



## 春茶, 静而不争中蕴含健康茶趣

俗话说,“春饮茶,胜良方”。春天正是香叶嫩芽冒着春光春雨出芽上市之际,在这祛陈发新的时节饮茶品茗,应景时尚,且健康益处良多。当下,越来越多年轻人也纷纷加入了饮茶队伍。且不知,饮茶学问多多,掌握科学饮法,才能达到怡情养生、抗衰老的目的。饮茶有哪些好处?春日选茶饮茶需要关注哪些事项?本期《健康周刊》带您一起来了解。

蔡富根/整理

### 饮茶不仅可提神醒脑,还能降低肿瘤风险

我国是最早发现并饮用茶的国家,茶堪称中国的“国饮”。可以说,茶与咖啡相比,茶的特性更符合中华民族的性格。茶与咖啡均含有中枢神经兴奋作用的咖啡因,咖啡里的提神物质仅是单一的咖啡因成分,而茶中不仅含有咖啡因,还有茶氨酸、茶多酚、茶碱等其他有益成分。咖啡中咖啡因含量高,因而提神醒脑作用强烈、迅速,但短暂,茶的提神清心作用则更为温和、绵长。

越来越多的现代医学研究证实:饮茶不仅可提神醒脑,提高思维敏捷度,增强记忆力,长期饮茶还可以预防肿瘤,尤其是口腔

恶性肿瘤。饮用各种茶与胃癌、结直肠癌、胆道癌、肝癌等多种癌症的风险降低相关。茶叶的防癌作用主要来自其所含茶多酚类物质。

茶能降低全因死亡风险,有研究发现,每天喝≥2杯茶的人,全因死亡风险比不喝茶的人低9%~13%。茶叶中富含对人体有益的多酚类物质,这些多酚类物质具有抗氧化、降低血压、降低血糖并改善胰岛素抵抗、降低血脂水平、减少体脂形成等诸多营养功效,可降低患心血管疾病、代谢综合征、老年痴呆的风险。

### 从养生角度讲,春天饮茶健康获益更多

春茶经历冬季的蛰伏,茶树在春天萌发的新芽鲜嫩且富有生机,香气浓郁,令人心旷神怡,所含有的茶多酚、氨基酸和维生素等营养成分是四季中含量最高的。也因此,从养生角度讲,春天饮茶健康获益更多。

“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣”,经过一个严冬,人体不免积攒不少湿寒之气,喝些普洱熟茶和老生茶,有助于驱寒祛湿,促进人体春季阳气的生发。

春季肝气当令,肝木旺,是肝气最足、肝火最旺的时候。肝主情志,养肝不当会影响人的情绪,导致情绪急躁,肝火旺盛,造成口干口苦、目赤肿痛、眩晕等症状。一壶春茶,静煮、慢冲、细品、静而不争,是一种境界,何尝不是一种人生意趣,让你慰藉心中的苦

闷,抚平烦恼或愤怒,清心安神、清肝柔肝、疏肝护肝。

随着天气变暖,人们还易犯“春困”,一盏香茗令人神清气爽,赶走“春困”。春季多风,“春燥”也时有发生,易造成口干咽干、牙龈肿痛、眼干、头晕耳鸣等“上火”情况。春茶的滋味鲜爽,回甘生津,可滋阴润燥,缓解春燥。

春季气温多变,还容易引发流感等呼吸道疾病。茶叶中的茶多酚和维生素C等成分,能增强人体免疫力,有预防感冒的作用。五行学说中,木克土,肝木旺,克脾土,因此,春天又是脾胃病的高发期。春季饮食宜清淡,喝茶能够帮助消化,去除体内多余的油脂和毒素,减轻肠胃负担,起到消食去腻,保护脾胃的作用。

### 细品慢饮 得找到一款适合自己的春茶

茶种类繁多,作用各有不同,又该怎么选呢?

绿茶清新爽口,提神醒脑;红茶温中散寒,暖胃提神;白茶清甜滋润,养颜美容;乌龙茶香气浓郁,消食去腻;花茶香气袭人,舒缓心情;普洱茶降脂减肥,调理肠胃。

因此,春日选茶饮茶,可关注这些事项:

首先饮茶宜适量。人体如果一下子摄入过多水分,会加重心脏负担,加上茶中的咖啡碱、茶碱都是中枢神经兴奋剂,会使人体心跳加快,血压升高。大量饮用浓茶会稀释胃液,引起消化不良、腹胀、腹痛等不适,甚至出现“醉茶”现象。故此,饮茶须细品慢饮,不宜量大过浓。

其次,饮茶的时间和方式有讲究。一般饭前空腹情况下不宜喝茶,以免冲淡胃液,影响消化吸收,建议饭后半小时再喝茶。晚上睡前1~2个小时内也不宜饮茶,茶叶的兴奋神经作用会影响睡眠质量。

喝春茶最重要的是因人而异,每人饮茶目的与体质各不相同,选茶饮茶须遵循辨证施饮的原则。辨证施饮,辨明体质为先,不同茶饮性味不同,适宜人群不同。体质偏寒的人适合饮用红茶、黑茶等性温的茶叶;体质偏热的人适合饮用绿茶、白茶等性寒凉的茶叶。具体来说,绿茶性味甘苦,凉而偏寒,适合内热体质、胃热者。体寒者、胃溃疡病患、易失眠者不宜饮用。红茶性味甘、温,一般适合胃寒、手脚发凉、体弱、年龄偏大者饮用,而阴虚火旺者不宜饮用。青茶乌龙茶不寒不热,辛凉甘润,是一种中性茶,适合大多数人饮用。

春天百花齐放,春季也是选用花茶的好时机。

茉莉花茶性温,味辛、微甘,疏肝解郁、美容养颜的功效好。玫瑰花茶味甘、微苦,性温,具有活血化瘀、调理气血的作用。金银花茶性味甘寒,可以作为清热解毒、抗菌消炎之用。

除了选择单一的茶叶品种,还可尝试搭配不同的茶饮食材,以丰富口感,提升养生效果。比如,绿茶搭配柠檬片,既能清新口感,又能补充维生素。菊花配枸杞,既清热泻火,清肝明目,又滋补肝肾。红茶配生姜红糖,温经散寒暖胃,且益气养血、活血化瘀。乌龙茶搭桂花,既能提升茶香,又能舒缓情绪。玫瑰洛神茶解郁安神,美容养颜。

资料来源:《文汇报》

指导专家:上海中医药大学附属龙华医院  
 营养科主任医师 蔡骏

