

信阳日报

信阳浉河宾馆

茶节快报

2019年4月22日 星期一

责编:徐杰 创意:陈亚莉 质检:盖威

本报与浉河宾馆联办

茶与健康



茶 饮养生



# 健康喝茶有讲究

说到喝茶很多人都会说 喝茶谁不会呢?那又有几个是真正懂得健康喝茶的呢?中医表示,健康喝茶就是根据不同的体质,不同的年龄,不同的时间,选择不同的茶叶。

有的人为了追求全面地体验茶叶带来的快感选择空腹试茶,这样能保持灵敏的味觉,但大大增大了茶叶对身体的危害。

怎么样才算是健康喝茶的呢?

## 不同体质

**平和体质:**这本身就是一种相当健康的体质,面色红润,精力充沛,任何茶类均适合品饮,适个人口感习惯而定。

**阳虚体质:**阳虚体质的人平素畏冷,手足不温,易出汗,喜热饮食,精神不振,睡眠偏多。这类人群建议以喝红茶或熟茶为主,对胃有暖胃和保护作用,老熟茶煮着喝效果会更好。

**阴虚体质:**指由于体内精、血、津、液等水分亏少,以阴虚内热和干燥等表现为主要特征的体质状态。这类人群建议白茶和老生茶,起到滋阴和清热的保健作用,适当加些枸杞、菊花或决明子一起冲泡,效果会更好。

**痰湿体质:**脏腑、阴阳失调,气血津液运化失调,易形成痰湿时,便可以认为这种体质状态为痰湿体质,多见于肥胖人,或素瘦今肥的人。建议按季节或身体状况来喝生、熟茶均可,若有陈皮普洱,不但可以去痰湿,还可以降“三高”,效果更佳。

**湿热体质:**湿热质人面对的可是两个麻烦,首先是体内的热气使皮肤容易生疮长痘,其次是淤积在皮肤中的湿气使痘痘不容易痊愈。还会有胸闷、食欲不振、心烦气躁等症状。建议此类人群多喝生普洱茶,如若肠胃不好,可以喝一些有一定年份的老生茶,去湿热而不伤胃。

## 不同年龄

12周岁—18周岁的少年时期,处于身体的发育期间,对于饮食吸收的营养反应相对敏感,各项器官承受能力较弱,此时应选择一些温润的茶品来喝。例:陈年普洱、老六堡、老白茶等。

这些茶经过多年存放茶性变的温润,内在物质丰富,对身体能起到益处。少年饮茶要清淡,一般上午吃过早餐后30分钟和下午适饮,晚上少饮。

18周岁—40周岁的青年时期身体健壮,精力旺盛,身体抵抗力强。不过这个年龄段的人们酒宴聚餐活动多,大量饮酒造成了亚健康状态,所以要特别注意保养和日常生活的饮食。对于饮茶的选择比较广泛,像绿茶、白

茶、乌龙茶都是不错的选择,可以提神益思、消食化痰、排毒轻身,还能保护肝脏,有助于解酒;男士还可以饮用些生普,能很好的解油减脂,有明显的减肥功效。

65周岁以上的老年人身体承受能力差,心脑血管疾病增加,骨骼柔韧性减少,易出现骨质疏松。老年人最适合饮用红茶和煮饮一些老黑茶、老白茶,红茶对骨骼和心脏有保护作用,是老年人最适合的。还有一些老茶,可以调理肠胃,排毒轻身,也适合老年人饮用。老年人饮茶也要淡饮,不可太浓,吃过晚饭要少饮。

## 不同的时间

人在睡了一夜之后,身体往往处于相对静止的状态,喝红茶则可促进血液循环,同时能够祛除体内寒气,让大脑供血充足。

红茶性质温和,可在每天早上起床后冲

泡一杯,在吃过早餐后饮用。需要提醒的是,千万不要空腹喝茶,因为茶叶中含有咖啡因,空腹喝,可令肠道吸收过多的咖啡因,会出现心慌、尿频等不良反应。时间久了,还会影响人体对维生素B的吸收。

## 午后适宜喝青茶或绿茶

通常情况下,人体在中午时分会肝火旺盛,此时饮用绿茶或者青茶可使这一症状得到缓解。

青茶性甘凉,入肝经,能清肝胆热,化解

肝脏毒素,且维生素E含量丰富,能抵抗衰老;绿茶则入肾经,利水去浊,令排尿顺畅。另外,绿茶中茶多酚含量极高,抗氧化、消炎效果好。

(据茶道网)

## 以茶养生助长寿



迄今为止,还没有听说过喝茶短寿的,除非他有顽疾在身。当然一个人长寿,需要多种因素,饮食、环境、心理、和睦、遗传等等,不是单纯喝茶就能解决的。可是饮茶是其中一个环节。民间有“朝饮一杯茶,饿死太阴家”的说法,这个“朝”不是理解为一起床就喝茶。早晨八九点以后喝茶,既能够助消化,又能够提神醒脑,是饮茶的最佳时间。

我国第一部茶文化的专著《茶经》也是世界上最早的茶著作,它的作者是唐朝的陆羽,这人是苦命的孩子,生下不久,就被狠心的父母抛到河中,成了弃婴。多亏被智积禅师捡起,抚养长大。陆羽跟着好喝茶的和尚,逐渐地研究起茶来。自从《茶经》问世以后,让天下人都知道喝茶的益处,而陆羽也成了饮茶者供奉的茶神。这位茶神活了71岁,在两千多年前,“人活七十古来稀”。

宋代的陆游一生嗜茶成癖,就是外出,也常常“茶灶笔床犹自随”,为文豪中的一代“茶圣”。常是一壶茶,引出一首好诗,勾出一幅美景,留下一段佳话。他活到85岁高龄。享年89岁的明代的文徵明酷爱茶艺,创作了许多以茶为话题的丹青,他的《惠山茶会图》,工笔青绿,风格秀雅,真实描绘了他和蔡羽、汤珍、王作宠等人在“天下第二泉”饮茶赋诗的集会。齐白石老人享年94岁,是我国书画金石界的长寿老人,这与他的乐观、幽默和良好的生活习惯分不开。老人日常生活中对煮茶、事茗有着浓厚兴趣。他92岁时,画赠给毛主席的《梅花茶具图》是怀念1950年春,毛主席为答谢他的赠印,邀其到中海品茗赏花、互叙乡情的难忘经历。

茶本身,上受阳光,下接甘露,聚集人类精华,成就了本质。茶,是茶叶与水的共生物。“精茗蕴香,借水而发”。除此之外,古人总结出“十德”:“以茶散郁气,以茶驱睡气,以茶养生气,以茶除病气,以茶利礼仁,以茶表敬意,以茶赏滋味,以茶养自体,以茶可行道,以茶可雅志。”

(据中国茶网)