

时尚风向

爱茶人的新潮流
申时与茶在一起



□记者 陈培芳

柴米油盐酱醋茶，琴棋书画诗花茶。无论是奔波劳碌的普通老百姓，还是追求风花雪月的文人雅士，在中国人的生活中，处处有茶。

茶，本是一片树叶，最初与人类相遇时，它被当做一味解毒的药。几千年前，它经由中国人的双手和智慧，变为一道可口的饮品。茶，不仅能解渴，亦能入诗入画。

早在唐代，茶圣陆羽撰写中国经典《茶经》，让茶推动了我国乃至整个世界的茶事活动。又有茶仙卢仝在《走笔谢孟谏议寄新茶》中将喝茶的体会描写得淋漓尽致。诗云：“一碗喉吻润，两碗破孤闷。三碗搜枯肠，唯有文字五千卷。四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散。五碗肌骨清，六碗通仙灵。七碗吃不得也。”

作为爱茶人，茶是无时无刻的陪伴，而如何更好地喝一杯茶，也成了茶友们不断探索与摸索的话题。现如今，伴随着科学饮茶理念的加深，申时茶翩翩而至，走进了人们的视野。

喝得真通透

“男士半握拳，自然地垂放在腿上，双腿与肩同宽。女士双手将大拇指相扣，左

手在上，右手在下，虎口相交，护住丹田。膝盖微微碰内合，双脚微微内八，这样有利于膀胱经更好地打开。”

“采用腹式呼吸法，先呼后吸，呼气时肚子收进来，吸气时肚子鼓出去。”

“喝茶时，左手持杯以为礼，右手持杯以为敬，感恩之心以为品……第一碗茶，一碗喉吻润……第二碗茶，二碗破孤闷……”

上周四下午3点，在城区河头路子午文化创意公司茶室内，一场申时饮茶仪式正在举行。净手后，大家开始“正襟危坐”在长方形茶桌四周，轻闭双眼，跟随着主持人鲍卫英口中的《七碗茶歌》与音乐轻缓的旋律，啜饮着茶汤，有人不时用纸巾擦去额头与颈间频频冒出的热汗。茶室里静得能够清晰地听到热水注入茶壶的冲击声以及众人喝茶的啜饮声。此刻，他们只与茶在一起。

1小时很快过去，7杯茶下肚，茶友们脸上纷纷褪去了刚来时的干涩，面色红润起来，更有人的上衣仿佛洗过一般，都湿透了。“静静喝完这7杯茶，仿佛蒸了一次桑拿，又像是做了一次瑜伽，喝得非常通透，感觉很舒服，整个人都变轻松了。”爱茶的魏女士是第一次体验申时茶，她迫不及待地想要和身边的朋友分享。

此次活动的组织者、子午文创的工作

人员王小玲告诉记者，年初开始，他们已经举办了多次这样的活动，每次邀请15个人左右参加。“让大家体验到申时茶的魅力，是我们追求的目标。”

喝申时茶，方法有讲究

申时茶能够得到越来越多人的认可和喜爱，鲍卫英是十分开心的，她是一个茶道爱好者，接触申时茶文化后，就深深地被吸引，所以她现在是一位申时茶仪式的主持人。“申时茶，一是时间，二是方法。简单说，就是在下午3-5点，采用腹式呼吸法，在四十分钟左右喝上七杯茶，饮茶量通常在500ml左右，喝到身体通透，改善循环，平衡情绪和肌体，以达到身心健康、愉悦的目的。”鲍卫英说。

申时是古时十二时辰制下的一个时辰，指的是现今的下午3点至5点。此时，膀胱经当值。膀胱经是人体最长的一条经脉，《黄帝内经》里说：“膀胱，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。”“州都”指水聚之处，膀胱为水府，是储藏水液的地方，申时应完成良好的体内水液循环。因此，申时把茶喝透，能够起到神清气爽的效果。

喝申时茶时，选择什么茶最好呢？鲍卫英建议选用老白茶，因为这种茶汤具有

发散、渗透及平衡的作用。申时茶的茶量波动范围在0-500毫升，人们根据身体需要，适量喝茶，适量弥补。“我们一般的杯子是100毫升，每次倒七分满，7杯喝下来，总共喝500毫升左右。”她说。

健康的生活方式

“每一场申时茶活动举办下来，参与者都会有明显的体感，所以他们反馈更多的是身体有一种酣畅淋漓的感觉。申时茶是让人们放下思量、判别，让茶与身体对话，是给身体做减法、做清扫。很多人都会选择回去和亲友分享，让更多人有喝茶的诉求。”鲍卫英告诉记者。

不过，她也强调，申时喝茶，并不是排斥其他时间喝茶。申时喝茶，如有条件，可以采用这种有仪式感的方式让自己全身心地去看一次茶；若是条件不允许也没关系，并不拘泥于各种仪式，在路上、在电脑旁也是可以的。“其实申时就是给予我们一个喝茶补水、调整放松的信号，只要你愿意，可以不拘泥于一种形式或一种茶，在哪喝、怎么喝、喝什么，自在就好，拿起塑料瓶喝水都好。”

在鲍卫英看来，喝茶，不仅是要解决身体的需要，更重要的是将茶作为一种健康、乐观、积极的生活方式，注入到人们的生活中。

最IN族

我也想拥有这样的创意设计
真真是爱不释手啊

【情侣椅】

这样看着真的很舒服有木有！面对面和互相不打扰！



【“钉板”挂钩】

这个专门给喜欢乱丢东西的孩子准备的。



【木制发光家具】

由设计师Sotirios Papadopoulos设计的木制发光家具，表面涂有一种环保型材料，在熄灯后展现出绚丽的图案，全球仅限量发售24件。



【开花的钟】

一个会开花的钟，它的特别之处在于每隔5分钟就会开出一片花瓣，等到了1小时，12片花瓣就构成了一个花朵。如此反复，花开花谢。很有爱的设计。



【戒指杯子】

这款专门送给爱人的带戒指的杯子，是两位日本设计师的作品。当你手抓杯子的时候，无名指正好套在戒指上，作为一个小礼物送给爱人是不是特别？



美丽宣言

陪男友熬夜看世界杯
可不能苦了自己



最近一段时间，网上盛传一个好的女朋友是应该陪男朋友看世界杯的，毕竟四年才举办一次。道理我们都懂，可是谁知道为什么世界杯每次都要在晚上比赛，害得我们这些小仙女精心保养的肌肤也在几个夜晚之后开始出现各种问题。可真是苦了我们了。不过，为了陪各自的小奶狗还是要有所付出的。不过我们的护肤大业也不能扔下。

1.一杯牛奶

在熬夜看球前，勇士别忘了喝杯牛奶找回自己。牛奶中含有多种营养，可以延缓肌肤衰老，让熬夜对肌肤造成的伤害变小，可以适当缓冲一下肌肤在夜间收到的损伤。

2.香浓咖啡

在熬夜过程中，不妨来一杯香浓咖啡，缓解来自夜晚的疲劳，毕竟犯困是一件很难受的事情。不过咖啡不要喝太多，喝多了球赛看完躺床上睡不着更难受。

3.按摩头部

当熬夜醒来之后是当对头部进行按摩，让头部得到一定的放松，流通血液，唤醒早晨的精神。

4.适度午休

造成不要因为熬夜而起来晚，可以试着早点起来吃顿早饭然后收拾下房

子，等到中午可以在睡个午觉补充一下精神，毕竟晚上缺少的睡眠还是需要补充一下的。

5.热水澡

晚上可以洗个热水澡，将身体内的所有疲惫冲去，有条件的可以在浴缸里泡澡，好好休息一下放松全身。让肌肤能够更好地自我修复。

6.多吃水果

熬夜会让肌肤快速流失大量维生素，导致肌肤缺少所需营养。所以平常要多吃水果，补充身体所缺的维生素，为我们的身体保驾护航。

7.护肤不可少

熬夜后肌肤经常会出现毛孔堵塞导致长痘长斑，所以万万不能因为困或者熬夜偷懒不护肤，一定要按时护肤。

8.多喝水！

这句话相比大家也是经常听到了，不过也从侧面说明了多喝水的重要性，毕竟水是生命之源，我们任何生理活动都不能离开水。多喝水，不仅能让你健康，还能让你肌肤变美。

生活总要继续，世界杯终会过去，但你终究还是你，作为一个美若天仙的仙女，怎么能因为坠入凡间了两天就飞不起来了呢？

据搜狐时尚

搭配课堂

短裤+平底鞋，
如何穿才又美又瘦？

虽说裙子是夏天的战袍，但说到常穿性还是少不了短裤+平底鞋的搭配。毕竟大多数看起来文静的女孩子，其真实大多为女汉子。你们说是不是？短裤+平底鞋，似乎已是万年搭档了，但要穿得出彩，懂得显瘦显高的技巧，那么可得讲究一下了。

短裤+boots



需要参加电音节的宝宝们，请看这款搭配！个性帅气，魅力十足了。

短裤+运动鞋



看得出来李沁非常喜欢同色系的搭配，无论是豆绿色还是粉蓝色，与小白鞋搭配起来，清新优雅，斯文娴静。



休闲阔腿裤和小白鞋搭配起来遮肉效果一级棒，适合大腿内侧相对较粗的宝宝。

短裤+穆勒鞋



杨幂可以说是非常喜欢短款+穆勒鞋这样的搭配方式了，搭配高腰的牛仔裤，潇洒简洁，清凉秀出美腿。

短裤+平底单鞋



江疏影的这款平底单鞋，和白色高腰休闲阔腿裤，搭配起来彰显益祥，散发着满满的女人魅力。

据搜狐时尚