

# 花茶不宜长期多喝



有人坚持每天饮用一些具有清热解毒功能的干花茶,以此养颜、保健。但有关专家提醒,有的干花茶具有药理性,带有一定毒副作用,不可以随意饮用。

湖北省中医院梅乾茵教授介绍说,有的女性听说喝干花茶不仅能活血调经,改善面色,还能清热解毒,就自备了一些金银花、玫瑰花和菊花,每天饮用量达到2500毫升。但令她们感到吃惊的是,不仅面色没有改变,还出现经血不止症状,不得不到妇科就诊。医生分析认为,这些不良症状很多是由于大量饮用干花惹的祸。

干花茶具备药理性,有特殊的适应人群,必须在医生指导下饮用。如金银花,具有消肿止痛功效,但脾胃虚弱者不宜常用;红花具有活血破瘀的作用,孕妇服用后会导致流产。玫瑰花,具有活血调经的作用,但用时不对,会造成经血不止。菊花,对于阳虚体质就不太适合。

从对人体是否有利来说,花可以划分为四类,第一类是对人体有益无害的花,如菊花;第二类是有毒的花类,如芍药花等,绝对不能应用;第三类是无益也无害的只供观赏的花;第四类是有了一定的适应症可以对症入药的花,如月季花,荷花,玫瑰花等。对于可以入药的花,只是应在患了某种疾病后在医生的指导下对症入药,“是药三分毒”,不能随意将花作为保健饮品服用。吃花饮花应在医生的指导下“对症下药”。

此外,人群的体质有个体差异,有虚实寒热之分。中医书籍《本草纲目》,就明确指出所有花类均属性寒,而女性属阴,阴者寒也,也就是说寒药治热病,寒性体质不宜过度喝花茶,除非加其它药材,比如:菊花茶加点枸杞;玫瑰花茶滴点红酒;桂花加点甘草;总之不要单喝一味花茶,否则女性喝多了体虚,容易过敏、咳嗽或产生白带。

而对于孕妇来说,禁忌就更多了。人参茶,薏仁茶,决明子茶,玫瑰,薄荷茶,菊花茶,茉莉花茶等茶都可能增加子宫收缩或出血,所以不宜多喝,芦荟,当归,番红花,肉桂,蕨类,曼陀罗草,迷迭香,艾菊等等也有刺激子宫或是活血的作用,同样不适合孕妇食用,红茶或绿茶能防癌,不过怀孕时胎儿正值细胞分化成长期,所以少喝一点比较好。 ■文:周思 整理



## 茶事二三

### 闻香而动品秋茶

朋友从老家回来,给我送来一罐家乡特产秋茶,品尝之后,独有一番清雅,令人闻香而动。以前我是从不喝秋茶的,只爱春茶和夏茶,觉得春茶韵美,夏茶芬芳,而秋茶老气。这回,拈上一撮秋茶叶,放入晶莹剔透的玻璃杯中,缓缓地将刚烧好的白开水冲下,在氤氲的茶雾中,只见,尖削挺秀、大小匀齐的嫩芽竖立在杯底,清鲜幽雅的香气弥漫着,那份澄绿与醇香让人心旷神怡。

茶是有况味的东西,中国的茶文化博大精深,由于品种、种植时间不同,茶的特性也不同,或清淡,或醇香,或苦涩。所谓的“春茶苦,夏茶涩。要好喝,秋白露”。从节气上来分:清明至小满的为春茶,小满至小暑的为夏茶,小暑至白露的则为秋茶。一般情况下,

经一个冬天的蓄养与休整,春茶树厚积薄发,绽出新芽,细细嫩嫩,青春新艳,为一年中品质最佳。然而,白露一过,秋意渐浓,此时,茶树历经春夏的生长,积蓄了成熟的茶韵,散发出更浓郁的香醇,倒也也十分耐品,对人的身体也好。

陆游曰:“卧枝开野菊,残桥出秋茶。”将新摘的茶叶平铺在竹筛子上,再置于阳光下晾干,接着再放在锅里炒干,而后存放起来待其发酵,秋茶的味道也就慢慢形成。秋茶中,绿茶色泽黄绿,红茶色泽暗红,叶芽大小不一,没有春茶的鲜柔软嫩、夏茶的肥硕醇厚,而是疏枝薄叶,轻薄瘦小,亭亭玉立。介于红茶和绿茶之间的铁观音是茶中极品,色泽青褐素洁,叶芽卷曲秀丽,美如观音,冲泡后汤色淡绿清澈、香气清高馥郁,有幽幽兰

花之香,让人颇感爽朗清甜,回喉甘香。

我啜饮一口杯中的茶水,满口清鲜含香,甚是舒心。再饮,甘润生津,沉香留齿,在胸中荡漾弥漫开来,徐徐不绝,回味绵长。“茶遇水舍己,而成茶饮,是为布施;叶蕴茶香,犹如戒香,是为持戒;忍蒸炒酵,受挤压揉,是为忍辱;除懒去惰,醒神益思,是为精进;和敬清寂,茶味一如,是为禅定;行方便法,济人无数,是为智慧。”殊不知,秋茶也竟这样的香美文雅,一下子心静神宁。

春水秋露香,煎茶滋味长。秋茶是一汪清泉,一徐清风,令人安静恬淡。“庭有山林趣,胸无尘俗思”,秋高气爽的日子,不妨约三五好友,拣一方幽静的庭院坐下,缓缓斟饮,细细品茗,忘了宠辱得失、酸甜苦辣。 ■文:钟芳

## 名人画茶



### 群仙集祝图

汪承霈卷纸本设色 纵27厘米横235.1厘米 中国台北故宫博物院藏

此图以工笔设色描绘了斗茶会上的仆人形象,他们或在准备茶碗,或自己先饮为快,情态不一,造型写实极富生活气息。线描精细,以铁线描为主,设色沉稳而富有变化,晕染有致。图中器物繁多,俱一一细加刻画,体现了作者对生活细致的观察能力和高超的写实水平。