

# 年味儿渐浓！饮茶相聚言欢，如何喝出健康？ 收下这份春节养生茶饮指南

年关将至，这几天，家家户户最重要的事就是“盼过年”。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。

红茶馥郁，绿茶清香，中国人的年味儿里，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？记者和浙江省国医名师、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，一起为大家送上一份春节饮茶指南。



## 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位的茶适时饮用，强调依据体质辨识，根据不同体质类型辨体施茶。

而茶在中医中还有着更为广泛的含义。中医认为，食物或中药，一种或几种通过一定的配伍，适当的剂

量，用开水冲泡，以泡茶的方式加工后饮用，或煎煮后代茶饮，可以称为药茶。

“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，不少青年男性人群形体瘦长，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，属阴虚质，可以试试西洋参茶，切片冲泡即可；也可饮用铁皮石斛茶，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，气郁质较为常见，典型特征有忧郁面貌，烦闷不乐，胸肋胀满，走窜疼痛，多伴叹息，睡眠较差，健忘痰多，大便偏干，性格内向不稳定，忧郁脆弱，敏感多疑等，可以试试玫瑰花茶，或二花参麦茶——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 收下这份春节养生茶饮攻略

每逢佳节胖三斤。春节期间，走亲访友，吃吃喝喝是永恒的主题。但顿顿大鱼大肉、推杯换盏，也会为身体带来不小的负担，甚至埋下更大的健康隐患。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。

枳椇子，就是我们常说的拐枣，又名鸡距子，为鼠李科植物枳椇的带有肉质果柄的果实或种子。中医认为，枳椇子性平味甘，归胃经，有清热利尿、止渴除烦、解酒毒之功效。民间素有“千杯不醉枳椇子”的说法，李时珍在《本草纲目》中曾记载“其枝、叶，止呕逆，解酒毒，辟虫毒”。《医方考》中亦有记载“枳椇子（鸡距子），解酒，过于葛花。今后凡遇伤酒中酒者，宜用之。”

葛花，为豆科植物野葛、甘葛藤的花，在中医领域素有“千杯不醉葛藤花”之说。中医认为其能够解酒醒脾，常用于饮酒过度，头痛，头昏，烦渴，胸膈饱胀，呕吐酸水等伤及胃气之症。可直接葛花泡茶饮用，也可用枳椇子5g、葛根9g、葛花9g，水煎10分钟饮用，有助于抑制酒精吸收、加快酒精代谢。

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。

## 饮茶小Tips

要不要洗茶？怎么配茶点？

关于喝茶前要不要洗茶，民间颇具争议。有人认为“头泡茶”是精华，也有人觉得茶叶洗干净了喝起来更卫生。

对此，徐志瑛教授表示，茶叶尤其是中药茶饮，一般没有必要洗。“洗茶可能会洗掉其中的一些有益成分。实际上在煮茶或者高温冲泡的过程中，已经起到杀菌的作用了，不用特别担心。”

休闲饮茶时，人们往往会搭配各类茶点，花样繁多。徐志瑛教授特别提醒，水果、坚果、糕点等常见的佐茶点心，营养丰富，既可果腹又不失品茗之趣。但春节期间本就容易免不了大鱼大肉，用茶点时可能会无形中摄入过量的糖分、油脂等，要注意有所节制，不可贪多。

此外，喝茶后易兴奋、入睡困难的人，午后特别是晚上就不要喝茶了，以免加重症状，可用花果茶代替。

据潮新闻

