

夏天喝对茶，解渴消暑更健康

茶是夏季补水的好来源。无论红茶、绿茶、白茶、茉莉花茶、乌龙茶、普洱茶，都符合无糖无盐无脂肪的健康饮品要求，还能提供不少的钾元素和多酚类抗氧化物质。研究表明，茶对控制血压、血糖和血脂都很有益。那夏天最适合喝什么茶呢？

1. 花茶

花茶被称为天然的保健饮品，非常适合在夏天服用。夏天喝花茶，能够起到祛暑解渴的作用，除此之外它还具有健胃、养颜以及治疗感冒、解除心烦等作用。夏天最好服用具有清凉解暑功效的凉性花茶，但脾胃比较虚弱的人应服用温性或中性的花茶。



2. 姜茶

老中医认为，夏天虽然感觉很热，但是人体却属于一种外热内寒的状况。所以，夏天最好选择一些热性的食物或者是茶水调理脾胃。红糖姜茶非常的适合女性在痛经的时候服用，夏天适量的多喝一些，还可以治疗感冒，同时起到红血化瘀的作用，也适合一些脾胃虚寒的人群服用。

3. 黑茶

黑茶也是我国一种常见的保健茶，营养丰富并且具有清凉解暑的作用，适合在夏天服用。每天都喝一点黑茶，能够有效的保障工作的正常进行以及身体的免疫力提高。夏天若出现了肠胃炎等疾病，服用一些老黑茶有利于快速的恢复健康。



4. 绿茶

绿茶只是茶叶的统称，龙井、铁观音、碧螺春等都属于绿茶。绿茶味道有一点苦，性寒，具有消暑、去热还有解毒、生津、提高精神等功效。现代医学研究发现，绿茶中含有大量的维生素、氨基酸以及微量元素，服用之后不仅能够消暑，同时还可以增加身体对于营养的吸收。



5. 白茶

研究发现，夏天经常喝白茶的人，很少中暑，为什么呢？专家认为这是因为白茶中含有大量身体所需要的氨基酸，这就增强了身体祛热解暑的作用。另外糖尿病患者最适合喝白茶，这是因为白茶所含的茶多酚和茶多糖这两种抑制人体血糖上升的有效物质比其他种类的茶叶要多。



6. 红茶

红茶具有消暑解渴的作用，这主要归功于红茶中所大量含有的多酚类物质和氨基酸以及糖类物质，这些物质进入身体之后和口水发生反应，刺激口水的大量分泌，这样口腔中就变得滋润起来，身体也会感觉到更加的滋润。

名人画茶

调琴啜茗图卷 [唐]周昉

《调琴啜茗图卷》，绢本设色，纵28厘米、横75.3厘米，描绘唐代仕女弹古琴饮茶的生活情景，现由美国纳尔逊·艾京斯艺术博物馆藏。

图中共画五人，中间三人为贵族妇女，一人于石上调琴，另两位一边啜茗，一边侧耳静听琴声。两侧侍者，一人手端茶托，一人执茶杯。

物神念娴静端庄。人物组合有坐有立，疏密得体，富有变化，画中的妇女丰颊曲眉，浓丽多姿，整个画面表现出唐代贵族妇女悠闲自得的情态。



茶文

茶之韵，在于那一抹淡淡的绿

溶溶月，淡淡风。我静坐在窗边，手捧一杯清茶，时不时低头呷一口，时不时抬头望月，月光皎洁，清风习习，茶香悠然，陶醉于这般的闲情逸致，迷上口中之那一口的润，痴狂于唇齿间，茶的无尽韵味。

茶自有茶的雅致。如果单为解渴，或许茶不是一个合适的选择，急不得恼不得，情急口渴的人早早离它而去，三大杯凉水下肚，马上去忙别的事了。咖啡有本身的苦，有糖的甜，有奶的香醇，果汁有鲜甜，汽水有沁爽，但它们都没有茶的清逸和悠然。

人说，“茶”字从笔画构成上讲，就是“人在草木之间”。上有草，下有木，人在说草木间，得以氤氲，吸收天地精华，是茶真正的秘密。由此我以为，茶的雅致就在于它能给人宁静的心境，能给人回归大自然的感觉。

茶使人心静。当今社会，人们的生活节奏越来越快，行人也总是步履匆匆，精神紧绷得如同一根弦，无比紧张。一方面，人们依赖于咖啡，但是再香浓的咖啡，也无暇细细品味，匆匆喝上一大口，又被堆积如山的工作所淹没。

另一方面，人们又渴望心静、心安、心清的状态，好像水中皎月，祈盼远离尘嚣，回归自然的愿景。蓦然回首，方才意识到真正值得我们为之追求与向往的东西其实很简单。茶使人心静，淡淡的一丝香甜，柔柔的一缕清醇，暖暖的一份真情。

那份幽香，那份清醇，那份淡雅，都在默默地品味之中，都在那蓦然回首中

感悟着人生的真谛。所谓“茶里乾坤大，壶中日月长”。品茶之味，悟茶之道，就是要用雅性去品，要用心灵去悟。

“寒夜客来茶当酒”，是多么令人神往的场景。茶的气质，跟万籁皆寂的夜晚契合。这些名山秀水间的灵物，经过杀青和炒揉，褪尽水分和颜色，安详地沉睡过去。水是茶的魔法师，冲茶是悄声唤醒那些睡去的青芽嫩叶。

最令我着迷的，是泡茶过程的繁琐和仪式般的庄严。清水净手，调匀气息，一招一式地冲泡，心平气和地观赏。刚沏好茶时，并不马上品尝，先闻闻茶由淡转浓的香味，感受被茶香围绕的欣喜。

“茶秉天地至清之气”，好茶的茶汤一定是透亮的，幽幽散发着香味，看得见茶在水中慢慢释放出的精华。茶的生长也不是一蹴而就的，它必须历经四季的风雨，饱受每天的霜雾雨露，所以我们喝到的茶，是大自然的一份珍贵馈赠。

以至于我们喝茶，往往有回归自然，返璞归真的感觉，心中的浮躁也可在茶的滋养下缓一缓，逐渐平复心境，达到物我皆忘的境界。由此看来，所谓喝茶，喝的是日月沐浴之下，山水滋养之中，一年四季流动的自然之气。

茶之韵，在于那一抹淡淡的绿：能听见山风，能感觉到阳光雨露，唤醒出茶的前世今生。茶之韵，在于喧嚣城市中的回归自然，平复心情的清心静气。茶之韵，在于在袅袅茶香中感受到清溪里的隽永悠长，瞬间即永恒。

■文：小星星