

春天飲花茶的學問

導讀：俗話說春困秋乏，此時若沏上一杯濃郁芬芳、清香爽口的花茶，不僅可以提神醒腦，清除睡意，還有助於散發體內的寒邪，促進人體陽氣的生長。尤其是少女經期前後和更年期女性等都宜在春季飲用花茶。哪些花茶最適合在春季引用呢？小編馬上為大家揭曉！

五種常見花茶 最宜春季養生

春天飲花茶學問大

1. 茉莉花茶

茉莉花茶在各種花草茶中，香氣最為醇厚，是春季飲茶之上品，有”去寒邪、助理鬱”的功效。

喝茉莉花茶除了可以安定情緒、振奮精神，還能健脾化濕、減輕腸胃不適及和胃止痛，對於女性的生理、生殖機能也有幫助，並能滋潤肌膚、養顏美容、緩解痛經。

2. 蒲公英茶

蒲公英，又名黃花地丁，是國家衛生部新近列入藥食兩用的品種。現代醫學研究表明，蒲公英植物體中含特有的蒲公英醇、蒲公英素以及膽鹼、有機酸、菊糖、葡萄糖、維生素、胡蘿蔔素等多種健康營養的活性成分，具有十分重要的營養學價值。

3. 金銀花茶

金銀花茶，其性味甘寒，具有清熱解毒、疏散風熱、消腫止痛的功效。因春季風氣善行，易外感風邪，金銀花茶正可緩解春季常見的上呼吸道

感染、流行性感冒、扁桃體炎、牙周炎等病症，對癰痛、腸炎也有緩解之效，有助涼血止痢。

注意：金銀花茶適合在出現輕微外感症狀時服用，如感冒症狀較重，仍需採取藥物治療。

4. 玫瑰花茶

玫瑰花性微溫，並含有豐富的維他命，具有活血調經、疏理氣、平衡內分泌等功效，對胃有調理作用，並能消除疲勞、改善體質，適於春季飲用。此外，還能有效緩解心血管疾病，並能美容養顏，有助改善皮膚乾枯，去除皮膚上的黑斑。

平時取乾玫瑰花 6 至 10 片，放入茶杯中，衝入熱水，即可飲用，也可配上兩顆紅棗，更能增添幾分甜香，又添滋養氣血之功。

5. 菊花茶

菊花具有降火、明目的功效，特別適宜春季飲用。同時，還可排毒健身、驅邪降火、疏風清熱、利咽消腫，對體內積存的有害化學或放射性物質有抵抗、排除的功效，還能抑制多種病菌，增強微血管彈性，減慢心率、降低血壓和膽固醇，並有利氣血、潤肌膚、養護頭髮的美容之效。另可配合枸杞同服，更能增強養陰之力。

注意：但因菊花性偏涼，故平素手足冰冷、脾虛、易腹瀉者不適合飲用。

春季喝花茶 飲之有道

1、正確購買

選購乾燥度好的花草茶，水分最好在 4% 以下，注意不是越新鮮的花茶就越好。

2、添加蜂蜜

想喝甜甜的花草茶，最好添加蜂蜜，因為蜂蜜同樣屬於大自然的產物，且與花朵的味道相搭配比較和諧。

3、單獨飲用

自行調配花草茶時，要注意花草的性質，如安眠作用的熏衣草，就不要與可振奮精神的迷迭香一起沖泡。如果不知道各種花的藥性，最好單獨飲用。

4、合適的器皿

在家喝花茶，合適的器皿很重要。最適宜的是用透明精緻的玻璃壺和玻璃小杯，用沸水沖泡。再者，花茶宜現泡現飲，不能喝隔夜花茶。

5. 不適宜人群

孕婦不適合喝花茶，再者，經期的女性最好也不要飲用花茶。

春天是人體新陳代謝最活躍的時期，無論普通人或有基礎疾病的特殊人群，都容易突發疾病。而各式花茶各有一定的藥用價值，可以根據個人的體質來對症飲用，這樣有助提高身體免疫力，調理病症。快去試一試吧！

* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.com> >

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

