

茶你喝对了吗

文 / 北京中医药大学东直门医院 赵祥贵 杨自强



茶在我国已有几千年的历史，广为大众喜爱——即便身处这个“早C晚A”的时代，茶依然拥有不可撼动的地位。

不过，你可知道，茶最开始是入药的——《神农本草经》：“神农尝百草，日遇七十毒，得茶而解之。”最早关于茶的记载出自西汉辞赋家王褒的《僮约》，曰：“烹茶尽具，武阳买茶”，而这也是茶饮

用和贸易最早的文字记录。

物换星移，喝茶从古代一直延续到现代，由文人墨客之雅事已变作百姓大众之闲事。一冲、一泡、一抿、一咽，喝茶很简单，简单到几乎没有人会认为自己不会喝茶——不过，茶有那么多种，你都喝对了吗？喝茶的讲究你都知道吗？今天，通过几个问题，我们就简单地了解一下如何辨茶饮茶，做个更有

品位的人。

问题一：茶有哪些分类？

根据发酵程度，茶可分为绿茶、黄茶、白茶、乌龙茶、红茶和黑茶等“六大茶类”，这也为国内外人士普遍接受。茶的属性一般分为寒性、中性以及温性。

(1) 寒性的茶有绿茶、黄茶和白茶。其中，绿茶不经发酵，最大



化地保留了茶的原汁原味，喝起来特别鲜爽。据书上的记载，绿茶有清热解毒、抗辐射的作用，特别适合时下久坐于电脑前办公的人群。黄茶是一种发酵的茶，它在绿茶的基础上做了焖黄的工艺。黄茶的口感接近绿茶，也比较鲜爽，茶性偏凉。白茶如白毫银针，书中记载它有提神醒脑的作用。这三类茶发酵程度低，属性偏寒，脾胃虚寒的人

群不建议长时间饮用；肝火旺盛的人饮用效果更佳。

(2) 中性的茶如乌龙茶，也叫作青茶。乌龙茶香气浓，入口顺滑，清香。但是，乌龙茶不能空腹大量饮用，否则很容易发生醉茶，出现头晕的现象。

(3) 温性的茶有红茶和黑茶。其中，红茶属于全发酵的茶，对胃的刺激很小，脾胃虚寒的人群可以尝试。黑茶虽然属于后发酵茶，但同红茶一样对胃的刺激很小，脾胃虚寒的人群也可以饮用。

问题二：如何计算每日饮茶量与冲泡次数？

对于健康的成年人，每日饮茶量最好控制在12 g左右，可分3~4次投放。平时体力劳动大、消耗多、进食量大的人，尤其是长期在高温环境下工作、接触毒害物质较多的人，每日饮茶量可以达到20 g左右。饮食油腻、烟酒摄入多的人，也可适当增加饮茶量；孕妇和儿童、神经衰弱者、心动过速者，则应适当减少。

一般来说，红茶、绿茶、白茶、

黄茶可以冲泡3~4次；而乌龙茶、黑茶可以频繁加水，能冲泡10~15次。具体的冲泡次数由投茶量、出汤时间和冲泡时的水温决定。

问题三：隔夜茶能喝吗？

可以喝，但是不好喝，也不建议喝。这是因为：一方面，茶汤暴露于空气中时间久了，容易滋生腐败性的微生物，可能导致茶汤变质。另一方面，茶汤放久了，其中的茶多酚和维生素C等营养成分也会氧化减少。因此，隔夜茶不好喝，也不建议喝。

问题四：什么时候饮茶最好？

根据日常生活经验，最适合饮茶的时间有3个：①早餐后9:00~10:00，此时饮茶可以提神、排毒、抗疲劳；②午饭后13:00~15:00，此时饮茶可以帮助降低血脂、保护血管；③晚上6点左右，此时饮茶可以起到助消化的功效。另外，建议大家不要在饭后即刻饮茶——饭后1小时更适合。同时，睡觉前最好不要饮茶，以免影响睡眠。**药物与人**

温馨提示

饮茶时，不妨在茶中加入菊花、陈皮、薄荷。菊花清香，可以增进茶香。同时，茶和菊花一起冲泡，还可以发挥菊花平肝潜阳、疏散风热、明目的功效。陈皮具有理气健脾、消痰止咳的功效，与茶一起冲泡，还可以去痰、消炎，特别适合咳嗽痰多的人饮用。薄荷和茶一起冲泡，在散发清凉感的同时，还可以疏风清热，是清热利尿的良药。

