

夏天喝什么茶好

中医认为人的体质有燥热、虚寒之别，而茶叶经过不同的制作工艺，也有凉性及温性之分，所以体质各异，饮茶也有讲究。燥热体质的人，应喝凉性茶；虚寒体质者，应喝温性茶。

常见的茶叶主要分为绿茶、清茶（包括乌龙茶、铁观音、大红袍）、红茶、黑茶（普洱茶）等几大类。这基本上是根据茶叶发酵程度由低至高划分的。一般而言，绿茶和清茶中的铁观音由于发酵程度较低，属于凉性茶；清茶中的乌

龙茶、大红袍属于中性茶，而红茶、普洱茶属于温性茶。

专家建议，有抽烟、喝酒习惯，容易上火，热气及体形较胖的人（即燥热体质者），宜喝凉性茶；肠胃虚寒，平时吃点苦瓜、西瓜就感觉腹胀不舒服的人或体质较虚弱者（即虚寒体质者），应喝中性茶或温性茶；老年人适合饮用红茶及普洱茶。不过要特别注意的是，苦丁茶凉性偏重，但清热解毒、软化血管、降血脂的功能

较其他茶叶更好，最适合体质燥热者饮用，但虚汗体质的人绝对不适宜饮用此茶。

不过，现代都市人的体质却不能以燥热、虚寒简单划分，有的人两种体质兼而有之，体形较胖，容易上火，但是吃点生冷的东西就拉肚子；有的人体形偏瘦，脾胃虚弱，但又热气十分重。这主要是现代都市人有抽烟、喝酒、熬夜等不良生活习惯，从而导致体质的多样化，但是每个人的体质都会表现出主要症状，饮茶时

应以主症状作为依据。

处于亚健康的都市病患者，应喝大红袍、红茶及普洱等中性、温性茶，最多在茶中加点奶，做成奶茶，效果会更好。如果血糖本身不高的话，还可考虑在茶中加糖。可能有部分人吸收功能较差，喝奶茶容易腹泻，那就只喝熟普洱茶（发酵程度较高），因为熟普洱发酵后会产生很多微量元素，能促进食欲和吸收。

（三九养生）

泡茶用什么水最好

茶性必发于水，八分之茶，遇十分之水，茶亦十分矣；八分之水，试十分之茶，茶只八分矣。

——明代张大复《梅花草堂笔谈》

经过现代科学分类，我们使用的水质可分为硬水和软水，泡茶用水以软水为宜。井水、河水多属于硬水，但经煮沸后则成为软水。所以，泡茶用水的选择还是相当丰富的。

1.山泉水 一般说来，在天然水中，泉水是比较清爽的，杂质少，透明度高，污染少，水质最好。但是，由于水源和流经途径不同，其溶解物、含盐量与硬度等均有差异，因此并不是所有泉水都是优质的。有些泉水已失去饮用价值。

尽管山泉水泡茶最便宜，但身居城市之中，能偶得甘泉配佳茗，固是享受，但也不必太强求。

2.江河水、井水 因现代工业的污染，江河水直接用来饮用已不可能。而井水属地下水，是否适宜泡茶，也不可一概而论，有些井水，水质甘美，是泡茶好水。一般来说，深层地下水有耐水层的保护，污染少，水质洁净，而浅层地下水易被污染，水质较差。

因保护地下水的需要，在大中城市，开采地下水是不提倡甚至是不允许的，当然爱茶之人就难得有口福了。

3.雨水、雪水 古人称雨水、雪水为“天泉”。但现在空气污染严重，雨、雪水不适宜饮用。

4.自来水 对于现代都市人来说，使用最方便的莫过于自来水了。自来水，一般都经过人工净化，不论是江河水或是湖水，只要消毒处理过，都适用于泡茶。但自来水中用过氯化物消毒，气味较重，用自来水泡茶，影响品质，破坏茶味。因此在使用自来水时，需经过适当净化处理。简单方法就是，将自来水贮存在缸中，静置一昼夜，待氯气自然消失，再用来煮沸泡茶。最好的方法是买一净水器安装在水龙头上，经过过滤的自来水，泡茶效果大不一样。

5.矿泉水 一般来说，现在市面上出售的桶装矿泉水不一定适合泡茶，因为水中矿物质的增加，影响水质本身的口感，若以此泡茶，未必能泡出茶之真味。若选用桶装矿泉水，要注意水的pH值应在7.2以下，水质较为甘滑，易于茶性发挥。若pH值较高，不仅水的口感不佳，而且易使茶汤颜色变重。

6.纯净水、蒸馏水 目前，城市中许多家庭饮用桶装纯净水、蒸馏水，水质绝对纯正。但水中一些对茶有益的矿物质也失去了，含氧量少，缺乏活性。纯净水泡茶，对茶汤表现毫无增减作用。

（安吉）



近年来，随着茶文化的推广与普及，我市各茶楼茶行都在努力提高服务水平，不少茶楼茶行请来了茶艺师。图为关帝茶城一茶艺师正在进行茶艺表演。

记者 付永奇 摄

欢迎在《时尚消费》

刊登酒水、餐饮、茶楼广告


读《时尚消费》
品美酒佳肴

咨询电话：8599376 13839412578 15138290269 15036819999