



## 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级茶主题景区，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

品在线检测等技术与装备，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）



本组图片均由新华社发

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。

（新华社记者 古一平 摄）

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。客户是她在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？”前一天晚上，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岁的上班族上门做饭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，也做家常菜。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？谁来约束和监管上门服务的提供者？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、食品的安全问题等都有待解决。”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殿明建议，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：“我们在一线大城市做过调研，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、服务质量进行监督和评估，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）

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

## 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。

## 预防呼吸道传染病，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，预防呼吸道传染病，在日常生活中要保持良好个人卫生习惯，勤洗手，多通风。咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾或手肘遮住口鼻。注意手卫生，避免用不洁净的手触摸眼、鼻、口。同时要均衡饮食、适量运动和充足休息，养成健康生活方式，增强身体免疫力。

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传染病的相关疫苗。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传染病，主要通过呼吸道飞沫传播，各年龄段均可发病，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人群，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阳气，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