



链滴

# 中国茶叶的喝法以及养生要领

作者: [andyho](#)

原文链接: <https://ld246.com/article/1580263227372>

来源网站: [链滴](#)

许可协议: [署名-相同方式共享 4.0 国际 \(CC BY-SA 4.0\)](#)

<blockquote>

<p>在之前我整理收藏了一篇 <a href="https://ld246.com/forward?goto=http%3A%2F%2Fandyho.top%2Farticles%2F2020%2F01%2F15%2F1579101484484.html" target="\_blank" rel="nofollow ugc">《中国茶叶的分类和基础知识（详细）》</a>介绍了一些茶叶的基础知识，后续想将日常茶相关的常用知识系统整理学习，比如茶叶、茶器、喝法、注意事项等。刚好看到这篇文章，觉得有就记录在此。<br>

——德健注</p>

</blockquote>

<hr>

<blockquote>

<p>茶清新淡雅，既能解渴又能养生。爱喝茶不表示会喝茶。怎样泡茶口味更好呢？什么季节喝什么养生？什么人适合喝什么茶？诸多讲究，喝不好，不但起不到保健作用，还可能导致胃寒腹泻、失眠不良影响。今天来跟大家聊聊六种茶的最佳喝法和相关的养生要领。</p>

</blockquote>

<h2 id="一-绿茶-用80--85-水冲泡-现泡现饮-">一、绿茶：用 80℃~85℃ 水冲泡，现泡现饮。</h2>

<p></p>

<p>绿茶属于不发酵茶，比较常见的有西湖龙井、碧螺春等。这类茶比较细嫩，不适合用刚煮沸的水，以 80℃~85℃ 为宜，茶与水的比例以 1:50 为佳，冲泡时间为 2 至 3 分钟，最好现泡现饮。</p>

<p>常用 3 克茶叶冲水 150 毫升，冲泡出来的绿茶汤浓淡适中。黄茶和白茶的冲泡方法与此接近。<p>

<p>绿茶之所以具有抗氧化、清除自由基、抗衰老、抗病毒等保健功能，主要是因为茶叶中的多酚类物质。如果冲泡温度过高或时间过久，多酚类物质就会被破坏，茶汤不但会变黄，其中的芳香物质也会发散失。</p>

<h3 id="具体方法">具体方法</h3>

<p>冲泡绿茶最好用瓷杯，冲泡时先用 1/4 水把茶叶润一润，过 20 秒或半分钟再冲水饮用，泡绿茶般不盖盖子，否则茶汤会发黄。</p>

<h3 id="最佳喝茶时间">最佳喝茶时间</h3>

<p>非常适合夏季饮用。在午饭或午觉后的 1 点~3 点饮用最好。午茶可以适当浓一些，能够降低血，保护血管。</p>

<h3 id="养生贴士">养生贴士</h3>

<p>绿茶性味苦寒，其营养成分如维生素、叶绿素、茶多酚、氨基酸等物质是所有茶类中含量最丰富，具有清热、消暑、解毒的作用。</p>

<p>但由于绿茶属不发酵茶，茶多酚含量较高，对肠胃有一定的刺激性，肠胃较弱的人应少喝，或冲时茶少水多，减少刺激性。</p>

<h3 id="常用脑喝绿茶">常用脑喝绿茶</h3>

<p>适用于脑力劳动者，可提高大脑的敏捷程度，长时间保持头脑清醒、精神饱满，有利于增强思维力、判断能力和记忆能力；适合于阴虚体质的人群；适合于有减肥美容需求的人群。孕妇饮用绿茶时以较淡味的茶汤为好。</p>

<h2 id="二-白茶-一年茶-三年药-七年宝-越陈越香">二、白茶：一年茶、三年药、七年宝，越陈越</h2>

<p></p>

<p>白茶属微发酵茶，是中国茶类中的特殊珍品。因其成品茶多为芽头，满披白毫，如银似雪而得名在所有茶类中，白茶的药用价值最高，而且越陈越佳，素有“一年茶、三年药、七年宝”的说法。</p>

</p>

<p>白茶的药效性能很好。具有解酒醒酒、清热润肺、平肝益血、消炎解毒、降压减脂、消除疲劳等效，尤其针对烟酒过度、油腻过多、肝火过旺引起的身体不适、消化功能障碍等症，具有独特、灵妙保健作用。</p>

<p>白茶的冲泡水温要视具体情况而定，一般来说，全芽的白毫银针和一芽一叶的白牡丹，需用 85℃ 90℃ 的水冲泡，而贡眉、寿眉及年份较长的老白茶，则可以用沸水冲泡。</p>

<h3 id="具体方法-">具体方法</h3>

一般是 150 毫升的水用 3~5 克的茶叶，第一泡约 5 秒出水，冲泡时间逐泡加长，年份越长的白，越耐泡，可以冲泡 10 多次以上。老白茶还可以煮，也是别有一番滋味。

### 最佳喝茶时间

年份较短的白茶夏季饮用最佳，一天中的饮用时间没有严格限定。随着年份的增加，白茶的茶性渐转温，一年四季都可以饮用。

### 养生贴士

白茶，尤其是陈年的老白茶，具有很强的药用价值，老少皆宜。中老年人可以降三高，防癌抗癌抗衰老。白茶还有很强的抗氧化、抗辐射和降脂功能，年轻人可以用于减肥、美容、放辐射。此外，茶还可以用于退烧、消炎，对小儿治疗荨麻疹有奇效。

## 三、红茶：先用热水烫杯，再沸水冲泡。

红茶是全发酵茶，常见的有高档工夫红茶条茶和红碎茶。与绿茶不同的是，高水温浸泡能够促进其有益成分溶出。

因而泡红茶最好用刚煮沸的水，用水量与绿茶相当，冲泡时间第一泡以 5 秒左右为佳，冲泡时间泡加长，高档工夫红茶条茶可冲泡 3 至 4 次，红碎茶则可冲泡 1 至 2 次。红茶最好用玻璃杯来冲泡，样能欣赏到茶叶在水中的翻滚舒展。

### 具体方法

先在杯中倒入大约 1/10 的热水烫杯，再投入 3~5 克茶叶，然后再沿玻璃杯壁倒水进行冲泡。红茶要盖上盖子，这样茶香会更浓郁。

### 最佳喝茶时间

晚饭后 6 点到 7 点喝，有降血脂、助消化的功效。红茶最适合晚上喝，因为发酵茶的咖啡因含低，对睡眠影响小。

### 养生贴士

身体比较虚弱的人，应选择喝红茶。红茶是一种发酵茶，刺激性弱，较为平缓温和，特别适合寒体质的人，它温中驱寒，对胃寒、手脚发凉、体弱、爱拉肚子的人较有用。

### 常运动饮红茶

红茶性温，适合于身体虚弱的人，也适用于运动人群、体力劳动人群，饮用时可酌量添加糖和奶既可增加能量又能补充营养。孕妇在临盆前 1—2 月和产后，以饮用红茶为宜。

## 四、花草茶：用开水闷泡

花茶经过二次加工，混合了鲜花的浓郁和新茶的清香，能够芳香醒脑，对一天精神都有提升作用。花草茶温和不刺激，非常适合长期饮用，可以调整体质、减轻不适状，还能调理身心。

除了有益身心外，有些花草茶中富含维生素 B、C、E 等抗氧化的成份，具有滋养肌肤、预防青痘的功能，经常饮用可使你容光焕发，神清气爽；有些花草茶则具有利尿、发汗、促进新陈代谢、消体内脂肪的功能，可说是天然的美体良方。

### 具体方法

花茶适合用盖碗瓷杯冲泡，不强调赏茶，而讲究品香。可以用刚开不久的水冲泡，盖上盖闷泡一会儿后，揭开杯盖，可以闻到花茶的沁人芬芳，让人精神振奋。

最佳喝茶时间：早饭后 9 点到 10 点饮用，可以起到提神、排毒、抗疲劳的作用。

### 养生贴士

失眠人群不适合饮用花茶，否则会造成更严重的睡眠障碍，过敏体质的人也不宜喝花茶。

### 心情差喝花茶

花茶适用于脑力劳动过度的人，有助于解抑郁、提神；适合于阳虚体质、脾胃虚寒的人群；适用经期和更年期妇女，可缓解性情的烦躁，能疏肝解郁、理气调经。

## 五、乌龙茶（青茶）：用沸水多次冲泡。

乌龙茶是半发酵茶，如铁观音、大红袍等。泡乌龙茶最好用专业的紫砂壶或盖碗杯，并且一定要 100°C 的沸水，乌龙茶的投叶量比较大，通常为 8 克，基本上是所用壶或盖碗的一半或更多，泡后盖。

### 具体方法

泡乌龙茶时边上要有个煮水壶，水开了马上冲，第一泡要倒掉，用倒掉的水可以把所有的杯子润

下，然后再倒入开水冲泡饮用。

乌龙茶可冲泡多次，品质好的可冲泡 7~8 次，每次冲泡的时间由短到长，以 1 分钟以内为宜。

### 最佳喝茶时间

非常适合秋天饮用，可以兴奋神经，使人神清气爽。

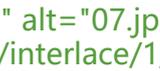
### 养生贴士

身体肥胖、希望减肥的人可以多喝乌龙茶，因为乌龙茶分解脂肪的作用较强，可以帮助解除油腻帮助消化。喜欢参加派对和饮酒的人也可以喝乌龙茶，它能够预防身体虚冷，减少酒精和胆固醇在体沉积

### 想减肥喝乌龙茶

具降血脂、防动脉粥样硬化、延年益寿的功效，适用于身体肥胖、想减肥的人群，也适用于运动群；适用于以荤食为主的人群，有助于消化；适合于阳虚体质、脾胃虚寒的人群。

## 六、黑茶：先洗茶，再沸水冲泡。

黑茶是后发酵茶，在储存中仍然可以随着时间的推移进行自然的陈化，在一定时间内，还有越陈香的特点。

以普洱茶为代表的黑茶，冲泡时也要用 100°C 的沸水。为了保持茶叶的芳香，泡茶最好选用金属离子含量低的“软水”，如纯净水和高品质的矿泉水。

### 具体方法

第一次冲泡黑茶，要用 3 秒钟快速洗茶，即先把茶叶放入杯中，倒入开水，过一会儿把水倒掉，倒入开水，盖上杯盖。这样不仅滤去了茶叶的杂质，而且使泡出的茶汤更香醇。

后续冲泡时间逐泡加长。普洱茶一般用专业的茶具来泡，紫砂壶、盖碗杯都可以，投放量一般是茶的 2 倍。

### 最佳喝茶时间

冬天饮用最为合适，冬天寒气重，是阳气闭藏的季节。熟普洱可以生热暖胃。另外，普洱茶还具有一定的控制体重的作用，用低热量的普洱茶，代替日常的甜饮料，可以控制热量摄入。

### 养生贴士

苦丁茶、普洱茶都具有降血脂的作用。但苦丁茶凉性偏重，虚寒体质的人常喝会损伤体内阳气，较适合血压偏高、体形发胖的体质燥热者。普洱茶的性质温和，适合体质虚寒的人饮用

### 常吃牛羊喝黑茶

黑茶适用于常年以荤食为主、吃牛羊肉较多的人，有利于促进脂肪消化；也适用于减肥人群。

## 养生祛病茶

推荐几款养生祛病茶：

1、脸上起痘、舌尖红、牙痛、上火的人可以饮用清热的竹叶茶、银花茶、菊花茶；

2、血脂高、血管堵塞的人可以选择活血化淤的山楂茶；

3、糖尿病患者适合喝葛根玉竹茶来辅助降糖；

4、心气弱、爱心慌的人群可以试试养心的桂圆茶；

5、消化代谢弱的人适合饮用陈皮茶、大麦茶、糊米茶；

6、寒气重、受寒、肚子疼的人可以喝一杯温中散寒的红糖姜茶；

7、爱感冒、过敏的人喝灵芝茶可增强免疫力。

---

[阅读原文·茶人之家](https://ld246.com/forward?goto=http%3A%2F%2Fwww.sohu.com%2Fa%2F25681418_99955587)

声明：该文观点仅代表作者本人，观音参禅仅做收藏记录，养生祛病茶未做亲身试验。