

什么病喝什么茶

不同的茶有不同的“性格”：红茶甘温可养人体阳气，绿茶性寒可清热，乌龙茶润喉生津，花茶养肝利胆。从中医养生的角度讲，喝茶也有治病防病的功效，但是不同的茶有不同的“适应症”，每个人都应该对症选择适合自己饮用的品种。

口干舌燥求助乌龙

乌龙茶属半发酵茶，介于绿、红茶之间，色泽青褐，因此又得名“青茶”。在味道上，乌龙茶既有绿茶的清香和天然花香，又有红茶醇厚的滋味，不寒不热，温热适中，因此有润肤、润喉、生津、清除体内积热的功效，可以让机体适应自然环境的变化。冬季室内空气干燥，人们容易口干舌燥、嘴唇干裂，这时泡上一杯乌龙茶，可以缓解干燥的苦恼。此外，乌龙茶对蛋白质及脂肪有较好的分解作用，能防止肝脏脂肪堆积。

抑郁不妨品茶

花茶包括茉莉花茶、玉兰花茶、桂花茶、玫瑰花茶等，是以绿茶为茶坯加入不同香花熏制而成。一般来说，花茶可以养肝利胆、强健四肢、疏通经络。以茉莉花茶为例，可以清热解暑、健脾安神，对治疗痢疾和防止胃痛有良好效果。而金银花茶则可以清热解毒、提神解渴，并对咽喉肿痛等有较为理想的疗效，对预防流感效果亦佳。尤其是女性在更年期及经期前后容易心情抑郁、性情烦躁，不妨用喝茶的方法来消解郁闷。

上火找绿茶帮忙

冬天气候干燥，加上人们喜欢吃油腻、辛辣的食物，上火就成了困扰许多人的健康问题，同时带来便秘、口干舌燥甚至口舌生疮等后果，这个时候就可以求助于绿茶。绿茶是未发酵茶，性寒，可清热，最能去火、生津止渴、消食化痰，对轻度胃溃疡还有加速愈合的作用，并且能降血脂、预防动脉硬化。因此容易上火、平常爱抽烟喝酒的，还有体形较胖的人都比较适合饮用绿茶，而肠胃虚寒的人则不宜服用绿茶。

喝红茶预防流感

冬天喝茶以红茶为上品。红茶甘温，可养人体阳气；红茶中含有丰富的蛋白质和糖，可生热暖腹，增强人体的抗寒能力，还可助消化、去油腻。

研究发现红茶可以减少中风和心脏病的发病率，而中风和心脏病正是冬季高发的疾病，因此有脑血管疾病的老年人在冬季经常泡上一杯暖暖的红茶，不但可以暖身体，还可以起到防病的作用。此外，常用红茶漱口或直接饮用还有预防流感的作用。喝红茶对于预防骨质疏松、降低皮肤癌的发病也有独到的作用。(陈景胜)

6 养生保健

科学进补 远离误区

糖尿病患者尤须防心梗

轻声细语 预防喉炎

吕炳奎养生药膳集锦

健康谚语

健康谚语

第6版：养生保健

上一版 | 下一版

版面导航

第1版 今日要闻

第2版 综合新闻

第3版 视点

标题导航

- 科学进补 远离误区
- 什么病喝什么茶
- 糖尿病患者尤须防心梗
- 轻声细语 预防喉炎
- 吕炳奎养生药膳集锦 (2)
- 健康谚语
- 健康谚语

第1版：今日要闻

第2版：综合新闻

第3版：视点

第4版：学术与临床

第5版：农村与社区

第6版：养生保健

第7版：健康关注

第8版：中医文化

[科学进补 远离误区](#)

[什么病喝什么茶](#)

[糖尿病患者尤须防心梗](#)

[轻声细语 预防喉炎](#)

[吕炳奎养生药膳集锦（2）](#)

[健康谚语](#)

[健康谚语](#)