

不同体质人群喝茶有讲究

春季春茶上市，又到了饮茶的好时节。想通过喝茶养生，首先要对茶有所了解，六大茶类茶性不同，对人体的影响各异。茶叶经过不同的制作工艺，有凉性、温性之分，而体质有燥热、虚寒之别。因此，不同体质人群喝茶有讲究。

1. **绿茶性寒。**功效：醒脑提神，利尿解乏，抗衰老。适宜人群：体质偏热、胃火旺者、痰湿体质、肥胖者，绿茶有很好的防辐射效果，非常适合常在电脑前工作的人。禁忌：过量饮用可能导致睡眠减少；胃寒者不宜喝。

2. **白茶性凉。**功效：防暑、消炎解毒、治牙痛、明目、保肝护肝，解酒醒酒，陈放的白茶有去邪扶正的功效。适宜人群：与绿茶相似，尤其适合湿热体质、皮肤长痘者、急躁易怒人群。禁忌：白茶性寒凉，对于胃热者可在空腹时适量饮用，而胃寒者则要在饭后饮用。

3. **黄茶性寒。**功效：跟绿茶大致相似，黄茶口感醇厚，可消除疲劳，消食化滞等。适宜人群：消化不良、食欲不振、懒动肥胖者。禁忌：肠胃功能较弱者和孕妇不适宜饮用黄茶。

4. **青茶性平。**功效：分解脂肪、减肥健美。改善皮肤过敏、抗病、预防衰老。适宜人群：过敏体质、失眠、抑郁者。禁忌：忌空腹饮用，易出现茶醉现象，即饮茶过浓或过量引起的心悸、头晕等。

5. **红茶性温。**功效：暖胃养生、去疲劳、消水肿、提神益思。适宜人群：胃寒、手脚发凉、体弱、气郁体质、痰湿体质、肥胖人群、体形消瘦阴虚体质、年龄偏大者，加牛奶、蜂蜜调饮，味更好。禁忌：容易上火者（有口臭、舌苔厚、眼红等症状）、结石患者、失眠者忌饮红茶。

6. **黑茶性温。**功效：去油腻、解毒、降压降脂、减肥。适宜人群：抽烟喝酒者、“三高”人群、血瘀体质、皮肤长斑者、脑力工作者、气虚体质、常感疲乏者、怕冷阳虚体质。禁忌：贫血患者、低血糖患者忌饮黑茶。



来源：“云南中医”
微信公众号