

冬天喝什么茶叶比较好



喝红茶预防流感

冬天喝什么茶呢？红茶无疑是首选。红茶甘温，可养人体阳气；红茶中含有丰富的蛋白质和糖，生热暖腹，能增强人体的抗寒能力；红茶还可助消化、去油腻。此外，常用红茶漱口或直接饮用还有预防流感的作用，这在冬天也是很有必要的。由于红茶是一种发酵茶，刺激性弱，还特别适合肠胃和身体比较虚弱的人。

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，并带来便秘、口干舌燥甚至口舌生疮等后果，而这个时候喝什么茶比较好呢？绿茶TEAMARK.CN是未发酵茶，性寒，可清热，因此最能去火、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、预防血管硬化。因此，容易

上火的、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喝绿茶。

口干舌燥喝乌龙

乌龙茶属半发酵茶，介于绿茶、红茶之间，色泽青褐，因此，又得名“青茶”铁观音。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、清除体内积热的作用，可以让机体适应自然环境的变化。而冬天里室内大多空气干燥，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。

抑郁不妨品花茶

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的。一般来说，花茶可以养肝利胆、强健四肢、疏通经脉。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。因此，在这个冬天不妨适当选择花茶，尤其是女性在更年期及经期前后容易心情抑郁、性情烦躁，不妨用喝花茶的方法来消解郁闷。

总之，冬天喝什么茶也是很讲究的，喝对了茶对于身心健康十分有利，而喝错了茶则可能引起某种疾病。因此，中医养生对于冬天喝什么茶的论述也是非常多的，以上所介绍的只是其中的很小一部分，希望能对大家有所帮助。

(王尚)



茶中精品——紫雾山铁观音

铁观音，福建安溪人发明于1725~1735年间。属于乌龙茶类，是中国十大名茶之一。乌龙茶的代表。介于绿茶和红茶之间，属于半发酵茶类，铁观音独具“观音韵”，清香雅韵，“七泡余香溪月露，满心喜乐岭云涛”。铁观音除具有一般茶叶的保健功能外，还具有抗衰老、抗癌症、抗动脉硬化、防治糖尿病、减肥健美、防治龋齿、清热降火等功效。1995年3月，安溪县被农业部命名为“中国乌龙茶（名茶）之乡”；2001年，安溪县被确定为“第一批全国无公害农产品（茶叶）生产基地县”；2010年，安溪铁观音正式进驻世博会，成为世博会茶叶第一品牌。



紫雾山茶业历史悠久，在百年前就以生产、加工优质的铁观音而享誉福建闽南地区和东南亚。后人秉承家族百年种茶、制茶、售茶的深厚渊源，辅于现代科学技术，抓好铁观音茶叶质量管理和售后服务。以茶会友、诚信经营，让铁观音爱好者和爱茶人可以借此平台了解安溪乌龙铁观音和茶文化。据位于关帝上城的安溪紫雾山茶业公司驻周负责人林森辉经理介绍，当今的安溪紫雾山茶业，在“百年传承·铁观音专家”精神的引领下，以铁观音传人的历史渊源，嫡承安溪铁观音传世技艺，严格把控质量，基地建设—茶园管理—原料进场—精选加工—产品出场，整个过程都在绿色食品的质量标准要求下进行。以“原汁、原味、原产地”为产品特性，有机地融入现代流行元素，不断丰富产品的内涵，致力于一流产品的开发、生产，倾力打造安溪紫雾山铁观音的茶叶特色。

(付永奇)

广告