

高温行善举 伏茶解暑气



新江南人家小区门口茶亭



玉海街道后垭村榕树下慈善茶亭



畅饮伏茶的老人



东山街道车头村仁居寺伏茶点



汀田街道南潮村伏茶点



市区高架桥下伏茶点



塘下镇上马村老人茶亭



进源社区伏茶点



邵桥茶亭



小马道茶亭

本报(实习生 陈淑莹 记者 李心如/文 孙凛 陈立波/图)三伏天,我市大街小巷、社区村头出现不少免费的伏茶点,来喝茶的人络绎不绝,一杯伏茶下肚,暑气顿消。

夏季免费供应伏茶,是我市民间的传统,体现了瑞安同舟共济、乐善好施的大爱精神。供应伏茶时间大多在每年最热的三伏天,一般从农历六月初到八月末。这种由金银花、夏枯草、甘草等10多种中草药煮成的伏茶,有清凉祛暑作用。

位于仲容路新江南小区门口的茶亭十分醒目,每天早上5时至晚上22时免费供应伏茶,给路人带去清凉。我们提供伏茶,今年是第10年了。保安队长自豪地说。

喝了这里的伏茶,可以清热下

火、消除暑气,上火牙疼都能压下去。高楼东村的曹陈绿阿婆在进源社区安康路330弄8幢旁搭了一个茶棚,在炎炎夏日里给小区居民和行人送来一丝清凉。伏茶里的草药是我上山采摘晾晒的,全是野生的草药。曹陈绿说。今年是她烧伏茶的第7年,每天凌晨二时起床准备烧茶,一天要烧500多公斤伏茶。

玉海街道后垭村大榕树下,来往的快递员、三轮车夫、环卫工都知道,这儿有个后垭村老协慈善茶亭。邮递员小吴是这里的常客,他说:我在这片投递信件和报纸,每年三伏天时,这个茶亭都会供应伏茶。大热天累了渴了,在这里喝上一杯,歇歇脚,再出发。

后垭村老协负责人李春林说,这个茶亭是2013年由老协的老伙计们筹资3万多元设立的,每年夏天会烧上3个月的伏茶,除供应这个茶亭外,还会供应附近的体育馆

和湖滨公园。白开水、伏茶、普通茶水,大热天里每天都要烧上3吨。李春林说。

相关链接

自制伏茶:北沙参20克、麦冬10克、白术12克、山药20克、米仁30克、枸杞子15克、淡竹叶15克、荷叶15克。此方健脾益气,解暑止渴,如果有上火症状,可以加夏枯草、金银花、板蓝根等清热解暑。

喝伏茶是有讲究的,其中不仅仅是伏茶的配方,还包括摄入的量。一般情况下,成人每天喝伏茶的量最好控制在200毫升到400毫升左右,小儿减半。不要过度饮用,毕竟伏茶也是中草药制剂,喝过量对人体无益。

此外,并不是人人都适宜喝伏茶,脾胃虚寒、阴虚、肾病,包括孕妇等人群都不适宜喝伏茶。伏茶要喝当天烧制的,并且要温饮,不能冷藏或者过烫,隔夜的伏茶不能喝。



万松山茶亭