

喝茶要看体质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。

晚上最好喝红茶。因为绿茶属于不发酵茶，茶多酚含量较高，并保持了其原始的性质，刺激性比较强；红茶是全发酵茶，茶多酚含量虽然少，但经过“熟化”过程，刺激性弱，较为平缓温和，适合晚间饮用。尤其对脾胃虚弱的人来说，喝红茶时加点奶，可以起到一定的温胃作用。

但是，平时情绪容易激动或比较敏感、睡眠状况欠佳和身体较弱的人，晚上还是以少饮或不饮茶为宜。另外，晚上喝茶时要少放茶叶，不要将茶泡得过浓。喝茶的时间最好在晚饭之后，因为空腹饮茶会伤身体，尤其对于不常饮茶的人来说，会抑制胃液分泌，妨碍消化，严重的还会引起心悸、头痛等“茶醉”现象。

喝茶八误区

一、喜喝新茶

由于新茶存放时间短，含有较多的未经氧化的多酚类、醛类及醇类等物质，对人的胃肠黏膜有较强的刺激作用，易诱发胃病。所以新茶宜少喝，存放不足半个月的新茶更应忌喝。

二、喝头遍茶

由于茶叶在栽培与加工过程中受到农药等有害物的污染，茶叶表面总有一定的残留，所以，头遍茶有洗涤作用应弃之不喝。

三、空腹喝茶

空腹喝茶可稀释胃液，降低消化功能，加水吸收率高，致使茶叶中不良成分大量入血，引发头晕、心慌、手脚无力等症状。

四、饭后喝茶

茶叶中含有大量鞣酸，鞣酸可以与食物中的铁元素发生反应，生成难以溶解的新物质，时间一长引起人体缺铁，甚至诱发贫血症。正确的方法是：餐后一小时再喝茶。

五、发烧喝茶

茶叶中含有茶碱，有升高体温的作用，发烧病人喝茶无异于“火上浇油”。

六、溃疡病人喝茶

茶叶中的咖啡因因可促进胃酸分泌，升高胃酸浓度，诱发溃疡甚至穿孔。

七、经期喝茶

在月经期间喝茶，特别喝浓茶，可诱发或加重经期综合征。医学专家研究发现，与不喝茶者相比，有喝茶习惯发生经期紧张症几率高出2.4倍，每天喝茶超过4杯者，增加3倍。

八、一成不变

一年四季节令气候不同，喝茶种类宜做相应调整。春季宜喝花茶，花茶可以散发一冬淤积于体内的寒邪，促进人体阳气生发；夏季宜喝绿茶，绿茶性味苦寒，能清热、消暑、解毒、增强肠胃功能，促进消化、防止腹泻、皮肤疮疖感染等；秋季宜喝青茶，青茶不寒不热，能彻底消除体内的余热，恢复味甘性温，使人神清气爽；冬季宜喝红茶，红茶味甘性温，含丰富的蛋白质，有一定滋补功能。

绿茶正确冲泡方式

1. 冲泡绿茶时，水温控制在80 ~ 90 左右。若是冲泡绿茶粉，以40 ~ 60 左右的温开水冲泡即可。份量是2公克绿茶粉配450cc的白开水。
2. 冲泡茶叶的第一泡不要喝，冲了热水后摇晃一下即可倒掉。
3. 冲泡好的茶要在30分钟 ~ 60分钟内喝掉，否则茶里的营养成分会变得不安定。
4. 绿茶粉不可泡得太浓，否则会影响胃液的分泌，空腹时最好不要喝。