

TOP 养生 | 越吃越健康



懂“茶道” 喝新茶不“醉茶” 不同人群的“茶经”，值得一读

中国人素来有喝茶的习惯，如今又到了新茶大量上市的时候，很多人为了争先喝上第一杯新茶，争相购买。然而专家表示，茶叶并非越新鲜越好。着急喝新茶，小心会醉茶。 郑州晚报记者 李鹏云

问题1 茶叶越新鲜越好

所谓新茶，是指当年春季从茶树上采摘的头几批鲜叶加工而成的茶叶。为求其鲜嫩，一些茶农在清明节前就开始采茶，这样的茶被称为明前茶；雨水节气前采的茶，被称为雨前茶。有些消费者以品新茶为乐，争相购买明前茶、雨前茶。其实，茶叶并非越新鲜越好，即使是绿茶也并非需要新鲜到现采现喝。

【解析】新茶趁鲜喝“醉”人

最新鲜的茶叶营养成分不一定是最好的，而且许多人饮用新茶后会出现头晕失眠、四肢无力、胃痛腹胀、便秘等一

系列不良反应，称之为“醉茶综合征”。因为采摘下来不足一个月的茶叶没有经过一段时间的放置，新茶中的咖啡因、活性生物碱及多种芳香物质含量较高，易使人的神经系统兴奋，对神经衰弱、心脑血管病人十分不利。另外，新茶中未经氧化的多酚类物质、醛醇类物质含量也很高，这些物质对胃肠黏膜都有较强的刺激作用，胃肠功能差者喝了以后容易引起腹痛便秘、口燥咽干等不适症状。所以购回新茶后不可急于饮用，更不能多饮，最起码要存放半个月后才能喝。

【解析】喝菊花茶加冰糖

喝菊花茶时，人们往往还喜欢加上几颗冰糖以增加口感。虽然菊花茶加冰糖是可以的，但血糖偏高的人最好别加糖，应单喝菊花。脾虚的人也不宜加糖，因为过甜的茶会导致口黏或口发酸、唾液多。

问题2 菊花茶可随意喝

一般来说，菊花茶适合头昏、目赤肿痛、嗓子疼、肝火旺及血压高的人喝。有过敏体质的人如果想喝菊花茶，应先泡一两朵试试，如果没问题再多泡。此外，由于菊花性凉，体虚、脾虚、胃寒病者及容易腹泻者不要喝。

问题3 花草茶混喝营养全

花茶是我国特有的茶类，饮花茶不仅是一种乐趣，而且可以保健祛病，尤其是前列腺炎或前列腺肥大者、肝病者、少女经期前后和更年期女性等都宜饮用花茶。不过，花草茶虽然好，还要根据个人的体质来选择。

【解析】花草作用各不同

玫瑰花，性微温，具有活血调经、疏

肝理气(对情绪有镇定、安抚)的功效。红月季花，性微温，有活血调经的功效。因为玫瑰花和红月季花功效相似，也可以混合在一起饮用。金银花，性寒，具有清热解毒、疏散风热、消肿止痛的功效，但脾胃虚弱者不宜常用。饮用花草茶前，最好找医生咨询一下，看看自己是何种体质，以便选择相应的花茶饮用。

■小贴士

泡茶饮茶有讲究

- 1.喝茶，一般人每天3~5克最合适。
- 2.洗茶速度要快，存放越久的茶特别是散茶越需要用开水洗茶。
- 3.冲茶时，根据茶叶生熟老嫩调整水温，茶叶越老需要的水温越高。
- 4.冲好的茶最好用瓷杯，勿用纸杯。
- 5.喝茶水温不宜过高，60℃~70℃的水温为宜，可配甜点。

分清症状喝对茶

- 1.上火喝绿茶。绿茶是不发酵茶，性苦寒，最能祛火、生津止渴、消食，但虚火、肠胃虚寒的人及大部分儿童老人则不宜饮用绿茶。
- 2.口干舌燥喝中度发酵度青茶，如单枞茶、乌龙茶。口干舌燥多因肝火旺、热气引起，这两种茶微凉偏中性，适合多数人饮用。
- 3.寒性感冒喝红茶、黑茶、熟普洱。红茶黑茶能散寒、暖胃，老年人若在喝时加入牛奶，还能补充喝茶流失的钙，强化骨骼，预防骨质疏松。

■新闻1+1

不同人群“茶经”

女性 4个特殊时期少喝浓茶

女性在经期、妊娠期、哺乳期、更年期4个特殊的生理周期最好不要多喝茶，特别是浓茶和新茶。

如果经期多喝浓茶，茶叶中的鞣酸会阻碍铁的吸收，使经期女性更容易产生贫血。哺乳期咖啡碱会使孕妇的心、肾负担加重，对胎儿的发育很不利。哺乳期饮茶，高浓度的鞣酸会抑制母亲乳腺的分泌，使乳汁分泌减少。而更年期女性多喝浓茶，会加剧乏力、头晕、失眠、心悸、痛经、月经失调等不适症状。



儿童 宜喝淡茶少喝新茶

很多人认为茶叶中含有维生素和矿物质，特别是新茶，让孩子多喝有助于健康。对此，河南省人民医院儿科副主任医师陈凤民表

示，对于3岁以内的幼童来说，这些营养元素完全可以通过正常饮食得到，不过3岁以后的孩子适当喝些淡茶还是有益的，茶叶中的氟有保护牙齿、防治龋齿的作用。不过一天不超过两杯，尽量在白天饮用。最好不要喝新茶，陈茶粗茶中的氟含量更高，更有利于牙齿健康。



老人 每次喝茶不要超半杯

新茶上市，有饮茶嗜好的老人可能会不自觉地多喝茶，但应以一次不超过30毫升为宜，更不要长期大量喝浓茶，特别是60岁以上的老人。

浓茶中大量的咖啡碱会引起失眠、耳鸣、眼花、心律不齐、大量排尿等症状。部分老年人心肺功能有所减退，如果大量饮茶，较多的水分被胃肠吸收后进入人体的血液循环，可使血容量突然增加，增加心脏负担，导致心慌、气短、胸闷不舒服等现象。如果老人原来有冠心病、肺心病等，过量饮茶可诱发心力衰竭，或使原有的心衰加重。



河南大学眼科中心普瑞眼科医院
Henan University Department Of Ophthalmology Center Bright Eye Hospital

金水植得口腔门诊部

郑州丰益肛肠医院

郑州艾格眼科医院

诊疗科目

宇航飞秒激光治近视
白内障专科 儿童眼病专科
眼底病专科 青光眼专科
角膜病专科 眼外伤专科

(豫)医广【2013】第06-19-296号

0371-60195888 www.p0371.com
医院地址: 郑州市东明路与纬四路交汇处

诊疗科目

口腔科

(豫)医广【2013】第07-24-356号

电话: 400-0371-133

植得口腔地址: 郑州市纬五路花园路交汇处东北角金融广场

诊疗科目:

内科 医学影像科
外科 中医内科专业
麻醉科 中医外科专业
医学检验科 中医肛肠科专业

(豫)中医广【2014】第02-17-006号

电话: 0371-67936333
地址: 郑州市嵩山南路73号

诊疗科目:

内科门诊 临床免疫
眼科 血清学专业
麻醉科 超声诊断专业
临床体液 心电图诊断专业
血液专业 中医眼科专业
临床化学检验专业

(豫)医广【2013】第10-30-489号

电话: 0371-60100601
地址: 郑州市商城路20号