

沙里洪论述 喝茶与保健 (上)



喝茶好处多却有禁忌

饮茶的好处虽然很多，但也莫忘下面所列举的*禁忌*：

(空腹莫饮茶) 因为茶性太高也会伤肠胃。

(莫饮烫茶) 超过60度的烫会刺激与损伤咽喉食管和肠胃。

(莫饮冷茶) 冷茶可聚湿生痰。

(莫饮过量浓茶) 因浓茶含有咖啡因，茶碱，过饮会引起失眠与头痛。

(冲泡时间莫过长) 因为茶叶中的茶多酚，类脂，芳香物质，会自动氧化，致使茶汤色变暗与失去香味，而其中所种维生素因氧化而减少。

(莫冲泡多次壶中茶) 冲泡过三四次后，会浸出有害微量元素。

(饭前莫饮茶) 会导致唾液，胃液被冲洗，使消化功能下降。

(饭后也莫马上饮茶) 茶中的多种物质，

影响人体对蛋白质，铁质的消化吸收。

(莫用茶水服药) 由于鞣酸与药物结合可产生沉淀，阻碍吸收而影响药效。

(莫喝隔夜茶) 已无营养价值，茶中易被细菌感染。

茶有六大类 茶味各不同

在上文中谈过了有关茶叶的主要作用与应用，接下来我们再进一步分别茶叶品种以及茶叶的品质和制作法。

大致说来，茶叶被分成如下六大类：(一) 红茶，(二) 绿茶，(三) 青茶，(四) 花茶，(五) 紧压茶(茶砖)，(六) 白茶。

上述六类茶各有不同制作法，其滋味与茶汤色泽分别如下：

(红茶) 是把生茶叶揉下后，经过发酵的成品茶，茶叶细嫩，条索紧结，冲泡沸水后，汤色呈红艳鲜亮，清澈见底，而且匀嫩，散发纯浓芬芳香味，饮进口中感觉干醇，这类红

茶，由于各地传统制作法有别，故又分别为功夫茶，小种红茶与鲜红茶。

(绿茶) 是各种茶类品种最多的茶叶，其中西湖龙井，洞庭碧罗春，以及冲泡在杯内时可见其茶叶如雨后春笋而闻名，其茶叶中所含有氨基酸特别高而受人追寻，其它产地的绿茶还有庐山云雾，黄山毛峰，羊艾毛尖，信阳毛尖等，均属历史性之名茶。

(二)

茶叶的药性与保健

在茶叶受到大众的喜爱过程中，中国历代都有人应用茶叶为复方，加入其他草药用来治理常见病或多发病，甚至还能治疗一些“顽症”或“不治之症”与“多发病”。

是不是茶叶中真的具有治病药效呢？

在陈藏器所著(本草舍遗)一书论述说：*茶为百病之药* 陆羽在(茶经)中说：茶之为用味至寒，为饮最宜，经行俭德之人，若热喝凝闷，目...? 脑疝，四肢烦?，百节不舒，聊四五啜与醍醐，甘露抗衡也。

另根据中医文献记载：茶叶气味甘苦，药性为寒，无毒，能清热降火，消暑解渴，去病除疫，醒神悦志，清头目，益思少睡，开胃，消食，治腻，解酒，解毒，止痢，利尿，平喘逆无，有位名医评论

说：茶性微寒而...? 芳香辛散之气，清热不伤阴，辛开不伤阴，有醒胃悦脾之妙。

另据现代医药科学分析，其成分类别多达三四百种，可起药理作用，而主要成分为黄酮类，生物碱，还有多种氨基酸，芳香物质，多种微生物素等，同时含有蛋白质，糖类，微量元素，叶黄素等，更有一些杀菌作用的很强的无机物。

茶叶的作用与应用

归纳起来，茶的作用有如下

(一) 兴奋中枢神经作用，使头脑思想活动迅速与清晰，清除睡意与恢复肌肉疲劳，感觉更敏锐。

(二) 对循环系统的作用，可直接兴奋心肌扩展及周围血管，促进新陈代谢，茶中有类物质，可保持与通透性而增强弹性，防止血中的中性脂肪累积，降低胆固醇，提高微血管的弹性，并可预防脑血栓，冠心病，脑溢血，肝硬变等多种疾患，茶叶还能对各种哮喘及心衰导致呼吸困难具有治疗作用。

(三) 抑菌消炎作用：茶叶中含有硫，氯及氧化物和有机酸，一些挥发油，具有很强的杀菌力，提高免疫力与抗炎，故对肠炎，肝炎，肾炎，前列腺炎，以及疮疖痈肿等感染性疾患均有作用。

(四) 饮茶还能利尿而无不良伤害，对肾

结石，泌尿系统感染及发汗作用。

(五) 茶叶的兴奋作用，可消暑，解酒，醒酒，减少吸烟毒害，增加胃体腺分泌而有助消化，并解油腻，茶还能中和放射性物质。

(青茶) 乃是属于未经发酵茶，采用高湿的青茶叶，并保持其纯青色，而绿茶的条索呈紧结光润，冲泡出来的茶汤色呈清绿，叶底碧绿，散发出的香气特锐，喝进口里感觉滋味浓厚与鲜爽，收敛性强。

(花茶) 是一种加工的花香味茶，其制作法为采用鲜花撒在烘热，烘热之茶坯...? 成，而高级的花茶，其花香味特别浓厚，但香而不浮，冲泡之汤色清澈淡黄明亮，叶底细嫩匀净。

印尼的大多数餐厅，都准备花茶供应需求者，不过其品种只有菊花茶，茉莉花茶而已，其实在花茶制作所在地，还有选用珠兰花，玉兰华，柚花，桂花，玫瑰来加工，冲泡的茶汤均滋味浓厚而色清纯正，香气鲜灵。在中国的花茶产地，有下列各省区：福建，江苏，浙江，湖南，湖北，四川，江西，安徽以及台湾。

(紧压茶) 是用*里茶*和老青茶或红茶的副茶(长梗与粗叶)及茶叶末为原料，再经蒸压成模，制成不同形之*茶砖*模样，称之为花砖，青砖和康砖。