



冬季养胃茶有哪些

冬季天气寒冷,气候干燥,养胃茶不失为一种简单又有效的养生方式。本文将为您介绍养胃茶的做法和功效。

茉莉花茶

茉莉味辛甘、性温,能帮助胃的消化吸收,缓和胃痛,对腹泻、腹痛有很好的疗效。故茉莉花茶素有胃部保护茶之称,有安神定志的效果,可以让人心情舒畅,从而镇定、舒缓紧张情绪。

做法:用茶匙从密封罐中取出适量的茉莉花茶倒入玻璃杯中。冲泡茉莉花茶时采用自上而下的冲入沸水,这样让茉莉花茶茶叶翻滚,茶香花香四溢。



大麦茶

大麦茶具有平胃止渴,消渴除热,化谷食之功,有利于食物消化,还能益颜色、宝五脏,和大麦的花语消化酵母无比匹配。冬季养生适宜多喝大麦茶。

做法:水2升左右,煮沸,放入一包大麦茶,再煮5~10分钟左右即可饮用;不愿意煮的朋友可以用开水直接泡,泡15分钟就可以喝了。煮的比较香。在办公室可以用泡的。

桂花茶

中医养生认为,桂花有很好的药用价值。古人说桂为百药之长,所以用桂花酿制的酒能达到饮之寿千岁的功效。桂花性温、味辛,入肺、大肠

陈皮茶

陈皮有理气健脾之效,常用于脾胃气滞证。其中寒湿阻中的脾胃气滞、脘腹胀痛、恶心呕吐、泄泻者,用之尤为适宜。

经,煎汤、泡茶或浸酒内服,有温中散寒、暖胃止痛、化痰散淤的作用,对食欲不振、痰饮咳喘、痔疮、痢疾、经闭腹痛有一定疗效。

做法:将七到十朵干桂花加入适量的红茶、红糖后,以热水冲泡。



图片来源:健康养生网

做法:陈皮3g煮水饮,加食盐调味。

姜苏茶

姜苏茶具有很好的驱散风寒的作用,并且对于胃部有很好的调养功效。如果在冬天出现风寒感冒或者是胃痛胃胀的情况,那么服用一些姜苏茶能够很好的令身体恢复健康。

做法:将生姜切成细丝,苏叶清洗干净;将准备好的材料一起放入杯子之中,用开水冲泡十分钟左右,然后每天喝两剂,当作茶来喝。

喝茶有哪些好处

据科学测定,茶叶含有蛋白质、脂肪、10多种维生素,还有茶多酚、咖啡碱、和脂多糖等近300种成分,具有调节生理功能,发挥多方面的保健和药理作用。

喝茶的好处:(1)茶能使人精神振奋,增强思维和记忆能力。(2)茶能消除疲劳,促进新陈代谢,并有维持心脏、血管、胃肠等正常机能的作用。(3)饮茶对预防龋齿有很大好处。据英国的一次调查表明,儿童经常饮茶龋齿可减少60%。(4)茶叶含有不少对人体有益的微量元素。(5)茶叶有抑制恶性肿瘤的作用,饮茶能明显地抑制癌细胞的生长。(6)饮茶能抑制细胞衰老,使人延年益寿。茶叶的抗老化作用是维生素E的18倍以上。(7)饮茶有延缓和防止血管内膜脂质斑块形成,防止动脉硬化、高血压和脑血栓。(8)饮茶能兴奋中枢神经,增强运动能力。(9)饮茶有良好的减肥和美容效果,特别是乌龙茶对此效果

尤为明显。(10)饮茶可以预防老年性白内障。(11)茶叶所含鞣酸能杀灭多种细菌,故能防治口腔炎、咽喉炎,以及夏季易发生的肠炎、痢疾等。(12)饮茶能保护人的造血机能。茶叶中含有防辐射物质,边看电视边喝茶,能减少电视辐射的危害,并能保护视力。(13)饮茶能维持血液的正常酸碱平衡。茶叶含咖啡碱、茶碱、可可碱、黄嘌呤等生物碱物质,是一种优良的碱性饮料。茶水能在体内迅速被吸收和氧化,产生浓度较高的碱性代谢产物,从而能及时中和血液中的酸性代谢产物。(14)防暑降温。饮热茶9分钟后,皮肤温度下降1~2摄氏度,使人感到凉爽和干燥,而饮冷饮后皮肤温度下降不明显。

合理地喝茶对人体是有百益而无一害的,但是如果不合理的话那就对人体有害处了。

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。

(据健康养生网)

相关链接

本期导读

B02 版
▲ 肾病综合征患者如何预防感染

B03 版
▲ 宫颈癌的早期症状和预防建议

B04 版
▲ 抑郁症的有效治疗方法

B05 版
▲ 如何预防和应对脊柱问题

B06 版
▲ 缺血性脑卒中的院前急救原则

B07 版
▲ 小儿上呼吸道感染的防治方法

B08 版
▲ 缺铁性贫血的预防措施

B09 版
▲ 脑出血急救小常识

B10 版
▲ 中西医结合肝病科相关知识

B11 版
▲ 如何判断孩子是否得了多动症

B12 版
▲ 妊娠期糖尿病的家庭护理

B13 版
▲ 调脂类药物治疗冠心病的重要性

B14 版
▲ 脑膜炎患者的日常护理措施

B15 版
▲ 外周血管介入的知识