



茶道老师演示泡茶

一技傍身 能让女人魅力蹭蹭攀升

“掌上衡阳”第七期“优雅女人必修课”开班,读者体验闻香、茶道和健身活动

■本报记者 王丹 徐乐萌 雷嘉文

4月21日15时,由衡阳日报社新媒体编辑中心主办,衡茶坊、真馨香堂、健动力承办的“优雅女人必修课”活动再次开启。活动中,23名女性按照报名时的兴趣爱好分成3组,在品茶、闻香、健身等课程中,度过了一个优雅的周末。

“优雅女人必修课”是衡阳日报社新媒体编辑中心每月定期开办的粉丝福利活动,希望“女粉”们在周末闲暇之余,通过参与这种艺术性极高的活动,丰富自己的知识,充实自己的内心。

有兴趣的粉丝可关注掌上衡阳客户端,“优雅女人必修课”下月继续推出。

清泉绿茶,偷得浮生半日闲

谷雨过后,自然界迎来蓬勃生机,喝绿茶的最佳时节也到了!4月21日下午3时,“掌上衡阳”客户端优雅女人课堂在位于万恒茶文化广场的“衡茶坊”举行,7名学员通过温杯、闻香、出汤,感受中国茶文化的博大精深。

绿茶是中国产量最多,也是饮用人群较为广泛的一种茶。虽然人人都会喝茶,但冲泡未必得法。需要根据实际需要了解各类茶叶、各种水质的特性,掌握好泡茶用水与器具,更要掌握有序而优雅的冲泡方法与动作。这样,才能拥有色味俱佳的茶汤。

“茶的泡法分为上、中、下三种投法,黄金芽采用的是下投法。它是安吉白茶的培优新品,最大特征在于‘三黄’,干茶亮黄、汤色明黄、叶底纯黄。又贵如黄金而得名。”在欧阳梅老师的指导下,大家依次品茶,并亲手尝试了泡茶。

与红茶、黑茶不同,绿茶是六大茶类中唯一含有维生素的茶品。不能用100℃的沸水冲泡,一般以85℃左右为宜。茶叶愈嫩、愈绿,冲泡水温还要低,这样泡出的茶汤才会嫩绿明亮。茶叶中的维生素C也较少破坏。

学员们先后品尝了黄金芽、雀舌、碧螺春三款绿茶,“为什么黄金芽会有这么浓郁的花果香呢?呼出的气还带有奶油味。”不少学员对黄金芽表现出了极大的兴趣。老师也耐心地一一解释。近两个小时的课程,学员们热情满满,纷纷表示以后一定要做个会品茶会生活的女人。



茶道课程的学员合影



汉森教练纠正学员动作

闻香思静,品香课堂芬芳来袭

当天下午,“闻香”课在万恒茶文化广场的“真馨香堂”举行,8名学员共同学习隔火熏香礼法,通过眼观、手触、鼻嗅等品香形式,对名贵香料进行全身的鉴赏和感悟。

4月的阳光没有夏日的毒辣,多的是一份带着清香的热气。真馨香堂内,香道师通过请炉、灰押、香扫、香篆、香粉成型、提香篆、燃香七大步骤,将雕琢成型的莲花香篆徐徐燃烧,袅袅青烟飘渺幽香,在座的成员无一不沉浸其中。

“这款香的品名叫做星洲沉香,因为是水系,所以会带有比较浓厚的泥土、焦木味道,大家闻一下。”在中华香道协会香道师过云燕的引领下,大家依次品香,并写下自己的品香心得。

两个小时的时间,学员们对星洲沉香、寂等4款名贵香料进行了品评。“我印象最深刻的是‘寂’,闻起来有回忆的味道,幽香宁静,有释放压力的感觉。”不少学员对“寂”的香味念念不忘,并表示这堂课很有意义,以后会经常品香,融入大自然美妙无比的清静之中。



学员认真听课



学员们在认真地听健身课

科学健身,让你拥有更完美的身材

当天下午3时,在恒大绿洲“健动力”,7名学员挥洒汗水,上了一堂私教健身课,与亚健康做了一场“告别”。

课程先从女性最关注的发胖问题谈起。人体是由水、碳水化合物、蛋白质、脂肪组成的。如果你摄入了卡路里后再去健身,即使消耗了同等量的卡路里也是不会燃烧脂肪的。教练建议,不摄入碳水化合物,不吃甜食,再加上健身,是完全能瘦下来的。学员们听得很认真,举一反三地提问了米饭也是碳水化合物,究竟能不能吃呢?教练的建议是尽量少吃,因为碳水化合物分三种:单糖、双糖、多糖。而米饭是单糖,是最容易吸收和消化的。

汉森教练谈起胶原蛋白,“为什么有的人40岁看起来像20岁,因为补充胶原蛋白是非常有必要的”。比如骨头汤、南瓜子、坚果……非常多的食物,含有丰富的胶原蛋白。坚果里面含有丰富的健康脂肪,只要不过量也是完全不用担心发胖的。而多吃VC、VD钙和鱼油也有助于提高免疫力和雌激素,会让女性拥有更好更完美的身材。

最后汉森教练让大家做了平板支撑、交叉腿半蹲、仰卧抬腿等小运动。在教学和学习中,大家慢慢在教练的帮助下,学到了正确的健身姿势和良好的饮食习惯,在汗水和欢笑声中,结束了当天全部的课程。

<< 呼唤爱心援助 >>

丈夫卧床十年 妻子不离不弃

如今丈夫危在旦夕,女儿辍学在家,急需好心人拉一把

■本报记者 金明达

本报讯 衡阳县溪江乡富田村有这样一对夫妻,丈夫十年前突然患上了心脏疾病,不能从事体力劳动。坚强的妻子一个人担负起了养家重任,但不料一个又一个噩耗接踵而至……

赵冬梅告诉记者,她是衡东县吴集镇阳家陂村人,丈夫庾江涛则是衡阳县溪江乡富田村人,虽然他们家境贫穷,但婚后丈夫对她细心体贴。他们育有两个可爱的女儿。但是天有不测风云,2008年,丈夫被医院确诊患有风湿性心脏病,后来身体越来越差,只能卧床在家,养家的重担落在了她一个弱女子身上。

尽管生活艰难,赵冬梅也无怨无悔。但到了2013年,丈夫病情进一步加重,连走路和睡觉都成问题。为了给丈夫治病,不但花光了家中的积蓄,加上公公去世办丧事,家里欠下了巨额债务。“今年4月12日,丈夫突然倒地,被送入佛山中医院救治后,医院多次下达病危通知书,要我尽快凑钱给丈夫做心脏手术,否则他将性命不保。”赵冬梅一边抹眼泪一边说,丈夫的手术费高达20万元,她一个打工妹实在无能为力。

如今,因为经济问题,庾江涛夫妇14岁的大女儿庾燕已辍学在家,小女儿庾红也将面临辍学。赵冬梅希望有好心人能够拉他们家一把,她愿意衔环结草,以报恩德。如有好心人愿意进行资助,可拨打手机15875761426与赵冬梅进行联系,或将捐款打入庾江涛的中国农业银行账号:6228481463786161017。

石鼓区:

送书下乡 助力农户脱贫

■本报记者 周连武

本报讯 4月21日上午,值世界读书日来临之际,石鼓区纪委监委、区宣传部、区教文体局联合开展“爱心传递 共享书香”助力脱贫攻坚活动,为该区旭东村村民捐赠200册与农业产业相关知识的图书。

当天,现场捐献的图书全部充实到旭东村农家书屋,村民可以在书屋内查阅资料,还能借回家仔细研读学习。不少村民迫不及待地翻阅着专业技术书籍,希望能掌握一门农艺,实现早日脱贫致富。东旭村村民肖望丰高兴地说,多看书多学习是好事,把学到的技术应用到产业上来,那对我们今后的脱贫致富大有帮助。

据悉,石鼓区除了给贫困户提供生产技术相关书籍外,还提供免费技术培训,通过指导实践,降低了实际操作风险。