

绿茶 健康的“国饮”



茶，发源于中华大地，是中华民族的重要饮品之一，被视为中国人的“国饮”。相传四千多年前，“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”茶的保健功效由此可见一斑。文学大家鲁迅先生也曾言：“有好茶喝，会喝好茶，是一种清福。”茶是健康的良药，是文化的传承，是待客的佳品，但是，你会科学地饮茶吗？

现代科学研究表明，茶叶中含有的茶多酚、咖啡碱、脂多糖、多种维生素有益心血管健康，还能预防癌症，延缓衰老，这几点是众所周知的，此外，喝茶还具有提高肌肉耐力、抵抗紫外线、保持身材、改善记忆力、提高骨密度等好处。

喝茶有这么多益处，但你会选择吗？

茶叶在我国经过数千年的发展，逐渐演变出绿茶、红茶、黄茶、黑茶、白茶、乌龙茶、花茶七大品类，七大品类在各地又形成了形形色色的地方小品类。各色茶叶品类都有其特殊的历史文化、地域特色，每一品类的茶叶都值得一品，但若从长期饮用健康的角度来讲，在当下的中国，茶叶的食品安全问题，尤其是茶叶的农药残留问题不容忽视。食用少量的残留农药，人体自身会降解，不会突然引起急性中毒，但长期饮用带有残留农药的农产品，必然会对人体健康带来极大的危害，易导致身体免疫力下降，加重肝脏负担，引起肝硬化、肝积水等一些肝脏病变，甚至是各组织内细胞发生癌变。



长期喝茶，应首选农残过关的好茶。七大茶叶品类中，绿茶的采摘时节在春季，许多优质的绿茶在采摘时虫害尚未流行，因而不需喷洒农药。从这个层面上来讲，七大茶叶品类中，绿茶天生就比其他品类的茶叶在农药残留方面更安全。

虽然绿茶天生比其他品类的茶叶在农残方面更安全，但在历次对绿茶的抽检中仍然会发现农残超标的绿茶。这主要在于，真正早春季采摘的早春绿茶产量很有限，很难满足市场需要，虽然大多数商家都在讲自己是早春茶，但真正的早春茶屈指可数；一些茶园因为历史原因，其土壤及茶树已经富集了许多农药残留，短期内无法改变茶树上生长出的茶叶先天就有农药残留超标的问题，即使是早春茶依然有农药残留。

第三方机构检测，符合欧盟安全标准的绿茶才安全

那究竟什么样的绿茶才安全呢？采云间茶业的工作人员介绍说，欧盟等国对茶叶安全有着非常严格的要求，出口欧盟的茶叶需要符合欧盟460多项农残检测要求，而目前国内要求是25项，符合欧盟安全标准的绿茶就是安全的绿茶；采云间茶业，专注绿茶20余年，常年出口欧盟，2012年绿茶出口德国销量位列全国第二，在当前国内市场销售的绿茶中，是国内首个经过具备欧盟认可资质的第三方机构检测，符合欧盟安全标准的绿茶，是消费者可以放心饮用的好茶。



长秋膘 健身事业刻不容缓

长假过去，“秋膘”长了不少，小肚子也出来了，漂亮衣服绷在身上紧紧的，怎么办？

不要再懒惰了，动起来吧！在金吉鸟，可以享受丰富多样的课程，瑜伽、街舞、健身操、健身球操、肚皮舞、踏板操、搏击操、动感单车、常温瑜伽、普拉提等高性价比的项目，由一流的师资团队指导教学为人们提供全面而周到的健身服务，不仅能让身体消耗大量的热量，达到减脂的效果，而且对于修心养性、减轻压力等都大有裨益。

值得一提的是，全套设施包括泳池、瑜伽馆等将囊括在内的新街口店将成为金吉鸟连锁体系内南京第一个顶级的高端健身俱乐部！新街口店位于苏宁生活广场7-8层，可以满足周边朋友亲水健身的乐趣。金吉鸟健身连锁下辖15家金吉鸟专业瑜伽馆、10家金吉鸟健身俱乐部和金吉鸟瑜伽培训学院，覆盖

南京新街口、大行宫、瑞金路、珠江路、山西路、五台山、龙江、三牌楼、奥体、江宁、桥北等繁华地区，成为南京规模最大的健身连锁机构。所有场地都使用了水循环地热系统，避免了传统电采暖带来的辐射，更加舒适、安全、不干燥，而奥体店还引进了先进的汗蒸设备，让顾客更加舒适。

传统健身项目有时候难免单调，没有毅力的朋友们可以多参加舞蹈课程，塑造曼妙身材的同时也学会了一项技能。

此外，大家可与金吉鸟健身连锁新浪官方微博及微信公众平台进行互动，搜索“金吉鸟健身瑜伽V”（新浪微博）和“南京金吉鸟健身中心”（微信），了解更多金吉鸟健身资讯以及丰富的健康秘诀！健身达人们一起加入金吉鸟，畅享健康生活吧！

咨询电话：83518366

金吉鸟健身连锁

收购：收购基础较好的健身俱乐部、瑜伽馆！

承租：承租合开健身俱乐部的场地，使用面积1200-4000㎡。

联系人：周亮生 电话：1890014409

联系电话：11:00-21:00

江宁万达店 新街口旗舰店(含泳池)

开幕在即

预售特惠倒计时!

肚皮舞、球瑜伽 瘦身减脂课程周末班招生啦!

地址：太平南路2号日月大厦4楼
 公交路线：1、游2、25、31大行宫下
 咨询热线：84799686 QQ:1514283491
 优秀学员免费推荐就业 持学生证、教师证减免部分学费

更多优惠请咨询各门店!

金吉鸟健身俱乐部 南湖店/58991299/龙江店/86293699/虹桥店/83171399/
 桥北店/58298895/珠江路店/84533678/奥体店/58017379/夫子庙店/52251300/
 牌楼巷店/86663232/新街口店13390778997/江干店/13913992012
金吉鸟专业瑜伽馆 瑞金路店/84796899/龙江店/86371997/南湖店/58991299/
 桥北店/58298895/大行宫店/84653299/夫子庙店/52251300/新街口店/84702468/
 珠江路店/84721128/奥体店/58017379/虹桥店/83171399/牌楼巷店/86663232/
 江宁店/13913992012/苏州新区店/0512-68186026

诚聘

◆ 营运经理 1名 ◆ 前台主管 1名 ◆ 前台行政 15名
 ◆ 会籍顾问 15名 ◆ 团操教练、私人教练若干名

联系电话：025-83518366 地址：建邺区万达广场B座2204室
 (一经录用 将提供有竞争力的待遇)