如何根据体质选择茶叶

寒性体质喝温差 燥热体质喝凉茶

长时间的办公室工作,让很多坐办公室的人产生了众多困扰,视觉疲劳、辐射让肤色变黄等等。所以很多坐办公室的人都会在办公室泡茶喝,来解决这些问题。但是喝茶是门学问,要根据自己的体质选择茶叶。

人的体质有热、寒之别,因而体质不同的人饮茶也有讲究。一般来说,燥热体质者,应喝凉性茶;虚寒体质者,应喝温性茶。具体来说,有抽烟喝酒习惯,体形较胖,容易上火的人(即燥热体质者),应喝凉性茶。而肠胃虚寒,吃点生冷的东西就拉肚子或体质较弱者(即虚寒体质者),应喝中性茶或温性茶。

判断茶叶是否适合自己,要看尝试后身体是否出现不适症状,主要表现在两方面:其一是肠胃不耐受,饮茶后容易出现腹(胃)痛、拉肚子等;其二是出现过度兴奋、失眠或者头晕,手脚乏力,口淡等。如果尝试某种茶叶后感觉对身体有益,则可继续饮用,反之则应停止。饮茶是一种养生之道,宜常饮而不宜过量,浓淡宜适中,可随饮随泡。

而茶叶因为制作工艺的不同而分几类,每类因其含有的成分不同而有不同的功效。

绿茶属不发酵茶,多酚类含量较高,收敛性较强,杀菌消炎,因此也容易刺激肠胃,过敏体质者喝对胃的刺激较大;红茶茶多酚含量相对较低,茶黄素、茶红素、茶褐素含量相对较高,含有较多活性物质,有减肥消脂的作用,用其漱口,可防滤过性病毒引起的感冒;同属于半发酵茶的铁观音与大红袍,前者对降低血脂和促进新陈代谢都很有益处,但是空腹不宜喝,而后者则性温不易伤胃;普洱属于后发酵茶,茶多酚、咖啡碱等物质充分氧化,茶氨酸、各种维生素、矿物质、茶色素、活性物质的含量高,有暖胃降脂降压的作用,长期饮用,对高血压与动脉粥样硬化有一定的缓解作用。

(专刊记者 李诗源)

有梦想的你/请加入我们续写人生传奇
劲霸男装
中国商务休闲男装
第一价值品牌
新店即将启幕
现高薪诚聘各岗位人才
●总经理一名,要求会计专业
●陈列师一名
●经理一名 ●导购30名
服务电话:13355904000

鲁南商报
本栏目可产品置换
订版电话:15553920999

年货大街

家有金山银山 不如有个红豆杉
送礼送健康 首选红豆杉

来自欧洲的方形蛋糕

禾下生酒业
团购满2999元,送精品笔记本一台,
数量有限,欲购从速!
电话:0539-8111185

世外桃源迎新春特大喜讯
自即日起,凡持有本报来我公司消费者,可抵酒水套餐,消费现金100元。
诚聘
电话:8106249
地址:桃源美食城四楼世外桃源KTV(人民广场东侧)

吉林省名牌产品
长白仙鹿 养生美酒
出厂价直供团购
购礼品酒有奖回赠
团购热线:18660960017

得利斯 莱芜黑猪肉
人民大会堂 钓鱼台国宾馆专供
春节礼品盒
礼品卡优惠预定中...
回家品质 健康之选

孕婴产品 新年招商
广西南宁好一生医药生物有限公司 旗下三大品牌
聪幼佳 MOA 奥贝星
现诚招全国市场孕婴专卖店和代理商
临沂办事处电话:0539-8661086

世博会上神奇家电 惊现我省
杀菌、防霉、过滤灰尘、二氧化、除异味、供氧气
Akom·呼吸 空气安全机
已通过全球十大权威机构认证
■哈佛大学唯一研制的空气净化产品,获得美国家级发明专利
■经哈佛大学CSA(US)公共卫生院检测:杀毒率达98.2%
■经中国人民解放军军事医学科学院检测:杀毒率98.77%
■通过中国质量认证中心CQC认证
■通过欧盟CE认证
■唯一通过中国卫生部审批的空气净化产品,卫生部网站输入"Akom"可查相关批文
■经广东省疾病预防控制中心检测:杀毒率99.90%
■经国家环保产品质检中心检测:24小时内甲醛减少74%,苯减少59%
■通过美国FC认证
■通过SGS国际认证
http://www.akom.cn

青州九鼎商贸有限公司
品味中国味道
诚招地区经销商
招聘团购经理、业务主管、促销主管、厨货司机.

幸光101 为父母,为朋友,为自己送一份健康
礼当非凡 健康睡眠
新春佳节幸光101豆杉睡眠枕从折扣赠(买一枕头送一保健枕)
地址:临沂市沂州路市人民医院西门对过
热线:0539-8223031 招商:15092039689

新年送礼,我选水宜生!
http://www.sydj.com.cn
地址:兰山区开阳路与新华一路交汇处南150米路东
即日起,凡购买水宜生"全家壶"系列任意一款产品的朋友均可获得水宜生专门为您免费送出的水宜生微电解制水器一台,买得多,送得多,省得更多!让水宜生的健康好水给您带来更多祝福,更多关爱,更多健康!

西域土特产干果行
春节期间购物满300元赠新鲜特产!
电话:15092039689 15092039691
地址:解放路与沂州路

专业调理学习偏科
本人用了18年汇聚世界上最先进的思维、心理行为,贯穿与中国传统文化,
20分钟内改变孩子的学习成绩与某些不良行为
地址:解放路交临西一路偏南大厦8楼
电话:7322210 13178969639

买金锣礼品请到 食尚生鲜
礼盒团购优惠大酬宾
员工福利卡指定使用单位
电话:0539-8052799 13355022989

金锣礼盒
团购优惠中……
电话:0539-8052799 13355022989
地址:临沂市沂蒙路中段世纪阳光商业中心法院对过