

不同体质适合不同茶! 教你辨别体质喝好茶

不同茶类由于加工工艺、品种、地域、季节等因素的差异,其性味特点有所不同。

《本草衍义》记载:“神农尝百草,日遇七十二毒,得茶而解之。”此处的“茶”即是现在的“茶”。茶属中药一族,故善养生者以茶为药,拾遗补缺。从中医养生的角度来看,每个人体质不同,每种茶的性味也不同,如果能依据体质特点来选择合适的茶饮,可达到事半功倍的效果。本期,为大家介绍如何辨体质,喝好茶。

不同茶类由于加工工艺、品种、地域、季节等因素的差异,其性味特点有所不同:绿茶属不发酵茶,富含叶绿素、维生素C,性凉而微寒;白茶是微发酵茶,温凉平缓,不过,“绿茶的陈茶是草,白茶的陈茶是宝”,陈放的白茶有去邪扶正的功效;黄茶属部分发酵茶,性寒凉;乌龙茶属于半发酵茶,性平,不寒亦不热,属中性茶;红茶为全发酵茶,性温;黑茶属于后发酵茶,茶性温和,滋味醇厚回甘,刺激性不强。根据《中医体质分类与判定》中体质和常见表现,推荐饮用的茶叶种类也各有侧重。

平和体质。平和体质是正常功能较协调的体质,通常面色红润,精力充沛。这类人提倡顺应自然,各类茶都可以喝一些,例如春饮花茶理郁气;夏饮绿茶驱暑祛湿;秋品乌龙解燥热;冬喝红茶暖脾胃。

气虚体质。气虚的人容易倦怠无力、少气懒言,或头晕目眩,面色有点黄。这类人适合喝普洱熟茶、乌龙茶,搭配黄豆、玉米、豌豆等制作的点心同食。

阳虚体质。表现为阳气不足,畏寒怕冷,不敢吃凉的东西。喝茶可以选择红茶、黑茶、重发酵乌龙茶(岩茶),阳虚重者,可以在茶里稍加几片干姜同饮,不推荐喝绿茶、黄茶、苦丁茶。

阴虚体质。这类人群的特点是内热,手脚心发热,易口燥咽干,眼睛干涩,大便干结。可多饮绿茶、黄茶、白茶、苦丁茶、轻发酵乌龙茶,另外可搭配些枸杞、山药、石斛、麦冬同泡饮,慎喝红茶、黑茶、重发酵乌龙茶。

血虚体质。这种体质的人多面色黯淡,舌质瘀暗,或舌边、舌尖舌中有瘀斑,身体常有刺痛,皮肤呈鱼鳞样改变,如舌质偏淡,怕冷,可喝红茶,如果舌质红,体质偏热,可喝绿茶。

痰湿体质。这类人多体形肥胖,腹部饱满松软,易出汗,面油,嗓子有痰,舌苔较厚,可喝橘普茶、红茶,佐以干姜同饮。

湿热体质。这类人时常湿热内蕴,面部和鼻尖总是油光发亮,脸上易生粉刺,皮肤易瘙痒,常感到口臭。宜多饮绿茶、黄茶、白茶、苦丁茶,慎喝红茶、黑茶、重发酵乌龙茶。



气郁体质。体形偏瘦,多愁善感,感情脆弱,常感到乳房及两肋部位胀痛。尽量少饮含咖啡因多的茶,适合喝山楂茶、玫瑰花茶、菊花茶、佛手茶、陈皮茶。

特禀体质。这是由遗传因素和先天因素所造成的一种特殊状态的体质,通常表现为易对药物、花粉、季节等过敏。这类人群不宜喝浓茶。

《黄帝内经》称,“阴阳匀平,命之曰人。”

健康的体质讲究的是“阴阳平衡”。因此,总的来说,大家可以根据茶的温凉偏性来选择:阴寒体质,如时常畏寒的人,适合喝温性茶;阳性体质,如容易燥热的人,适合喝凉性茶;正常体质,阴阳均衡,就顺应时节喝茶,无论哪种体质,最关键的还是要保持心态平和,按照自然简单规律的方法去生活,不然过犹不及。

朱新生 ZHU ORTHODONTICS
Xinsheng Zhu, DDS, PhD
牙科矫正 专家
703-786-1909
(亦可接受短信)免费咨询
多年牙齿矫正经验
接受多种正牙保险和分期付款
Invisalign certified

采用 金属托槽(metal brackets)
透明托槽(clear bracket)
隐形牙套(Invisalign)

服务大华府地区
两个方便地点

Dumfries 诊所 17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026
(Woodbridge, Quantico Marine Base 附近)
Tel: 703-445-1999

Chantilly 诊所 14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151
(好运来, Chantilly 高中附近)
Tel: 703-657-0555

3-088 **Ellicott City, EZ Dental**

施庆宏 牙医诊所 周末门诊

DMD, MS
*波士顿大学牙科博士
*德州大学 San Antonio 牙科学院牙科诊断硕士
*美国牙科学会会员
*20年牙科临床经验
*上海口外主治医生、讲师

主治
*成人小孩牙齿保健
*补牙拔牙
*根管治疗
*牙冠牙桥
*各类假牙
*牙科急诊

特点
*全新设备
*严格消毒
*精心诊治
*自费优惠
*接受多种保险
*免费咨询

443-546-3403
4785 Dorsey Hall Dr. #120, Ellicott City, MD 21042
EZDentalMD@gmail.com

眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com

*纽约医学院M.D.
*著名的 New York Eye and Ear infirmery 住院医生
*美国眼科专家文凭
*Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

罗迅妍 医师 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow
- 国家康复医院住院医生
- 宾州大学附属医院住院医生

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险
预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

3-032

裴万征 医师 妇产科
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
703-698-9668
starcareobgyn.com
聚有十多年临床经验

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

○产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生
○妇科年检, 各种妇科疑难病症
○不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管
○设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科

自费优惠
●微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不开刀
●妇科泌尿: 治疗尿失禁, 及非感染性尿急和夜尿增多
●盆腔整形手术: 修复子宫下垂, 膀胱脱出, 阴道松弛

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433

3-049

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊
Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心, 肺, 血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

主治 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病

王冬梅 医师
DongMei Wang, M.
预约电话: (301) 424-9723 (301) 337-8116

地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

3-073

樊薇 Wei Fan MD 内科医师
主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病, 健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。

具有多年临床经验, 认真负责, 耐心周到, 个体化精细诊疗。

接受各种保险及自费, 全面接受新病人

- 美国内科学会专科文凭
- 美国内科学会会员
- Shady Grove Hospital 主治医师
- Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师

预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039
地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

3-115

精神心理专科

郑三君 医师
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist

- ★美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
- ★哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
- ★天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

主治 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助
Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)

3-022