

玫瑰花茶好处多 如何冲泡有讲究

女性常喝玫瑰花茶是有很多好处的,这也是花茶中最常见的一种。想要发挥玫瑰花茶的功效,就要学会正确的泡法。今天,为大家来科普一下玫瑰花茶的功效以及泡法都是怎样的,快来学两招吧。

玫瑰花茶的功效

美容养颜。玫瑰花茶能平衡内分泌,补血气,美颜护肤,改善皮肤干枯。

缓和情绪、纾解抑郁、改善睡眠。玫瑰花茶的味道清香幽雅,能够温养人的心肝血脉,抒发体内郁气,起到镇静、安抚、抗抑郁的功效。

顺行血气,调理女性生理。玫瑰花含丰富的维生素A、C、B、E、K以及单宁酸,能改善内分泌失调,可调理血气、促进血液循环,调理女性生理问题。

调节体质。玫瑰花茶性质温和,降火气,可调理血气,促进血液循环,且有消除疲劳,愈合伤口,并能保护肝脏胃肠功能,调节内分泌,帮助排清身体毒素,长期饮用亦有助于促进新陈代谢。由于玫瑰花茶有一股浓烈的花香,治疗口臭效果也很好。

那么,玫瑰花茶应该怎么泡呢?

玫瑰花茶的泡法

茶具:泡玫瑰花茶可以用瓷器、陶器,也可以用玻璃的茶具。

用水:泡玫瑰花茶的水要质地好,矿泉水,纯水或者山泉都比较好。

洗茶:泡玫瑰花茶时不宜用温度太高的水来洗,一般用放置了一会的开水冲洗比较好。

饮用:要好好的泡玫瑰花茶,宜热饮。

最后,再来告诉你玫瑰花茶是否有副作用吧。

玫瑰花茶有副作用吗

这点基本不用担心,对于女性朋友来说,玫瑰花喝多了脸色也自然跟自己均匀红润起来,因为它本身就有行气活血的作用,调理脏腑,平时如果脸色不好或者脸上易长斑的人,月经不调和气血的运行不畅有很大的关系,长期下去子宫也会受到影响,面部也会看出问题。如果血气各方面都运行正常的话,面色也会红润如樱桃一样,要想达到这种效果,就必须长期冲泡玫瑰花茶来饮用,加些许红枣和西洋参,枸杞子效果更佳。(佳佳)

舌头牙齿都会打架 夫妻解决冲突有5招

舌头牙齿都会打架,朝夕相对的夫妻也难免因各种问题发生冲突。美国哈佛大学社会学硕士莎伦·布雷姆在《爱情心理学》一书中指出,研究发现,夫妻冲突共有147个明确诱因,可分成4类:批评、无理要求、拒绝和积怨。

批评包括贬低的语言和行为。比如,丈夫好心好意洗碗,妻子却老抱怨没刷干净,令丈夫不快。

无理要求是指被强迫做些不合理的事。王先生在加班时,接到妻子电话,催促他尽快下班去买一些化妆品。王先生觉得很莫名其妙,和重要的工作完全不能相提并论。

拒绝是指请求伴侣按自己所希望的方向行动,但对方没这么做。

积怨在生活中最常见。如吃完饭,丈夫想看会儿电视,妻子要么忙着扫地,要么整理杂物,影响丈夫的视线。最初这没什么,老重复就会让人厌烦。

针对各类冲突,研究人员也总结了5种常见的应对方法,如分开、控制、妥协、协调和不断磨合。

短时间的分开能让夫妻冷静。但只要造成纷争的关键没有解决,争吵还会继续。而在控制中,往往是婚姻中弱势的一方“被迫”放弃自己的主张,势必会因此耿耿于怀。

妥协看似能解决问题,其实不然。因为双方都要退一步。一两次也许还能做到,时间久了就会激化矛盾,觉得生活总不如意。

协调意味着以对方的意见为主。若夫妻一方性格较温和,能采用这一方法。

不断磨合需要夫妻积极沟通、交流,寻找彼此都认同的解决方式,是最好的方法。

(据《生命时报》)

