



# 中国茶道

湖南农业大学 朱海燕

对道余做世外仙

《茶道》

朱海燕茶友吟

素袖轻罗对玉盘

尽态极妍究茶士

一醉幽香把茗行



茶道

# 第8讲 茶道与健康生活



## 8.1 茶的主要生物化学成分



## 8.2 茶与人体健康



## 8.3 科学饮茶常识

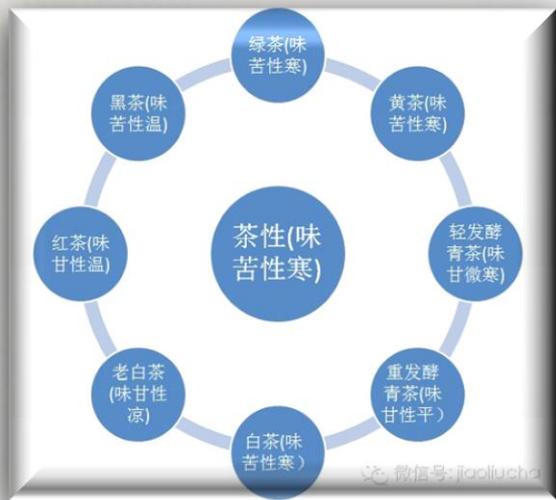


# 科学饮茶常识



图片来源网站[http:// image. baidu. com](http://image.baidu.com)

# 1、如何根据体质来合理选择茶品？





# 合理择茶：茶不在贵，合适就好

六大茶类包括：红茶、黑茶、黄茶、青茶、白茶、绿茶，是根据基本加工工艺来分的。

茶类						
	红茶	黑茶	黄茶	青茶 (乌龙茶)	白茶	绿茶
基本加工工序 (关键工序加粗)	萎凋→揉捻(切)→发酵→干燥	杀青→揉捻→渥堆→干燥	杀青→揉捻→闷黄→干燥	晾青→摇青→杀青→揉捻→干燥	萎凋→干燥	杀青→揉捻→干燥


**中国茶网**  
[www.zgchawang.com](http://www.zgchawang.com)



绿茶和轻发酵乌龙茶属于凉性茶；重发酵乌龙茶如大红袍属于中性茶，而红茶、黑茶属于温性茶。

燥热体质的人，应喝凉性茶，虚寒体质者，应喝温性茶。一般初次饮茶或偶尔饮茶的人，最好选用高级绿茶；对容易因饮茶而造成失眠的人，可选用低咖啡因茶或脱咖啡因茶。有抽烟喝酒习惯、容易上火、热气及体形较胖的人（即燥热体质者）喝凉性茶；肠胃虚寒或体质较虚弱者（即虚寒体质者），应喝中性茶或温性茶。老年人适合饮用红茶及普洱茶。

## 2、一天饮多少茶比较合适？





## 饮茶量：量不求多，适量为宜



根据人体对茶叶中药效成分和营养成分的合理需求来判断，并考虑到人体对水分的需求，成年人每天饮茶的量以每天泡饮干茶**5~15克**为宜。泡这些茶的用水总量可控制在**400~1500毫升**。

饮茶过量，尤其是过度饮浓茶，对健康非常不利。因为茶中的生物碱将使中枢神经过于兴奋，心跳加快，增加心、肾负担，晚上还会影响睡眠。高浓度的咖啡碱和多酚类等物质对肠胃产生刺激，会抑制胃液分泌，影响消化功能。茶水过浓，还会影响人体对食物中铁等无机盐的吸收。

### 3、从健康出发，饮茶温度多少适宜？





## 合理的温度



一般情况下饮茶提倡热饮或温饮，避免烫饮和冷饮。长期的高温刺激还是导致口腔和食道肿瘤的一个诱因。对于老年人及脾胃虚寒者，应当忌饮冷茶。

## 4、哪些人不宜饮茶？



# 神经衰弱患者

咖啡碱可利尿



咕噜~咕噜~  
咕噜~咕噜~

俺肾好，不怕喝...  
中国普洱茶网  
www.puercn.com

咖啡碱容易让人失眠



睡不着呀~~~

为啥老茶也不喝茶  
反而睡不着啊?  
中国普洱茶网  
www.puercn.com

对神经衰弱患者来说，不要在临睡前饮茶。临睡前喝茶有碍入眠。脾胃虚寒者不要饮浓茶，尤其是绿茶。因为绿茶性偏寒，并且浓茶中茶多酚、咖啡碱含量都较高，对肠胃的刺激较强，这些对脾胃虚寒者均不利。



## 缺铁性贫血患者



缺铁性贫血患者不宜饮茶。这些患者所服用的药物多为补铁剂，它们会与茶叶中的多酚类成分发生络合等反应，从而降低补铁药剂的疗效。



## “三期”的妇女



处于经期、孕期、产期的妇女最好少饮茶或只饮淡茶。茶叶中的茶多酚与铁离子会发生络合反应，使铁离子失去活性，这会使处于“三期”的妇女易患贫血症。

## 5、喝茶真的会醉吗？如何解茶醉？



有些人在连续大量饮茶的情况下的确会产生头晕似喝醉的状况，尤其是空腹时。这是因为空腹时，人体血糖本来就低，再通过喝茶摄入茶多糖、儿茶素类降血糖的物质使体内血糖进一步降低，就可能引发头昏、心慌、手脚无力、心神恍惚等症状，即所谓的“茶醉”。如果您不愿意放下您的茶壶，可以吃一些点心，就可消除“茶醉”。

## 6、刚制作出的绿茶是不是火气很大？ 放置多久之后喝为佳？



喝绿茶不要盲目求“新”，特别是刚买的现炒绿茶不要马上喝，因为放置时间不长，其中的多酚类物质、醇类物质、醛类物质还没有充分自动氧化，如果高频率或大量饮用，有可能会出现腹泻、腹胀等不舒服的反应，还可能使人极度兴奋，血液循环加快，甚至像喝酒醉了一样四肢无力，冷汗淋漓。所以，刚刚炒制的绿茶新茶最起码要存放半个月以上，对肠胃的刺激降低以后方可冲泡饮用。

## 7、绿茶有保质期吗？ 多久后的绿茶不能喝？



保质期长短与保存条件相关，一般为**18**个月。

影响绿茶存放的因素主要有温度、光线、湿度。降低或消除这些因素，则茶叶可长时间保质。存放方法得当，如密封冷藏，几年还有茶香。但如果保存不当，几个月就不好喝了。

要说保存多久不能喝，就另当别论了，只要没有发霉，无其他异味，还是可以喝的，只是没有了新茶的香气，汤色、口感也会在打折扣。



## 小结

“合理、适度”是科学饮茶的基本原则，相信同学们在今后的生活和工作中，一定能更好地传播科学饮茶的知识，充分发挥茶有益于人体健康的功能，祝大家

**喝出健康，品出真味！**



## 课后作业

请运用所学知识，给亲人和朋友一些  
科学合理的饮茶建议。

