

“食有食性，茶有茶性。”中国工程院院士、天津中医药大学张伯礼教授认为，饮茶有道，贵在知性、顺时、适体。顺应天时饮对茶，茶香便不仅是舌尖风雅，更是调和身心的自然良方。

春花醒神

春主升发，肝主春令。春季肝气升发，若气机不畅则易肝郁气滞，引发情绪抑郁、胸胁胀痛。茉莉、玫瑰等花类具芳香辛散之性，能疏通肝气、驱散冬季积郁的寒气，正合“春宜疏泄”之道。此外，春季湿气渐大，易困阻脾阳，导致头昏嗜睡，出现人们常说的“春困”，桂花、玳玳花等的芳香之气，可醒脾化湿、振奋脾阳、缓解精神不振。胸闷叹气的肝郁气滞者，可每天早上冲泡茉莉花茶，搭配佛手花，能增强疏肝健脾作用。有血瘀痛经、面色晦暗症状的女性，可坚持饮用玫瑰花茶，搭配红枣还有养气血的效果。脾胃虚寒、食欲不佳者，推荐饮用桂花茶，搭配红茶可温中散寒。

需要注意的是，冲泡时水温不宜超过85℃，避免高温破坏芳香物质；空腹时忌饮浓花茶，否则辛香可能刺激胃黏膜；最好别在睡前饮浓茶，以免影响睡眠。

夏绿消暑

夏季阳气外浮，心火易亢，引发烦渴、口疮、失眠等。绿茶作为一种未经发酵的茶，最大程度保留了茶叶

寒凉之性，能清心火、解暑毒。夏季汗多伤津，绿茶中的茶多酚、氨基酸可刺激唾液分泌，缓解口干舌燥。此外，暑湿困脾易致食欲不振，绿茶中的咖啡碱、儿茶素可促进胃液分泌，助消化湿浊、提振食欲。

按照杀青工艺不同，绿茶大致可分为四大类。炒青绿茶包括龙井、碧螺春、信阳毛尖等，其香气高锐，清热力强，可缓解暑热头晕、目赤咽痛；烘青绿茶以黄山毛峰、太平猴魁为代表，其滋味醇和，生津尤佳，对口干舌燥、汗多伤津有效；蒸青绿茶如恩施玉露，色绿味鲜，解腻消食，可在食欲不振、油腻积滞时饮用；晒青绿茶有滇青、陕青，这类茶微带日晒气，化湿力强，对暑湿腹胀、肢体困重有效果。

不过需注意，胃溃疡患者不宜饮用绿茶，其中的单宁酸可能会刺激胃黏膜；心律失常者也不推荐，咖啡碱可加快心率；肾结石患者最好不喝，草酸可能会加重结石。

秋菊润燥

肺主秋，喜润恶燥，而“燥”是秋

季的主气，故此时最易肺失宣降、肺津受损，导致口干、咽干、鼻干、唇干、皮肤干燥、毛发干枯、大便干结等症状。菊花味甘、苦，性微寒，甘能缓解燥热伤津，苦能泄热，寒能清热。因此，饮用菊花茶可清燥热，防止内热上攻引发目赤肿痛、口舌生疮、心烦失眠等问题，减轻燥邪引起的口干咽燥、咳嗽（尤其是干咳或咳黄痰）等不适。菊花归肺、肝经，肝开窍于目，因

此菊花还擅长清肝明目。对于秋季常见的肝火上炎或肝阴不足导致的目赤肿痛、眼目昏花、干涩模糊等症状，菊花茶是极佳饮品。

需要提醒的是，体质偏寒、手脚冰凉、容易腹泻的人，不宜单独大量饮用菊花茶，可搭配枸杞或红枣一起冲泡，能中和菊花的寒凉之性，达到温补调和的作用。燥热症状明显、咽喉肿痛严重、目赤以及便秘的人，可搭配少量金银花或胖大海，增强清热解毒、利咽通便之效。如有秋燥咳嗽症状，可搭配少量罗汉果或梨片，增强润肺止咳生津之力。如感觉眼疲劳，可与决明子配伍，效果更佳。



张伯礼院士的四季茶方

受访专家：天津中医药大学教授 张伯礼

本报记者 张炳钰

冬红温养

冬主藏，应肾水，此时阳气内敛，寒邪易侵入体内，引发畏寒肢冷、腰膝酸软等症状。红茶茶性较温，所含茶黄素、茶红素可温通经脉，驱散寒邪，正合“秋冬养阴，实则护阳”之旨。冬季人们饮食较为油腻，红茶中的茶多酚氧化物能温和刺激胃液分泌，促进脂肪分解，避免食积生痰。

按工艺不同，红茶可分为三类，归经侧重不同。小种红茶，常见如正山小种，归肾经；工夫红茶，有祁红、滇红等，归脾胃经；红碎茶，归三焦经。工夫红茶可用95℃~100℃的热水泡3~5分钟，激发花香蜜韵。陈年正山小种或红碎茶可使用煮茶法，先泡后煮，释放深层温性物质。

去年，国家卫健委会同多部门启动了为期三年的“体重管理年”活动。针对肥胖人群，张伯礼院士推荐饮用普洱茶减重，尤其是熟普，在发酵过程中会产生丰富的益生菌，有温养脾胃、助消化、去油腻的功效。研究表明，普洱茶可帮助降低总胆固醇和“坏胆固醇”水平，对脂质代谢产生积极影响，因此适宜肥胖、有痰浊者及饮食油腻人群饮用。

饮茶需因时因人制宜，不可一概而论，特别是不能过量饮用。孕妇、儿童、患失眠或贫血的人，以及对咖啡因等茶叶成分敏感者，应慎用。▲

俗话说：“小暑大暑，上蒸下煮。”自小暑节气开始，天气变得高温、多雨、湿度大，养生需注意以下细节。

保证充足饮水。小暑时节天热出汗多，一定要及时补充水分，白开水最好，淡茶水、绿豆汤也不错，但别等渴了再喝，小口慢饮更解渴，同时要少喝冰镇饮料和甜饮料，以免伤脾胃生湿气。推荐具有解暑生津、开胃消食功效的茶饮：取乌梅2~3颗，生甘草2~3片，用沸水冲泡，焖10~15分钟即可饮用。

多吃祛湿食物。湿气重是小暑时节的特点，此时应多吃祛湿食物，如冬瓜、丝瓜、黄瓜、绿豆、赤小豆、薏仁、山药、莲子、荷叶等。此外，还可以适当吃“苦”，例如苦瓜、苦菊、莴笋等，能清热解暑、增进食欲。推荐食疗方“绿豆百合莲子羹”：取绿豆30克、干百合15克、莲子肉（去芯）15克，

先将绿豆、莲子肉提前浸泡1~2小时，然后将所有食材洗净放入锅中，加足量水，大火烧开后转小火煮至绿豆开花、莲子肉软烂即可。

小暑要学会避湿

北京中医药大学东方医院风湿病科
副主任医师 韦尼

地气蒸腾湿气沉，棉麻轻衫最宜人。
乌梅慢饮防暑侵，静室安闲定心神。



摄入优质蛋白。小暑时节天气炎热，不少人都胃口欠佳，但饮食上蛋白质不能少，建议选择鱼肉、鸭肉、瘦猪肉，以及豆腐、豆浆等易消化吸收的优质蛋白食物。

科学防暑降温。应避免在上午10点到下午4点高温时段长时间户外活动，外出务必做好防晒，戴遮阳帽、太阳镜，涂防晒霜，并带足水。空调温度别设定

太低，26℃~28℃较为合适，避免直吹头颈、腹部、腰膝关节等处，同时要注意通风，每天开窗2~3次。

午间最好小憩。小暑时节昼长夜短，建议晚上11点前入睡，保证7~8小时睡眠，中午最好小憩，20~30分钟即可，有助于恢复精力。

保持皮肤干爽。衣裤要选择吸汗、透气的棉麻材质，利于排汗散热，颜色以浅色为主。勤洗温水澡，保持皮肤清洁，洗完澡及时擦干，避免湿气入侵。

避免情绪激动。中医讲“暑易伤心”，炎热的天气下，人容易心烦气躁、情绪激动，这时更要保持平和心态，遇事冷静，避免大喜大怒。可以听舒缓的音乐，看喜剧电影，或者练习深呼吸、静坐冥想，给自己足够的独处时间，就有助于安定心神。还可通过点按内关穴（手腕横纹中点向上3横指，两筋之间）缓解心烦、心悸等不适，每次按揉3~5分钟。▲

荔枝是纯阳之果

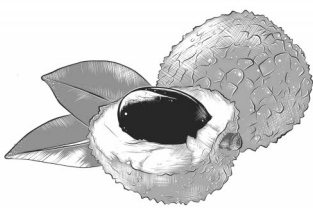
山西省中医院康复科主管护师
徐斌 □副主任护师 李婧婧

眼下，荔枝正大量上市。在中医看来，荔枝是极具阳性的水果，夏季适量吃点能有效补充身体阳气，符合传统医学“春夏养阳”之理。给大家推荐三种荔枝的食疗方法。

1. 蒸荔枝。取新鲜荔枝7颗，剥壳后放入锅中蒸30分钟，温热时食用。

2. 荔枝红枣乌梅茶。取荔枝7颗、红枣3个、乌梅2个，加适量水炖煮15分钟，最后放冰糖调味饮用即可。

3. 荔枝百合汤。取马蹄10个、百合6克、干桂圆6克，加适量水



煮20分钟后，加7颗荔枝再煮10分钟。

除了荔枝肉，荔枝壳也是一味不错的药物。其中的单宁类物质能收敛肠道黏膜，抑制肠道过度蠕动，改善轻度腹泻。民间常用荔枝壳煮水（5~10克干壳配500毫升水）缓解暑湿或饮食不当导致的腹泻。此外，荔枝壳煎水可清洗小面积皮肤创伤或湿疹，单宁类物质能收缩血管、促进伤口结痂。▲