

# 国际茶日——一片树叶写传奇

新华社记者 古一平 胡璐

茶,神奇的“东方树叶”,全球三大饮品之一。起源于中国,盛行于世界。

5月21日是国际茶日。农业农村部最新数据显示,我国茶园面积稳定在5000万亩左右,2024年茶叶产量达到370多万吨。

从“人在草木间”蕴含的人与自然和谐共生理念,到“柴米油盐酱醋茶”的烟火气,再到“客人来了泡杯好茶”的好客知礼……融入华夏文明基因的茶,与国人已相伴千年。

一杯好茶,不仅给人带来生活的美好享受,还承载着经济、科技、文化等多方面价值。让我们一起知茶、爱茶,共品茶香茶韵,共享美好生活。

## 一片叶子富了一方百姓

初夏时节,河南信阳浉河区浉河港镇。文新茶村入口处,车辆一早就排起长龙。

在万亩茶海拍照打卡、品尝信阳毛尖冰激凌、体验非遗炒茶技艺……刚刚过去的“五一”假期,这家相当于140个足球场面积的国家4A级景区,吸引了超过16万人次游客。

文新茶村由河南信阳文新茶叶有限责任公司打造。围绕信阳毛尖这块“金字招牌”,公司成为集茶叶种植、加工、销售、研发、旅游为一体的农业产业化国家级重点龙头企业。

越来越多当地人吃上“茶叶饭”。仅文新茶村,就带动周边10多个村、4000余农户、2万多人受益,茶农户年均增收超过3万元。

广东英德构建服务英德红茶全产业链的标准化示范体系,2025年英德红茶综合产值有望突破100亿元;浙江安吉黄杜村通过种植白茶致富后,捐出的“白叶1号”茶苗在贵州、四川、湖南等地茁壮成长……

放眼大江南北,一片叶子富了一方百姓的美好画卷徐徐铺展。

## 一杯好茶蕴藏“科技密码”

何谓好茶?围绕一杯好茶,广大茶叶科技工作者创新不停步:

育成和推广“中茶108”“保靖黄金茶1号”“中茶302”等多元化茶树新品种,打破茶叶产品同质化的局面;

创新绿茶、红茶、乌龙茶、茯砖茶、青砖茶、茉莉花茶特征性香气、滋味定向调控新技术;

创新茶叶资源高效利用技术,研制出特色风味速溶茶、功能性固体饮料等多元化茶叶新产品,满足年轻群体消费需求;

研发田间作业管理与采摘装备、茶叶在制

品在线检测等技术 with 装备,名优茶机械化加工率达到90%以上,提高效率的同时也节约生产成本……

中国农业科学院茶叶研究所副所长王新超告诉记者,茶叶科技将从提升种业创新能力,强化茶叶高效绿色安全生产技术研发,开发多元化、便捷化茶产品等方面发力,更好赋能茶产业发展。

## 一缕茶香传承中国文化

行走在祖国各地,处处能感受到一缕茶香里的深厚文化底蕴:

云南普洱古茶园与茶文化系统、福州茉莉花与茶文化系统、福建安溪铁观音茶文化系统、福建福鼎白茶文化系统作为茶类遗产,入选全球重要农业文化遗产;

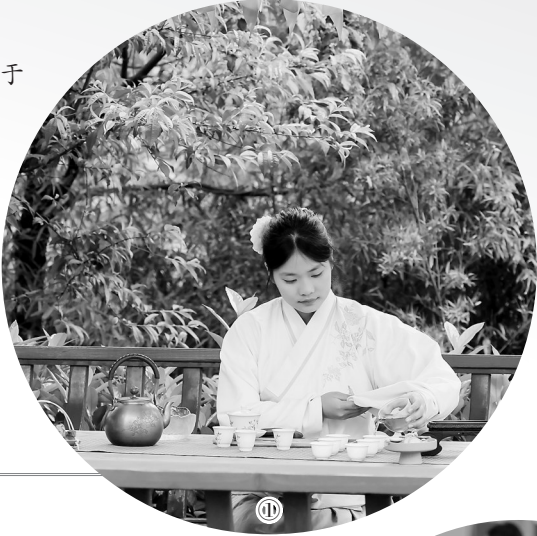
武夷岩茶、西湖龙井、黄山毛峰、太平猴魁、碧螺春、安吉白茶、恩施玉露、铁观音、富春茶点等制作技艺成为国家级非物质文化遗产代表性项目;

……

一缕茶香,也沿着茶马古道和丝绸之路,“飘”向世界。如今,全球已有60多个国家和地区产茶,超过20亿人饮茶。世界三大饮品之一的茶,逐渐成为一个世界性的文化符号。

在这个属于茶的节日里,一起品茶吧!

(新华社北京5月21日电)



① 近日,在重庆市綦江区石角镇新农村,身着传统服饰的茶艺师在展示茶艺。  
② 5月21日,观众在第七届中国国际茶叶博览会湖北组团展区品茶。  
③ 近日,云南省西双版纳傣族自治州勐腊县易武村茶农在晾晒茶叶。



④ 近日,在云南省腾冲市团田乡大坪山茶园,茶农在采摘雨前茶。  
本组图片均由新华社发

# 上门做菜新服务,如何更好发展

新华社记者

钟焯 王雨萧 曹祎铭

近年来,上门做菜的新服务在社交平台上走红,让许多年轻人有了就餐新选项,也让不少烹饪爱好者看到一种就业新方式。

专业厨师提供“私厨”服务,擅长烹饪的厨艺爱好者在社交平台“接单”……如今上门做菜的服务越来越多样。对此市场反应如何?未来如何规范发展?

## 上门做菜悄然兴起

下班后,在广州工作的“95后”彤彤(化名)直奔客户家中做晚餐。客户是她小红书上发帖自荐上门做菜后联系上的。

“口味要做得怎么样,蒜、香菜、小葱等有忌口吗?”前一晚,她和客户做了详细沟通。到达后,她迅速按需加工起客户备好的食材。不一会儿,三菜一汤摆上了餐桌。

记者了解到,上门做菜服务正逐渐兴起并受到不少人欢迎。和彤彤一样在社交平台上提供上门服务的人并不在少数。在小红书平台搜索“上门代厨”“上门做菜”等话题有超万篇笔记,一些B站博主发布#请人上门做饭,是一种什么体验#等相关视频,点击量达百万次。

记者了解到,发帖的网友多是兼职,以做家常菜为主,做三道菜的人工费一般在50元至100元不等。一名湖北武汉的“00后”大学生告诉记者,他利用节假日兼职,“给一名30岁的上班族上门做菜30多次了”。

随着市场需求不断上涨,部分专业团队和家政公司也开始推出相应服务。

“团队6人都是‘90后’,客户也是以青年群体为主。”今年32岁的黄立鹏是广西南宁一个上门代厨团队的负责人。他说:“我们不仅接宴请单,也做家常单。这种方式比做实体餐饮成本更低,单人月收入在1.5万元以上。”

已经运营了4年的“阿姨妈妈上门做饭”平台负责人杨睿介绍,平台既有十余名专职阿姨也有几百名兼职阿姨,在江苏徐州的日订单量最高达200余单。

## 上门做菜为何受到青睐?

自己下厨、点外卖、下馆子……多种用餐选择中,上门做菜靠什么赢得消费者青睐?

记者采访了解到,上门做菜作为一种定制化上门服务,满足了消费者追求品质、个性等多元化用餐需求。

既能“吃得方便”也能“更合口味”——“既‘不想做饭’,又想‘好好吃饭’。”在采访中,一些年轻消费者提到,上门做菜提供了兼具便利性与品质化的选项——既能像点外卖一样方便,又能在品质上更讲究,“食材是自己选的,调味料是自家的”。

“全职家政阿姨价格较高,厨艺未必精湛,而且我也不是每天都需要做菜服务。”一名广州消费者说,相比之下上门做菜更适合自己。满足特定场合需求——

记者了解到,在坐月子、家庭宴请等特定场合下,一些消费者倾向于选择请专业厨师上门做菜。

南宁市民赵慧妍今年初生产后在家坐月子,请了专门上门提供月子餐的厨师。“术业有专攻,有些菜我想吃但不会做,就会让厨师根据需求来帮忙。”她说。

此外,一些消费者在进行宴请时,既需要私密氛围,又期待专业大厨风味,“私厨”是不

错的选择。呼和浩特一个厨师上门团队的负责人李明介绍:“10人餐的服务费多在一两千元,顾客比较能接受。”

“今年春节期间公司上门代厨预订火热。”北京一家家政公司的经理告诉记者,很多人都觉得过年在家吃饭更有烟火气和团聚的氛围,公司30多名厨师春节都是“满单”状态。

同时,上门做菜也逐渐成为一种新的增收渠道和就业选择。

来自南宁的“90后”潘女士抱着试一试的心态“入行”,如今上门做菜已成为主业,“平均每个月收入有5000多元”。

部分受访从业者告诉记者,上门做菜为他们打开了就业的新思路。不少人因兴趣找到一份热爱的兼职,也有人不断深耕这一新赛道,为自己创造了相对稳定的收入。

## 如何引导行业规范发展?

陌生人上门安全吗? 餐食出问题、口味不满意怎么办? 谁来约束和监督上门服务提供者? 面对新服务,不少人心中有疑问。

受访法律人士认为,上门做菜服务处于家政、烹饪两个行业“交叉地带”,服务人员资质条件不受限制,双方存在一定人身安全风险,也易引发食品安全问题和消费纠纷,需规范发展。

“上门做菜的服务关系认定、发生意外时的责任划分存在争议,菜肴如何制作、食品的卫生安全如何保障,也缺乏相应的行业规范。”湖北今天律师事务所律师胡俊杰说。

北京环誉律师事务所主任律师王顺明建议,相关服务平台和公司应建立从业人员预先审查机制,在提供服务前主动与消费者签订服务合同或协议,并明确各类收费标准,让消费者有据可依。

一些上门做菜服务的提供者正

在进行规范服务方面的探索。赵小英说,为保证卫生,公司规定在上门服务时须穿着统一的工作服,包括厨师帽和一次性口罩、手套、鞋套。“上门烧饭师需要按规定持有健康证明,公司会给员工购买相关保险,一旦发生纠纷,公司会出面协调处理。”

广西烹饪餐饮行业协会秘书长吴东栋说,通过社交平台“自行”交易的消费者,需重点关注食材的采购和处理,为服务者提供合理、安全的工作环境,并提前与对方就细节充分交流,减少纠纷发生的可能。

除了服务隐患,行业也面临盈利难题。多名个体从业者反映,上门做菜看似简单,但从开单到做成一定规模并不容易,面临沟通成本高、同质化竞争等问题。

“很多客户咨询,但可能地点太远、出价低,匹配成功率不高。”潘女士说。

在上海全职从事该服务的张先生坦言,普通个体从业者面临“瓶颈”——“专注家常菜赛道的话,需要与家政阿姨形成差异化竞争优势;若做客单价更高的宴请,很多人没那么专业,人脉也不够。”

一些专业团队更看好市场前景。杨睿说:“我们在一线城市做过调研,上门做菜的需求客观存在,在保障食品安全的前提下,还需要进一步解决匹配效率和成本的问题。”

“很多‘上门经济’属于灵活用工的形式,上门做菜涉及社保、税收、市场监管等多个方面。”许光建表示,要进一步完善失业、工伤、医疗保险等配套保障,相关部门应出台措施加强对上门服务的引导和规范,制定服务质量评价体系,对服务资质、服务过程、服务效果进行监督和评估,更好保障从业者和消费者的权益。(据新华社北京5月20日电)



新华社发 朱慧卿 作

# 小满时节如何养生

——国家卫生健康委回应关切

新华社记者 李恒 董瑞丰

5月21日是小满节气。小满时节天气渐热,湿度增大,如何科学应对季节变化带来的健康问题?针对呼吸道感染有哪些防控建议?20日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会,就相关问题进行解答。

## 预防呼吸道感染,应重视疫苗接种

“近期部分国家和地区新冠疫情呈小幅上升趋势,但疾病的临床严重性没有发生显著变化。”中国疾控中心研究员安志杰建议,预防呼吸道感染有哪些防控建议?20日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会,就相关问题进行解答。

在疫苗接种方面,安志杰表示,低龄儿童、老人及慢性病患者等免疫力较弱人群,建议接种预防呼吸道感染病的相关疫苗。他特别提

示,百日咳是由百日咳鲍特菌感染引起的急性呼吸道感染病,主要通过呼吸道飞沫传播,各年龄均可发病,没有接种疫苗的婴幼儿发病风险最高。适龄儿童要及时、全程接种百白破疫苗。

针对结核病防治,安志杰介绍,结核病是由结核分枝杆菌引起的慢性感染性疾病,可分为肺结核和肺外结核,其中肺结核占90%以上,主要通过空气传播,人群普遍易感。要尽早发现结核病患者,患者确诊后要严格遵医嘱服药,定期复查;针对新发现的肺结核患者的密切接触者,开展结核病排查;适龄儿童应尽早接种卡介苗,同时通过均衡饮食、加强营养、适量运动、充足睡眠等健康生活方式提高自身免疫力。

## 节气养生,可护阳气、调睡眠

小满时节,民间素有“不吃生冷”的说法。对此,中国中医科学院望京医院主任医师袁盈说,此

时人体阳气属于升散状态,进食较多寒凉食物易损伤脾胃,导致脾胃运化功能失调,出现腹痛、腹泻、食欲不振等症状,特别是老人、儿童和体质虚弱者更应注意。针对平时容易上火的人群,可以适当食用养阴润燥食材,像冬瓜、西瓜、荸荠、藕、绿豆、菊花、银耳汤等,兼具清热利湿或清热生津作用。

专家特别提示,对于脾胃虚寒的人群,要注意保护脾胃阳气,多进食薏苡仁、莲子、山药、白扁豆、茯苓等健脾益气祛湿的食物;进食海鲜等寒凉食物时,可以加一些姜末、蒜末、胡椒粉等以节制寒性,保护脾胃阳气。平时也可以喝苏叶、陈皮水,起到健脾温中化痰的作用。

睡眠问题也是小满时节的常见困扰。“中医认为,平息亢奋的阳气和滋补耗损的阴津是改善睡眠质量的重要因素。”袁盈建议,保持规律作息,每天尽量保持在同一时间就寝与起床,不要熬夜;睡眠环境尽量安静、遮光等;尽量放松

身心,避免睡前过饱或者过饥。

## 科学减重,做到吃动平衡

吃动平衡是健康体重的核心。北京协和医院主任医师于康强调,将体质指数BMI、体脂率和腰围保持在合理水平,是维护健康、降低慢病风险的基础。

于康建议公众每日规律进食,定时定量;养成每餐吃七分饱的习惯,避免暴饮暴食和情绪化进食;保证粗粮、全谷物比例;细嚼慢咽,避免进食过快;吃动平衡,如某一餐进食偏多,可增加运动或下一餐减少进食量,来维持能量平衡。此外,对于夏季水果、冷饮等含糖食物摄入增多的情况,他建议每天的新鲜水果摄入量保持在200到350克之间,不喝或少喝含糖饮料。

对于“不吃晚饭减肥”“偶尔放纵进餐”等说法,于康表示,长期空腹易引发报复性进食,甚

至出现低血糖反应;“放纵餐”可能导致本来顺畅的减重过程中断,甚至前功尽弃。

在儿童青少年体重管理方面,北京儿童医院主任医师吴迪认为,如果刻意少吃,蛋白质等各种营养素摄入不足,会影响孩子生长发育。建议摄入如鱼虾等适量优质蛋白质,大量新鲜蔬菜,适量瓜果、坚果、奶制品等。3到5岁学龄前儿童可以进行大量的户外体育活动,6到17岁儿童青少年每天至少有60分钟中等强度或高强度体育活动,幼儿园、学校和家庭要进行引导和安排。

(新华社北京5月20日电)



新华社发 朱慧卿 作