



## 女性喝对茶才养生

茶已经成为人们生活中不可或缺饮品。茶叶不仅有益心血管健康,还能预防,延缓衰老。就算冲着延缓衰老和降脂塑型,就有很多女性开始喝茶。喝茶的好处虽多,但也要喝对才行。

### 按季节选茶

1. 春夏季节应多喝绿茶。春天适合喝信阳毛尖和碧螺春,这两种绿茶都有生发作用,可以缓解春困。
2. 夏天喝绿茶能清热解暑、降低血脂。
3. 秋天最该喝青茶,乌龙

茶介于绿茶、红茶之间,茶性平和,而且不寒不温,非常适合秋天饮用,可以兴奋神经,使人神清气爽。

4. 黑茶冬天喝最适合,尤其是熟普洱茶,茶性温和,冬天饮用最为合适。冬天寒气重,是阳气闭藏的季节,熟普洱可以生热暖胃。

另外,普洱茶还具有一定的控制体重的作用。用低热量的普洱茶,代替日常的甜饮料,可以控制热量摄入。

### 女人喝茶要分体质

中国的茶分为绿茶、红茶、

黄茶、白茶等。茶性不同,对人体的影响也不同。

1. 红茶性温,适合胃寒、手脚发凉、体弱、年龄偏大者饮用。
  2. 绿茶性寒,适合体质偏热、胃火旺、精力充沛的人饮用,绿茶有很好的防辐射效果,非常适合常在电脑前工作的人。
  3. 黄茶性寒,功效也跟绿茶大致。
  4. 白茶性凉,适用人群和绿茶相似,但“绿茶的陈茶是草,白茶的陈茶是宝”,陈放的白茶有去邪扶正的功效。
- (青梅)

## 顺时饮茶的养生密码

关于喝茶这件事,我国素来“顺时饮茶”的习惯,也就是说不能一年四季都喝一种茶,得顺应季节的变化,才是健康的饮茶方式。

### 立春:宜饮茉莉花茶

立春是春季之始,此时天地阳气生发,与肝相应,人易暴怒或者感到忧郁,这时候适合来一杯暖暖的茉莉花茶,可安定情绪,舒缓神经。

### 雨水:宜饮桔普

雨水节气期间,气温回升,降水增多。在多雨的初春,乍暖还寒之时,寒湿之邪最易困着脾脏,桔普具有健脾行气的功效,最是适宜。

### 惊蛰:宜饮白牡丹

这时天气回暖,春雷始鸣,惊醒蛰居的动物,故得名惊蛰。惊蛰时节阳气升发,气温明显升高。因暖生燥,惊蛰时节应保持心平气和,忌妄动肝火,白牡

丹清肝明目、镇定降压。

### 春分:宜饮陈年生普

“春分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平”,这一天,昼与夜几乎等分,并正是春季90天的中分点。依据道法自然的养生传统,人在此时需保持阴阳平衡,而有年份的普洱生茶,经历时间沉淀,茶性自然转化,渐温和。

### 清明:宜饮白毫银针

万物生长此时,皆清洁而明净,故谓之清明。清明时节,适宜性味清凉的饮食,以便柔肝养肺,增强体质。一杯白毫银针,味温性凉,有健胃提神之效,祛湿退热之功,最是应时佳品。

### 谷雨:宜饮信阳毛尖

谷雨,源自古人“雨生百谷”之说,意味着寒潮天气基本结束,气温回升加快,一杯时令的信阳毛尖,有丰富的氨基酸,提升体质。(寒冬)



浉河区吴家店中心学校

浉河区董家河中心学校

浉河区浉河港中心学校

浉河区谭家河中心学校

浉河区柳林中心学校

浉河区东双河中心学校

浉河区十三里桥中心学校

(排名不分先后)