



夏天热,人们容易出现食欲不振、口干口渴、咽喉肿痛、牙龈肿痛等症状。这个时候就需要一杯清新解渴的花茶了。夏季花茶种类繁多,可以根据自身体质、身体状况来选择适合自己的花茶。花茶可以缓解夏季烦热的症状,还可以预防夏季上火引起的咽喉肿痛等症。花茶属于中医茶疗法中的一种,可作为日常保健饮品来饮用。下面为大家推荐几款适合夏季饮用的花茶。当然,各人体质不一样,喝了不适的请及时停止呀!

星报综合

炎炎夏日 喝点花茶好清凉

金银花



金银花性寒,味甘,具有清热解毒、疏散风热、消暑除烦的功效,适用于暑热症、疮疡肿毒、咽喉肿痛等症。金银花的主要化学成分为绿原酸、木犀草素、二氢杨梅素等。药理研究表明,金银花提取物有较强的抗菌作用,对革兰阳性和阴性菌均有一定的抑制作用。同时,金银花有明显的抗炎作用,对多种细菌和病毒都有抑制作用。一般人群均可饮用,尤其适合夏季饮用。

菊花



菊花的功效主要有清肝明目,解毒消炎,降火明目,疏风散热,养血益肝。菊花味甘、苦,性微寒。归肺、肝经,有疏散风热、平肝明目的作用;能抑制细菌、病毒和真菌;可预防风热感冒和传染性肝炎。用菊花泡茶喝,对防治眼睛红肿、眼干、眼涩效果很好。

注意事项:菊花茶性寒凉,脾胃虚寒的人不宜多喝;菊花茶也不能长期大量服用。感冒初期最好不喝,容易加重病情。另外,菊花茶中的活性物质还具有抑制细菌的作用,因此感冒期间不宜饮用。

金盏花茶



花茶中的金盏花则对降血糖和胃肠道有好处的一种。从金盏花的作用来讲,它有降血糖的作用、有抑制肾排空的作用,还有解除消化道痉挛的作用,所以它对胃肠道比较有好处,能促进消化。

玫瑰花



玫瑰花具有活血化淤、理气解郁、调经止痛的功效,可调理肝胃气痛、月经不调等症。夏天食用玫瑰花,能促进血液循环,可防治淤血、痛经等症,对女性是非常好的。

用玫瑰花泡茶喝具有美容养颜的功效,可使皮肤红润光泽;玫瑰花茶还可以用来做糕点或零食,能够帮助消除体内脂肪;玫瑰花茶还有减肥的功效,有便秘困扰的女性朋友不妨多喝些玫瑰花茶,能有效改善便秘。但需注意,玫瑰花性温,月经量过多的女性不宜饮用。

薄荷茶



薄荷茶具有清热明目的作用,薄荷也是治疗风热感冒的良药。具体做法是将2000毫升水烧开,放入干薄荷10克和少许绿茶,浸泡后,滤出叶渣即成薄荷茶,可加糖饮用。夏季感冒时,可以用鲜薄荷20克加水煎服。

柠檬草



柠檬草又名香茅,它的叶子细而长,茎粗壮。其香气非常浓郁,可以用来泡水喝,也可以作为香料使用。柠檬草是一种多年生草本植物,全株具有香气,可以用来做香料、花茶或者饮料等。

柠檬草的主要功效有清热解毒、凉血消肿、提神醒脑、降脂减肥等,柠檬草还可以消除疲劳和预防感冒。在制作柠檬草的时候需要注意的是,柠檬草比较容易生长在温暖湿润的环境中,所以在制作之前需要先对其进行干燥处理,然后再用来泡水喝。柠檬草属于凉性植物,如果过量饮用或者长期饮用会使人上火,还会引起神经紊乱。

茉莉花



茉莉花是夏季最常见的花茶之一,具有理气解郁、清热解毒、化痰止咳的功效,适用于气郁型便秘、咽喉肿痛、牙龈肿痛等症状。茉莉花的香气十分浓郁,喝起来清香宜人,还可以缓解口臭。取适量的茉莉花和绿茶,放入杯中用沸水冲泡,泡好后可根据自己的口味加点蜂蜜调味。

莲子芯茶



莲子芯,是指莲子中间青绿色的胚芽,其味极苦,但有极好的降压、去脂功效。将莲子芯两克用开水冲泡后代茶饮,每天早晚各饮一次,除了降血压外,还有清热、安神、强心的功效。但是莲子芯味苦寒,脾胃虚弱的人要慎服。

荷叶茶



荷花的花、叶、果实有“轻身、化油”的作用,不但能去除体内油脂,还能改善面色。饮用一段时间后,会自然变得不爱吃油腻的食物,对摄取油脂成分过多的人群最为适合。

具体方法为,选取枸杞8克、干荷叶15克、冰糖适量,将枸杞与荷叶放入茶壶中,加开水加盖焖几分钟,再加入适量冰糖即可。