



茶界的盛会
市民的节日

茶节快报

第28届信阳茶文化节(网络)特刊(第二期)

红旗
让理想飞扬

信阳中岩红旗体验中心

(主办)

责编：徐杰 创意：金霞 质检：盖威

怎样选好茶、喝好茶

这篇选茶大全值得收藏



茶本性寒，茶之寒凉，能使人清醒头脑提神、使人平和理性舒缓。人的体质是明显不同的，有些人不适饮寒性茶，适合饮用的茶也各不相同。因此，选茶、喝对茶，就要先了解茶性及相应茶性适宜人群。

茶性

绿茶，核心工艺是“杀青”，本性寒。体质偏热、胃火盛、精力充沛者饮用绿茶有很好的清火、醒脑、提神之功。绿茶有很好的防辐射效果，对电脑前工作者有大益。

白茶，核心工艺是“萎凋、阳光干燥”和自然存放。茶性由寒转凉及至平和。新茶属性与功效大多接近绿茶，但最明显不同的是绿茶陈放为草，而白茶陈放为宝。及至老白茶，茶性反而更加平和，以适应更多人。

青茶(乌龙茶)，茶性寒转平和。由于发酵程度变化跨度太大，但总体是寒向平温转变。核心工艺是“做青”和“焙火”。发酵轻的很接近绿茶，如清香型铁观音，寒性就较大，发酵重的与红茶接近，适应人群更广。

红茶，茶性转温，核心是“发酵”。胃寒、体弱、年龄偏大者都适用，四肢酸懒、手足发凉者饮之更佳，可加奶蜂蜜

等调饮，口味更好。

黑茶，茶性转温，核心工艺是“渥堆”。去油腻、解肉毒、降血脂等，保存的好，年份长后口感与疗效更好。

黄茶，茶性有改变，但不是太大，核心工艺是“闷黄”。特别是近些年，传统工艺黄茶由于制作加工较难，人才师傅缺乏，黄茶绿茶化明显。茶性和功效与绿茶相同或很接近，最大区别是口感了，黄茶更醇厚。

不同茶对身心影响

绿茶、乌龙茶汤色透彻，或水清茶绿，或浅黄透绿，天热、心躁之时品饮，给人清凉爽新之感。

有不少好的乌龙茶，特别是陈放佳的乌龙茶，会出现令人愉悦的果酸，中医认为酸入肝经，因此有疏肝理气之功，但脾胃有病症者不宜多饮。而乌龙茶中的武夷岩茶，更是特点鲜明，味重，“令人释躁平矜，怡情悦性”。凤凰单丛茶香气突出，在通窍理气上尤为明显。

红茶花香、蜜香醇厚，味甘性温。甜入脾经，具有补养气血，补充热能，解除疲劳、调和脾胃有好作用。红茶汤色红艳明亮，给人温暖喜悦之感，天气手脚寒凉、情绪低沉之时最宜饮红茶。

黑茶，味苦性温，多年的黑茶木香

陈香果香，远年的六堡茶还有怡人的槟榔香。黑茶五行属水，入肾经。如脸黑无光泽，喉咙肿痛，食欲减退，下痢，背脚冰冷，腰痛，精力衰退者，饮此茶为好。不同体质不同茶

阳虚体质忌寒凉，可饮暖胃暖身的温性茶，如黑茶、重发酵焙火到位的乌龙茶，特别是这些茶的有年份的好茶。阴虚体质会多感到热渴、干燥，需要多补充水滋润，黄茶、白茶等清爽淡雅，都可以。

气虚体质无力虚汗、呼吸短促、疲乏乏力、抵抗力弱。适宜益脾胃的食物，温和性的茶品适宜。痰湿体质湿气大，宜除湿排毒，饮淡茶。湿热体质，甘平的乌龙茶适宜。

血瘀体质绿茶、白茶、花茶皆可。过敏体质可以选些发酵度高、焙火适度的茶品，如浓香型铁观音、武夷岩茶、东方美人茶等。

气郁体质可以香气高雅、通窍芬芳的花茶，安吉白茶，花香度高的凤凰单丛。平和体质什么茶都是来者不拒，春饮花、夏饮绿、秋饮青、冬饮红、一年四季喝乌龙。

年龄性别、特殊时期饮茶

老人和孩童，可以饮茶，但不宜大量饮茶、不宜浓茶。

而性别来说，一般男性多喜饮绿茶、乌龙茶及生普洱茶，特别是有人说武夷岩茶，称之为“男人喝的茶”，刚猛、气沉、刮肠、攻腻、调络、去毒。

对于上了岁数的女性，建议当以“熟茶”，特别是红茶为主茶品，性温活血、安宫暖身心，适量饮陈年上好乌龙茶、黑茶也是好选择。

女性特殊时期那几天，或孕期，可以饮茶，但前提是根据前面所讲茶性、体质选对茶，同时不宜大量饮茶、不宜饮过浓茶，可以喝茶，宜淡茶。隔年岩茶、红茶都是不错的选择，尽量少饮绿茶。

(据茶道网)

茶 饮 养 生



饮茶可缓解头痛

头痛是常见的一种症状，有很多的疾病都可引起头痛。最常见的头痛有血管神经性头痛，中医称为偏头痛。饮茶能否治疗头痛，早在唐朝孙思邈所著《备急千金要方》中，就有“治卒头痛如破”的记载。《赤水玄珠》中茶调散治“头风热痛不可忍”甚效，在此方基础上进行加减的川芎茶调散，对感冒头痛、血管神经性头痛都有疗效。

茶叶能缓解头痛，主要在于茶有安神镇静的作用。茶叶含有的咖啡因，除能增强大脑皮质兴奋功能外，少量还有提高大脑皮质内抑制过程的功能，可以防治失眠、头痛，使人思维清晰，消除睡意，恢复体力。咖啡因能够使血管扩张，改善脑血循环，消除脑血管痉挛而引起的头痛。临床上有时用咖啡因治头痛，茶中咖啡因的刺激作用没有任何后遗症或副作用。

症或副作用。

茶叶能治头痛，还与茶中含有维生素P有关，这是因为维生素P能增强血管的韧性和抵抗力的缘故。茶还具有抗五羟色胺及抗血小板聚集作用，可作为血管神经性头痛的预防剂，故饮茶对头痛可治可防。相传隋文帝晚年患头痛而

苦不堪言，后遇一位高僧告诉他：“山中有茗草，煎服之有效。”文帝服后，果真病愈。日本镰仓将军源实曾患剧烈头痛，是荣西禅师用茶给他治好的。以上的文献记载及临床应用证明，饮茶可防治各种病症引起的头痛。

(刘科)

