

太仓新中式茶馆 火出圈

□本报记者 谢瑞丽 文/图 郑天赐/图

近期，太仓不少新中式茶馆在悄悄冒尖，成为众多年轻人除咖啡店和奶茶店外的另一种选择。这类茶馆既延续了传统茶饮文化，又创新了产品和场景体验，而且布置得非常出片，令人耳目一新。

三口茶咖馆

这家咖馆位于世家英伦小区南门，很隐蔽。若疾步赶路可能会错过，缓步慢行，方可在街道的一隅寻觅到这份静谧。

店内各种精致的细节可爱动人，连天花板也是花团锦簇，拱形的窗户加上窗外四季的美景，宛如一幅油画。该店主打各种茶饮、咖啡，还有小吃可搭配食用。不同的茶搭配了不同的器皿，口味、审美都在线。热水闷泡的墨红玫瑰，花影摇曳在茶具之中，茶汤顺滑回甘。

热水能泡出茶香，其实冷泡也能激发茶的香。店里特调的椰椰梅占

冷泡茶，茶汤是明澈的橄榄色，入口是特有的椰香和茶香，回甘在唇齿间蔓延，风味令人印象深刻。

河畔小院

“庭前花木满，院外小径芳。”进入小院，映入眼帘的是辆绿皮小火车，周围郁郁葱葱、竹林掩映，整个小院非常出片。往里走是简约清新的新中式茶空间，坐在室内，吹着空调，抿一口茶，优哉游哉。

小院不仅有茶饮，还有甜品、西餐、咖啡等，满足不同群体的需求。店里的夏日冰茶非常适合夏天解暑，冷泡的安吉白茶整瓶浸泡在冰块中，喝一口，暑气全消，烦躁的心情立马平静下来。



捌份甜品

这家店面积不大，装修风格古朴。店里的招牌是云南大理红茶，红茶发酵时加入了玫瑰和荔枝，不用加糖也自带甘甜，茶香馥郁、口感温润。

店内的甜品也值得一尝，桂花雪梨冻清新爽口、奥利奥轻乳蛋糕甜而不腻、薄荷巧克力司康清甜怡人……甜度适中的甜品配上香气不同的茶饮，既解渴又解馋，岂不妙哉？

草木堂

深耕茶文化19年的草木堂，以闹中取静为特色，打造出静谧的“商务茶空间”。店内有桐木金骏眉、狮峰龙井、正山小种等多款优质好茶，任你挑选。

倾泻而下的琥珀色茶汤轻盈澄

澈，茶艺师专业的泡茶技法展现了中华茶文化的源远流长。

正值夏日，店内还有冷泡茶可以选择。冷泡茶苦涩度轻，甘甜度高，一大口下肚，犹如在茶田里狠狠吸了一口新鲜空气。

栽花小憩茶苑

栽花小憩茶苑位于南园兰苑，欣赏完南园的美景来这里小坐一会儿，好惬意。茶苑是个三合院，点好饮品，倚窗而坐，四周环绕着白墙青瓦、棕木门窗，每一个角度都很美。

店内有花茶、水果茶、功夫茶等。午后来一杯酸酸甜甜的西柚青桔百香果茶，别提有多提神醒脑了。

鲁迅先生曾在《喝茶》一文中提到，“喝好茶，是要用盖碗的”。店内的功夫茶用的就是盖碗，盖谓天、托为地，茶水一冲，盖子一盖，茶香四溢，仪式感满满。



三伏天“晒背养生”因人而异

入伏后，记者注意到，“0成本”的晒背养生又火了起来。对此，南京市名中医、南京市中西医结合医院老年病科主任中医师王东旭指出，三伏天晒后背的确有一定的养生效果，但需注意科学合理的时间、时长，不同体质也都有讲究。

王东旭告诉记者，中医认为，“晒背”和冬病夏治的三伏贴、三伏灸是一个道理，有助于驱寒祛湿，疏通经络。从西医的角度来说，阳光可以激发大脑释放“快乐激素”血清素，适度晒太阳有助于改善心情、释放压力。人体皮肤下含有一种固醇类物质，只有经过阳光照射才能转变成维生素D，促进人体对钙、磷的吸收和利用，有利于骨骼健康。不过，“晒背养生要因人而异。对于寒性体质、阳虚体质和体内有寒湿之邪的人群，可以适度晒太阳扶助阳气，驱寒祛湿。但对于阴虚火旺以及湿热体质等人则不合适。”

王东旭提醒，“晒背”要注意晒太阳的时长。裸露后背的长时间曝晒，会晒伤皮肤，高温天也易中暑；部分患有慢性光化性性皮炎的人群不适合晒背，可能诱发丘疹、皮疹等皮肤病。晒背要注意时间，不要空腹进行。一般选择16时~17时，这个时间段是储备维生素D的最佳时间，傍晚晒背有助于调理脏腑气血，温煦经络。如果上午晒太阳，尽量选择树荫下，避开直射的阳光。

专家告诉记者，一些患者在服用某些药物后也不宜晒太阳。这是因为一些药物可引起光敏反应，主要有喹诺酮类、四环素类、磺胺类、抗真菌药、非甾体类抗炎药、抗抑郁药和吩噻嗪类抗精神病药等。补骨脂、连翘等部分中药也可能引起光敏反应。

(扬子晚报)

“筋膜康复”是智商税吗？

泡沫轴、筋膜球、筋膜枪……近年来，当人们身体疼痛时，除了考虑是肌骨关节的问题，“筋膜炎”的诊断也让人不再陌生。而与筋膜相关的产品也随之广泛出现在有运动习惯的普通人生活中。一些健身教练和运动康复机构甚至还开设了一系列价格昂贵的筋膜康复课程。

那么，筋膜究竟是什么部位？筋膜康复真的有用吗？记者请教了专家。

■筋膜像张网，也是一个感觉器官

在小红书平台搜索“筋膜”，70多万篇笔记立刻跳出。笔记中，不少网友详细分享了自己通过各式各样方法对筋膜“下手”，试图起到或调整改善、或放松肌肉的作用。不过，经历过各种“筋膜刀”“筋膜放松”的网友普遍表示“痛得很”。

究竟啥是筋膜？南京鼓楼医院康复医学科康复治疗师胡可介绍，人体从外向内依次是表皮、真皮、浅层脂肪组织、浅筋膜、深层脂肪组织、深筋膜、肌肉。根据位置的不同，筋膜又可以分为三种不同类型，包括浅层筋膜、深层筋膜和内脏筋膜。

专家进一步解释，从结构上看，浅筋膜的延展性较好，而深筋膜由多层波纹状胶原纤维束组成，相邻层之间存在的疏松结缔组织允许局部的滑动，层间含有透明质酸液体。当深筋膜受到拉扯时，这些组织能抵抗拉伸

和剪切的负荷。但不良刺激比如重复性动作、慢性压力、受伤或手术等便会导致它层间的透明质酸增多，进而造成筋膜的发炎、过度僵硬、纤维化，即筋膜的致密化。

胡可直言，在很长一段时间里，医生们认为筋膜只负责包裹器官组织。直到2013年，第一届世界筋膜大会明确了筋膜的角色：筋膜由疏松结缔组织构成，包裹并连接着整个机体的器官、血管、淋巴、骨骼、神经纤维以及肌肉。它是一种与中枢系统交流的感觉器官。

胡可说：“筋膜包围着全身组织，我们可以把筋膜想象成是身体结构之间连接的一张织网。”

■给筋膜做康复，只能解决软组织问题

筋膜有无问题，该如何诊断呢？“目前通常是通过物理治疗师触诊(触摸)或运动测试来进行。”胡可认为，磁共振成像(MRI)和超声波等客观诊断

在临床中往往容易被忽视。

胡可告诉记者，当发生损伤后，局部透明质酸堆积，导致筋膜层间粘滞性增加，滑动受阻，从而影响筋膜本体感觉输入、导致肌肉收缩失调，最终可能导致局部出现疼痛。而筋膜手法可以通过摩擦生热松解凝胶状的透明质酸，同时让局部发生炎症反应，加速血液循环，将透明质酸带走，从而缓解疼痛。

同时，通过筋膜刀和局部按压，可以放松损伤周围因粘连和应激而紧张的肌肉和软组织，从而达到软化组织和改善关节活动度的目的。另外，内脏筋膜手法也是近年新兴的一种筋膜手法，它是一种针对腹腔各个内脏不同特性的手法，主要能够调节胃肠蠕动，调节肝胆节律、缓解腹痛腹胀、腹壁紧张、盆腔疼痛等。

专家特别提醒，在接受治疗时，应注意鉴别，以免上当受骗。此外，筋膜枪虽然可通过局部松解来暂缓疼痛，但普通大众不应过分依赖或“神话”它们，避免操作不当造成瘀伤、关节和骨骼损伤。

(扬子晚报)



佳片有约

1 异人之下



上映:2024-07-26

导演:乌尔善

主演:胡先煦、李宛妲、冯绍峰

国家地区:中国大陆

类型:奇幻、动作

剧情:一直隐藏自己异人身份的张楚岚，自从遇到身世神秘的冯宝宝后，便被卷入不同异人门派争斗的漩涡中。随着张楚岚是神秘功法“炁体源流”传人的秘密被公之于众，异人界围绕他展开了激烈的争夺，哪都通、全性派、天下会、天一门等各方势力——登场，混战一触即发，而此时张楚岚意外揭开了当年的秘密。

2 死侍与金刚狼



上映:2024-07-26

导演:肖恩·利维

主演:瑞安·雷诺兹、休·杰克曼

国家地区:美国

类型:喜剧、动作、科幻

剧情:在经历了中年危机之后，韦德·威尔逊在职业上遇到了一些挫折，他决定不再继续死侍的身份，成为一名二手车推销员。但当他的朋友、家人和整个世界都处于危险之中时，死侍决定让他的武士刀重新登场。他招募了一直不愿意且谨慎的金刚狼，不仅为他们的生存而战，而且为他们的遗产而战。

3 解密



上映:2024-08-03

导演:陈思诚

主演:刘昊然、John Cusac、陈道明、吴彦祖、俞飞鸿、任璐遥、陈雨锶、王雨甜、周游、朱珠

国家地区:中国大陆

类型:剧情

剧情:影片改编自茅盾文学奖得主麦家创作的长篇小说《解密》。上世纪40年代，世界局势暗流涌动，即时准确破译敌人的通讯密码至关重要。容金珍自幼展现出惊人的数学天赋，被时任大学校长的小黎黎和太太叶筱抚养长大。大学入学之际，容金珍因解出数学系老师希伊斯布置的难题而被更多人注意到，其中就有神秘部门701局局长，容金珍从此走进了密码破译的大门。