

龙年,请喝一壶好茶

好茶,不单指茶的品质,还包括正确的喝茶方式

中医名家送大家一份春节养生茶饮指南



红茶馥郁,绿茶清香,中国人的年味里,一抹清雅的茶香从不曾缺席。

进门落座,先递一杯热茶,暖暖身子;酒足饭饱,再泡一壶清茶,解酒消食。茶香氤氲中,与亲人老友品茗论道,有一搭没一搭地絮叨着这一年彼此错过的生活。

柴米油盐酱醋茶,民间俗称“开门七件事”中的“茶”,不仅是刻进中国人DNA里的生活方式,亦是沿袭千年的文化符号,更与健康密切相关。

新春佳节,茶韵悠长,如何饮出健康?潮新闻·钱江晚报记者跟浙江省国医名师、浙江中医药潮鸣智库专家徐志瑛教授,浙江省中医院全科医学科主任、浙江省名中医汤军教授聊了聊,一起为大家奉上一份春节茶饮指南。

本报记者

隋雪

通讯员

陈岩明



视觉中国供图

红绿青白黄黑茶 怎么选要因人而异

我国的茶种类很多:绿茶、白茶、黄茶、青茶、红茶、黑茶……单听颜色就能召唤一条“神龙”。

实际上,作为运用最广泛、认知度最高的茶类划分方式,六大茶类各自颜色的背后,代表的是不同的发酵程度。

“像最常见的绿茶,就是没有经过发酵的茶,性偏寒凉;红茶属于全发酵茶,性偏温热;青茶也叫乌龙茶,属于半发酵茶,发酵程度介于绿茶和红茶之间,较为平和。”徐志瑛教授介绍道。

徐志瑛教授指出,茶叶中含有多种生物活性物质,其中最受关注的莫过于“茶多酚”。研究显示,茶叶中的茶多酚具有较强的抗氧化活性,能够降低低密度脂蛋白的含量,有助于调控血糖、改善血脂,对降低心血管疾病的发病风险有很重要的作用。

饮茶有利于身体健康,但究竟怎么选,也需因人而异。中医讲究天人相应和辨体施养,提倡按四季特点给予不同性质和品味的茶适时饮用,强调依据体质辨识,根据不同体质类型辨体施茶。

“偏颇体质是百病之因,通过选择适合体质的药茶,可以使人体达到气血平和的健康状态。”汤军教授表示,每一种茶都有一定的功效,所以在选择时,必须要分清自己的体质情况,如热性体质的人,宜选用性寒的茶饮,而虚寒体质的人则适用性温的茶饮,对于那些性平的则大多可选用。

比如,青年男性人群中,不少形体瘦长,手足心热,口燥咽干、鼻干、眼干、皮肤干等,

口渴喜冷饮,大便干燥,性情急躁,外向好动等阴虚质者,可以试试西洋参茶,切片冲泡;铁皮石斛茶,煎汤代茶或多次反复冲泡,最后药渣咀嚼后再丢弃。

而青年女性人群中,有些睡眠差、健忘痰多、大便偏干、性格内向不稳定、忧郁脆弱、敏感多疑者,可以试试玫瑰花茶,也可试试二花参麦茶:厚朴花、佛手花、红茶各3克,党参、炒麦芽各6克,捣成粗末,沸水冲泡。

醒酒消食降三高 可选用这份春节养生茶饮攻略

有哪些养生保健茶饮,可以帮助大家更好地过个健康年?

徐志瑛教授介绍,春节期间高油高脂饮食后,不妨用白萝卜煮水作为茶饮。在中医理论中,萝卜是一种具有清热化痰、消食化积、润肺止咳功效的食材。冬季养生中,萝卜更是一个不可或缺的角色。作为一种养生饮品,萝卜水可以改善气胀食滞,有着很好的消除积食作用,还有助于调节血压血脂,尤其推荐三高人群饮用。

若想要护肝解酒,则推荐枳椇子解酒茶,或葛花醒酒汤,喝酒前后皆可饮用。

冬春季节,各种传染性疾病高发,冷热交替,易受风寒。徐志瑛教授推荐,如遇头疼脑热、鼻塞流涕,不妨煮一碗葱白豆豉汤。材料十分简单易得,就用家家户户厨房里都有的葱白、生姜片、豆豉,若无豆豉也可用几粒花椒代替,水沸后小火煮七八分钟即可,有通阳发汗、解表散寒的功效。身边有人感冒,也可提前服用预防。

如果有慢性咽喉炎,汤军教授推荐罗汉果茶:罗汉果敲碎,皮肉混合,每天取八分之一个代茶叶泡水喝,有不错的治疗效果。

春节假期熬夜劳神后,或是假期加班想要提高工作效率的职场高压人群,汤军教授特别推荐一款“东方咖啡”——菖参茶。配料包含石菖蒲、温郁金、生晒参片、生甘草等,具有补气开窍醒神的功效。

此外,汤军教授还推荐了几款养生茶饮配方,大家可以对照选用。

清轻茶:决明子、苦丁茶、山楂、荷叶等,用于高脂血症、肥胖或便秘。

祛湿茶:茯苓、冬瓜皮等。

去油茶:荷叶、冬瓜皮等。

养颜茶:玫瑰花、西红花等。

汤军教授特别提醒,养生茶虽好,但如果把握不准自己的体质,还是建议请中医师辨体辨证,有针对性地喝“养生茶”,才更加稳妥。



新年愿望

盼远行中的游子还乡,盼久别后的阖家团圆,盼窗外街巷的银装素裹,盼老友围坐的饮茶言欢。