识产权维护工作。

云上沙龙 助企更好更快发展

近日,市市场监管局高新区分局联合市局标准计量科在市企业服务中心举办了对德(泛欧)服务平台云上沙龙第三期活动。辖区内100多家德资欧资企业有意愿参加,鉴于疫情防控要求,高新区分局根据活动主题筛选了舍弗勒、慧鱼、通快、裕克施乐、欧亚瑟、老虎新材料等30家中大型德资欧资企业到会参与交流。

会上,高新区分局就如何入选成为相关标准化技术组织委员会委员,如何主导或参与制修订国家标准、行业标准、地方标准,如何做好企业标准总监、标准化经理、标准专员等企业关注关心的内容作了深入浅出的介绍和讲解,并对参会企业在经营中涉及标准方面的不足之处予以指导,帮助企业提高市场竞争力。同时,就首席质量官制度进行了介绍和推广,并借此契机引导企业通过制度管理进一步提高产品质量。

据悉,金秋时节正是质量月活动开展的节点,高新区分局将持续开展各类服务活动,通过沙龙平台,以质量为拳头提高“德企之乡”知名度,助力企业更好更快发展。

推进特种设备 安全生产百日攻坚

近期,市市场监管局璜泾分局根据辖区实际情况,制定了《太仓市市场监督管理局璜泾分局特种设备安全生产百日攻坚行动计划》,并组织执法人员有序开展相关工作。

行动中,璜泾分局组织特种设备使用企业开展自查自纠,执法人员指导企业有效运用特种设备云平台,将自查自纠情况、安全责任告知情况、应急预案等上传至平台。截至目前,辖区内已有180家企业完成自查自纠工作。

此外,在特种设备安全生产百日攻坚行动期间,璜泾分局共开展21次特种设备检查,出动执法人员47人次,检查特种设备使用企业34家、特种设备62台(辆),发现并闭环隐患22条,立案查处违法行为6起。

总第81期 太仓市市场监督管理局 协办

WU CHANGSHI

五昌酒类旗舰店

太仓市 扫码下载 立即购买

國緣V3

更舒适的高端白酒

國大華必有緣

國緣V3

國緣

华联天地

新店开业

2022.10.21-10.26

九牧王

小黑裤

修身又舒适

拉伸弹性是普通面料的4倍*

全场裤装 第一件吊牌价 第二件半价

四楼九牧王男裤专家