

隆冬喝什么茶

冬天,这样一个日短夜长、寒冷又干燥的季节,人体活动相对减少,食欲增加,人们会通过各式各样的方法抵抗严寒,其中饮食调节就是一种很重要的环节。满足口腹之欲,也要注意养生,喝茶是一种保健养生的简便方法。大家都知道,喝茶能够保健养生,那么,冬天喝什么茶好?冬季喝什么茶能够御寒?一起来看本文的介绍。

冬天喝什么茶好?下面几款茶都适合大家在冬季饮用:

红茶

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。

黑茶

黑茶能消化肉食、消化脂肪、调整三大代谢(糖代谢、脂肪代谢、水代谢),是边区以肉食为主的少数民族很少患糖尿病、前列腺病的原因之一。黑茶类似中药陈皮,越陈越好,在存放中产生数百种珍贵的酶,能益肾降浊,对肾炎、糖尿病、肾病都有良好的作用。黑茶品种繁多,这里主要介绍普洱茶。普洱茶是黑茶中的名品。它具有清热、消暑、解毒、消食、去油腻、利水、通便、止咳生津、养气、提神、化痰等功效,一直被誉作为一种攻补兼备的良药。除单独冲泡外,也可加入其他材料。

乌龙茶

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。

红枣茶

红枣有增强体能、加

强肌力

的功效。其含有

环磷酸腺苷,能扩张冠状动

脉,增强心肌收缩力,且含有山楂酸等成分,有抑制癌症的效果。红枣含糖量高,产生热量大,因此特别适合在冬天食用。

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。



茶缘



柴、米、油、盐、酱、醋、茶,茶,可以算是中国特有的文化符号。茶文化在悠悠岁月积淀中留下了特殊的沉香,茶不仅是用来喝的,还可以观赏、可以品味。

去年,《周口晚报·时尚消费》周刊刊载茶文章以来,受到

广大读者的热心关注,其间不难看出周口茶人不仅数量庞大,而且对茶艺、茶道、茶文化相当精通。如此形式之下,《周口晚报》在2015年新年伊始之际,于《时尚消费》周刊推出“茶缘”板块,设置以下栏目:茶人——讲述爱茶者与茶的故事;

茶经——学者、专业人士介绍茶业知识;重点茶社推荐;茶器——介绍与茶有关的器具,如茶具、水等相关内容。

除了呈现于纸端,我们还将来到读者身边。春之将至,我们带领茶友、读者踏上私家定

制的访茶之旅;每个季度,我们将邀请读者对全市茶社进行盲评,选出名副其实的“最佳”;我们将组织茶社对热心读者发放福利——试饮,我们还将邀请资深茶人、茶艺专家在微信平台主持互动,与周口茶友探讨、交流。同时,更欢迎全市茶友、读者投稿,我们将评出年度优秀茶友、读者,并呈精美礼品以飨。

愿以茶为媒,以茶续缘。

投稿邮箱:
2209293343@qq.com

联系人:
李红:15036819999
黄佳:13523115975

欢迎在《时尚消费》刊登酒水、餐饮、茶楼广告

咨询电话: 8599376 13839412578 13839451901 15036819999 13592220015

读《时尚消费》 品美酒佳肴

