

# 女人、老人、大忙人，跟着他们学喝茶—— 湖南中医茶杯里的“规矩”

文：今日女报 / 凤网记者 李诗韵 通讯员 熊星雨

不论走亲访友还是居家休闲，来一杯热茶，是不少国人的“心头好”。近年来，欧美国家的民众也越来越推崇中国的茶道，因为他们的科学家通过多项研究证实，喝茶有益健康。比如，近日美国科学家最新的一项研究就表明，每天喝3杯甘菊茶利于改善血糖水平。

不过，倘若你能接触到中医的日常生活，你会发现，他们喝茶可不是一成不变的——红茶、绿茶、菊花茶，中医的茶杯里总有一些自行匠心得而来的小“规矩”。不信，今日女报 / 凤网记者带你去看看……



## 讲述 >> 24小时茶水故事



出镜专家：  
简维雄（湖南省中医院治未病中心副主任医师）

早上一杯花茶、下午一杯绿茶、晚上再来杯红茶……喝茶养生，是我一直坚信的健康道理。不过，不论是喝茶时间，还是茶叶品种上，我都会做出选择，不断变化创新，并找出最适合自己的茶水。

我国茶叶大致分为绿茶、白茶、青茶、黄茶、黑茶和红茶六类。基本成分均为蛋白质、氨基酸、咖啡因、多酚类、多糖类、脂质、矿物质、植物色素、维生素、挥发性成分、有机酸等物质。

从中医的角度看，多酚类物质具有清除自由基、抗氧化的作用，而人体内的自由基是引起肿瘤，心血管疾病，衰老的重要物

质，所以喝茶也能在一定程度上抗癌。茶多酚还可抑制蛀牙菌以及引起牙周炎的细菌生长，具有预防蛀牙、牙周炎的作用，从而治疗口臭，这也就让不少吸烟、喝酒、不爱说话的人，解决了口气太大的问题。

说起茶杯里的小秘密，我先来分享下我24小时里的茶水故事——早上9时—10时，我给自己泡上一杯花茶。这时，我会拿出瓷盖杯冲泡，先闻香再喝茶，帮助我提神、排毒、抗疲劳。花茶经过二次加工，混合了鲜花的浓郁和新茶的清香，而玫瑰、百合、菊花等材料都是我比较喜欢的。不过，一旦遇上前一晚的失眠、睡不好，次日我就会放弃喝花茶，因为花茶可能导致更严重的睡眠障碍。

下午1时—3时，工作状态下的我开始感觉疲惫，解渴的瓷盖杯该收回橱柜，换上透明玻璃杯。午茶

的最佳选择是绿茶，而我会适当泡浓一些，帮助自己降低血脂、保护血管。绿茶适合现泡现喝，冲泡水温以85℃为宜，水初沸即可，时间以2—3分钟为好。绿茶与水的比例要恰当，以1:50为宜，常用150毫升的水冲3克茶叶，冲泡出来的绿茶汤浓淡适中。这时，倘若遇上消化不良等问题，我还会在绿茶中加入1—2颗话梅，促消化。

晚上6时—7时，刚吃过晚餐，喝杯红茶就能有降血脂、助消化的功效。红茶最适合晚上喝，因为发酵茶的咖啡含量低，对睡眠影响小。尤其在寒冷的冬天，体质偏寒、爱拉肚子的人都可以泡红茶养生。与绿茶不同的是，我泡红茶最喜欢用沸水，5分钟左右时间即可。功夫红茶可冲泡3—4次，红碎茶则可冲泡1次—2次。需要提醒的是，过了晚上8时，我便不再喝茶。

链接 >>

## 这些中医的茶杯里都装了啥

关键词：三花茶

刘绍贵（湖南中医药大学第一附属医院药剂科主任药师）

我今年75岁，在日常饮茶中，最爱花茶。都说花茶是养颜茶，所以几十年的花茶养生习惯让我看上去比同龄人更年轻有活力。看看我的茶杯，花茶可不止一种材料——三七花、玫瑰花、菊花等都可以搭配饮用。

需要提醒的是，三花茶适宜中老年人，以及患高血压、冠心病的人群，而孕妇不宜；泡花茶的茶叶可根据个人喜好，龙井、红茶、普洱茶都可以选择；茶叶别放太多，每天2—4克为宜。

饮法：三七花1克、玫瑰花2克、杭菊花3克、龙井茶4克，沸水泡两次，代茶饮。

关键词：红糖茶

严洁（湖南中医药大学第一附属医院针灸科主任医师）

红糖性温，对女性来说，是特别好的“药材”，可益气补血、活血化淤，适合月经不调的女性以及年老体弱者。所以，在我的茶杯里，经常会加入一些红糖作为辅材。倘若你平日加班较多，有贫血等症，也可以参考我茶杯里的秘密，用红糖茶对抗疲劳，这可是女性专属的养生茶哦！

饮法：可用山楂8—10枚，洗净、去核、掰碎，用开水冲泡或煮20分钟，加入红糖调匀。

关键词：花椒茶

胡随瑜（中南大学湘雅医院中西医结合研究所副所长）

花椒味辛性温，能祛湿醒神、温中止痛、除湿止泻。南方潮湿，用些花椒，春夏可祛湿，冬季能御寒。

红茶属全发酵茶，有消食提神、清热降火等功效。我喝的红茶一般是湖南平江老家熏制的，祛湿、驱邪功效俱佳。常饮此茶可明目、醒脑，还能消食、降火、利尿。饮茶还能修心，让我心神宁静，为此我写过一首小诗：“晨起一杯茶，开卷迎朝霞。欲知个中事，躬身侍嫩芽。”不过，花椒属热性食物，经常上火的人和孕妇忌服。

饮法：取花椒10粒，与适量红茶一起冲泡。



## 小贴士 >> 不同茶水的养生之道

茶叶宜淡不宜浓，适宜在餐后喝而不要在睡前喝。还要注意水、水温，以及茶的分类。多次煮沸的水不适宜，此谓“老水”，原因是久煮之水亚硝酸盐含量多。

绿茶、白茶、黄茶均性凉适宜夏季、

湿热质。冲泡宜85℃的水，因为这些茶叶中溶解物与水温成正相关，水温越高溶解物越浓（淡→浓）。量一般1克茶，50ml水比例。时间2—3分钟最佳。

红茶性温适合阳虚质饮用，宜95℃的水。量一般1克茶，50ml水比例。3

分钟为宜也可适当延长。

青茶性平，宜100℃的水。一般茶叶量较多。3分钟为宜也，可适当延长。

黑茶性温适合阳虚质饮用。宜100℃的水冲泡，也可煮饮。3分钟为宜，也可适当延长。



国家文化专项资金重点扶持 湖南省妇联倾力指导 今日女报/凤网精心打造

# 找家政服务 上凤网e家

被约束在繁琐的家务中了么？  
没关系，**凤网e家**  
这里有专业的保姆、月嫂、保洁、育婴师……  
解决您的后顾之忧！



服务热线：400 0731 308

服务时间：9:00~20:00



手机扫描二维码  
下载凤网e家APP



手机扫描二维码  
关注凤网e家微信平台