

涓 杓漢兼姪邕 - 涓 沭鏃 工 逢 鑑 伴 掬 鏃 朵 簏 - 鏃 儿 棉 錦 疼 汉 绀 惧 施 洪 卣 侯 茶 万病之药

健康

浣滲

鎏賤龔浜庸細2009/04/01 13:42

中国人喝茶保健源远流长，唐代就有“茶为万病之药”、“壶中日月，养生延年”之说。据传，茶最早发现从药用开始。《神农本草经》记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”。在英国，茶被誉为“健康之液，灵魂之饮”。

现代科学研究证实，茶叶确有延年益寿、抗病强身的作用。茶叶中的茶碱有强心、止喘作用，茶叶中的咖啡因有促进胃液分泌、消除过食荤腥厚味引起的油腻感。绿茶中的叶绿素对降低胆固醇有益。茶中的单宁酸还对预防脑中风及白内障、延缓衰老有用。

茶分多种，绿茶不经过发酵，偏凉，有清热解毒作用；红茶为全发酵，偏温，可温胃祛寒；乌龙茶为半发酵，介于二者之间，健身效果明显；苦丁茶泻火作用强；而茶砖多是发酵后压成形，水煮后加奶饮用，去腻降脂。

饮茶以清淡、适量为佳，即泡即饮，不喝隔夜茶。浓茶可引起胃酸增加，故胃溃疡、十二指肠溃疡患者不宜多用；浓茶还会引起缺铁性贫血，少女不宜多饮。

清热解毒茶：用于口舌生疮、咽干齿痛等症。绿茶5克、菊花3克、玫瑰花3克，用热水冲泡。

健脾强身茶：用于饭后饱胀，油腻伤脾等症，茶砖50克，慢煮约20分钟，加盐、牛奶等调味。（作者是卫生部中日友好医院中医肿瘤科主任李佩文）