

# 鸡公山·粮液·茶节快报

信阳晚报

茶与健康

本报与信阳市鸡公山酒业有限公司联办

2017年4月22日 星期六

责编:樊慧君 创意:陈亚莉 质检:刘凤



## 隔夜茶的好处

隔夜茶居然这么牛?你还知道吗?许多人都觉得隔夜茶不能喝,说法很多,其中比较“危言耸听”的说法是,喝隔夜茶会得癌症,其实这种说法是没有科学根据的。

隔夜茶之所以不宜用,是因为时间过久,维生素大多已丧失。但未变质的隔夜茶,在医疗上自有妙用。

茶水放置时间长了会变为红褐色,这是由于茶多酚氧化成了红褐色的茶色素。研究表明,茶多酚和茶色素均有很强的抗癌、抗氧化作用。

**止血:**隔夜茶中含有丰富的酸素,可阻止毛细血管出血。如患口腔炎、舌痛、湿疹、牙龈出血等,均可用隔夜茶漱口治疗。疮口脓疡、皮肤出血也可用其洗浴。

**明目:**隔夜茶中的茶多酚有抗菌消炎作用,如果眼睛出现红丝,每天可以用隔夜茶洗几次。

**止痒:**用温热的隔夜茶洗头或擦身,茶中的氟能迅速止痒,还能防治湿疹。

用隔夜茶洗头,还有生发和消除头屑的功效。如嫌眉毛稀落,每天可用刷子蘸隔夜茶刷眉,日子久了,眉毛变得浓密光亮。茶水中的氟与牙齿的珐琅质钙化以后,会增强对酸性物质的抵抗力,减少蛀牙的发生;氟还能消灭牙菌斑,最好饭后两三分钟用茶水。茶中含有精油类成分,气味芳香,清晨刷牙前后或饭后,含漱几口隔夜茶,可使口气清新,经常用茶漱口可消除口臭。

(可汗)

## 茶叶太新鲜容易伤肠胃

谷雨前夕是春茶上市时节,许多人喜欢买新炒的茶叶,其实,新茶往往不能趁“鲜”喝。“茶叶越新鲜越好”的观点是一种误解。并不是所有的茶叶都是越新鲜越好,普洱茶、黑茶就是越陈越好,而追求新鲜的茶叶则为绿茶,但即使是绿茶也并非需要新鲜到现采现喝。

最新鲜的茶叶营养成分不一定是最好的,因为采摘下来不足一个月的茶叶没有经过一段时间的放置,含有对身体有不良影响的物质,如多酚类物质、醇类物质、醛类物质,还没有被完全氧化,如果长时间喝新茶,有可能出现腹泻、腹胀等不良反应。

太新鲜的茶叶对病人来说更不好,像一些患有胃酸缺乏,或者有慢性胃溃疡的老年患者,更不适合喝新茶。新茶会刺激他们的胃黏膜,产生肠胃不适,甚至会加重病情。专家认为,一般消费者买回家的新茶最起码要存放半个月才能喝。

(丁伟)



## 各种茶的妙用

每天坚持用茶叶泡脚不仅能缓解疲劳,解表散寒,疏通经络,驱除寒湿,杀菌止痒,同时还能改善睡眠,预防感冒。

每天晚上睡觉前,将适量茶叶放进木桶中,加入一定量的沸水,用毛巾覆盖木桶,浸泡5分钟~10分钟,然后将双脚放进足浴15分钟,同时用手按摩整个脚背和脚底,待全身微微出汗后,干毛巾将双脚擦干净,趁热上床,用被子覆盖双脚即可。

### 防治感冒用清茶

清茶泡脚能宣通腠理,解表发汗,温通血脉,改善血液循环,增强免疫功能,既可以预防感冒,又能缩短感冒病程,减少并发症及预防感冒的复发。

### 驱除寒湿用红茶

红茶性质温燥,其含有的咖啡碱、茶多酚等物质能够有效去除体内湿气,加上少许生姜末,可以有效驱除体内寒湿,缓解腰、肩、臂、腿等疼痛。

### 促进睡眠用普洱茶

脚掌上的无数神经末梢与大脑紧密相连,刺激脚底上的神经,通过经络达于“心”,经过发酵的普洱茶,茶碱和茶多酚含量比普通茶要少,不会兴奋神经,反而能起到安神定志的作用,对大脑皮层产生足够的抑制,加快入睡,减少做梦。

### 除脚臭加点盐

茶叶里含有单宁酸,具有较好的杀菌作用,尤其对导致脚气的丝状菌特别有效,长期使用会对脚癣等真菌感染性皮肤病有不错效果。此外,茶叶本身还有收敛和吸附异味的作用,吸臭效果非常好。在茶水里加点食盐,能起到去脚臭的作用。

### 治疗足裂兑点醋

茶叶的收敛固涩之功效,能很好地修复裂开的皮肤,如果在泡足的水里加点醋,可以增加皮肤光滑度,一周后可愈合裂口。

(据《健康时报》)