

选一款适合春天喝的茶

中国是茶的故乡，中国人发现并利用茶，据说始于神农时代，少说也有4700多年了。作为开门七件事（柴米油盐酱醋茶）之一，饮茶在中国是非常普遍的，也有很多讲究：讲究饮茶用具、饮茶用水和煮茶艺术，还要根据季节不同，选择不同茶叶。现在正是春季，适合喝什么茶呢？

茉莉花茶 可以用“嫩茶窨花香，芬芳人人夸”来形容茉莉花茶的香气。茉莉花茶不仅香味诱人，还有驱寒的功能，另外还可振奋精神，消除春困。茉莉花茶还能清热解暑、健脾安神、化湿、减轻肠胃不适及经痛、和胃止腹痛，对于女性生理、生殖机能也有帮助，并能滋润肌肤、养颜美容。

薄荷茶 春天春困时，喝薄荷茶是值得推崇的提神方式。薄荷性味辛凉，含有薄荷醇、薄荷脑、茨烯、柠檬烯等，有一定的刺激性，因此不宜给哺乳期、怀孕期的女性、小孩使用。

玫瑰花茶 玫瑰花茶性微温，并含有丰富的维生素，具有活血调经、疏肝理气、平衡内分泌等功效，对肝、胃有调理作用，并能消除疲劳、改善体质，适于春季饮用。此外，玫瑰花茶能有效缓解心血管疾病，有助改善皮肤干枯，祛除皮肤黑斑。

菊花茶 菊花具有养肝、清肝明目的功效，适宜春季饮用，尤其适合工作

时经常接触电脑的美女们。同时，菊花茶可排毒、驱邪降火、疏风清热、利咽消肿，对体内积存的有害化学或放射性物质有抵抗、排除功效，还能抑制多种病菌，增强微血管弹性，减慢心率、降低血压和胆固醇，并有利气血、润肌肤、养护头发的美容之效。

晚综



初春不宜喝绿茶

绿茶性寒，不适合在春天喝，特别是对那些体质偏寒的人来说更不适宜饮用。体质偏热、精力充沛的人在初春也不能多喝。因为初春和仲春寒气较重。等到晚春热气上升时可以适当地喝些绿茶。

春季吃姜有讲究

姜是冬季驱寒气的好食材，那么春季能吃姜吗？可以吃，但春季吃姜也有讲究。

生姜有温中止呕、解表散寒等保健养生功效。能治疗湿痛及受冷之腹痛腹泻。此外，生姜含人体所需的氨基酸、淀粉、磷、铁等成分，有助促进血液循环，并加速人体的新陈代谢功能。除此之外，生姜是助阳之品，自古以来中医素有“男子不可百日无姜”之语。因此，春季可适量多吃些姜。

春季吃姜宜“早”不宜“晚”。古人有“早上吃姜，胜过参汤，晚上吃姜，赛过砒霜”的说法，同是吃姜，这就是说，早上吃有益，晚上吃则有害。但是这种说法比较适合北方人。

中医认为，生姜可温中止呕、解表散寒。而生姜中也含有植物杀菌素，其杀菌作用不亚于葱和蒜。生姜中的姜辣素能刺激胃液分泌，有促进消化的作用。其中还含有较多的挥发油，能抑制人体对胆固醇的吸收，防止肝脏和血清胆固醇的蓄积。

另外在早晨，人的胃中之气有待



升发，吃点姜可以健脾温胃。生姜中的挥发油可加快血液循环、兴奋神经，使全身变得温暖。在春天的早晨，适当吃点姜，可驱散寒冷，预防感冒。到了晚上，人体应该是阳气收敛、阴气外盛，因此应该多吃清热、下气消食的食物，这样更利于夜间休息，如萝卜就是不错的选择。而生姜的辛温发散作用会影响人们夜间的正常休息，且晚上进食辛温的生姜还很容易产生内热，日久出现“上火”的症状。

晚综

品品香
PINPIN TEA

福鼎白茶
体验中心

大 TEA

解酒醒酒 清热润肺

平肝益血 消炎解毒
降压减脂 消除疲劳

免费品鉴地址：
崂山路王忠圈胡辣汤对面
品鉴电话：2926999

茶·健康
白茶品香

品·送礼
商务送礼 乔迁新居

质·收藏
收藏增值 增值回购

专属定制
提升价值
体现尊贵

品品香
PINPIN TEA

晒白金
AGED WHITE TEA GOLD

老白茶 煮着喝

晨光 精品餐厅

- 贴心保姆式服务
- YTL婚宴全方位服务
- 匠心打造可视放心厨房

企业使命

为顾客提供健康愉悦的就餐环境，为员工创造发展机会，实现自我价值努力奋斗。

时值3·15之际，酒店郑重承诺：**真材实料，用品质征服一切，打造百姓口碑好的餐饮。**

沙北地址：漯河市崂山路与海河路交叉口北50米路西 电话：0395-2621666 2383333
沙南地址：漯河市长江路与嵩山路交叉口西南角 电话：0395-2192666 3221999
临颍华泰店地址：临颍县人民路与泰山路交叉口邢庄城市广场 电话：0395-3315999

广告