

# 买茶选茶,带上这份科普

株洲晚报融媒体记者/王军

炎炎夏日,一杯茶可以让人心静心安。可是,有不少人疑惑,买茶、选茶太难了,太少了没得选,太多了又无从选起,有什么选茶标准吗?  
其实,选择一款适合自己的茶叶,需要走出认识的误区,规避现实中遇到的问题。



▲选择一款适合自己的茶。图片来源于网络

## 价格是首选吗?

价格,是很多人关注的重点。有的消费者觉得,如果遇到好茶,花几千元也不觉得高,有的茶友就偏向价格亲民的茶叶。其实,很多茶友以“价格”来定茶叶、选茶的标准,是一个明显的误区。并非价格高的茶就一定就好,也不是说价格稍微低一点的茶就不好。比如,今年新出的白毫银针,茶的鲜叶收购成本价在每公斤400元左右,约5公斤鲜叶出1公斤干茶,加上工厂里的一些成本如水电、人工等费用,再加上相应的利润,其它还有如存储、损耗的成本等,全过程算下来到消费者手中,其价格是有一个大概参考的,稍作了解和调查都能透明的。

因此,所有的茶在价格上都有上限和下限,价格只是成本,并不能作为茶叶好坏的选择标准。

## 别人眼中的好茶就好吗?

在现实生活中,很多茶友判断茶好不好,倾向于听从身边信任的、喝茶的朋友,朋友说茶好,就一般认为这个茶好。

其实,这款茶不适合你的体质,能不能适合你的口感,是因因人而异的。并且朋友的专业程度如何,也是不确定的。

所以,也不能唯“身边信任的人”就一定好。选茶的最终方法,需要听从权威专家分享的一些标准,同时结合自己的品饮口感来选择。

## 喝茶,也要走出认识误区

在很多人眼中,饮茶既能陶冶情操,又能保健养生。然而喝茶虽然有益身心,如果不注意细节和习惯,却可能适得其反,保健不成反伤身。

### 问题一:感冒发烧,继续喝茶有问题吗?

感冒发烧时,人本身的体温就比平常的高,由于茶碱的作用,会使体温更高。

其次,茶中的茶碱有兴奋神经、增强血液循环及使心跳加速的作用,会使血压升高。最后,鞣酸有收敛作用,会直接影响汗液的排出,妨碍了正常的散热。由于热度得不到应有的排泄,体温自然不容易降下来。

如果患者体热得不到应有的散发,不能及时降低体温,自然会影响了病体的康复。感冒发热时,应多喝一些温开水。因为温开水最容易被人体细胞吸收,有助于排除体内的毒素,降低体温,减轻病情,加快药物的吸收和疾病的痊愈。

常喝茶可以提高免疫力,但这仅限于你感冒发烧前。多喝茶,可以提高免疫力,预防感冒,但是已经感冒了,还是正常吃药就医的好,毕竟茶叶不是药,而且茶中的鞣酸和咖啡因对感冒发烧有负面作用。

## 有故事的茶是好茶吗?

很多茶友会听一些故事,来选择一些所谓的“好茶”。

名人效应、传说故事,或者一些茶的“回流”的故事,或者是一泡茶茶的“来源”故事,很多人会被上面的某些“点”打动,特别是一些老茶,一些名人的

茶,或者某些很权威的老师的点,说是老白茶,结果经过一些了解后发现被骗了,联系退款,又不给退,“老师”也找不到了,最后不了了之。

因此,选茶时不要过于迷恋权威,迷恋“故事”。

## 在原产地买的就是好茶吗?

现实中一些买茶的茶友,喜欢在山上做的茶,在山上发货的,上山去收的。

因为交通方便,很多卖茶人到山上走一圈,然后会告诉你我是在山上采茶,我是在山上制作茶,我在监制茶等等,然后告诉你现在可以下单,可

以在源头给你发货。

这时候,就需要注意卖茶人是否真正了解这个地方的做茶理念,或者说工艺的情况。如果仅仅游览观光式的去茶山转一圈的话,那他所看到的,就不是做茶人或者茶厂真实呈现给他的,他再传达出来就不是

真实的。此外,在源头发货的卖茶人,他喝茶选茶的标准,是否是你所喜欢的,也要自己试过了才知道。

总之,选茶的标准有很多,但万变不离其宗的是:根据自己的口感来选择。

## 问题二:经常喝茶对骨头不好?易引起骨质疏松?

骨质疏松即骨质疏松症,是多种原因引起的一组骨病,骨组织有正常的钙化,钙盐与基质呈正常比例,以单位体积内骨组织量减少为特点的代谢性骨病变。在多数骨质疏松中,骨组织的减少主要由于骨质吸收增多所致。以骨龄疼痛、易于骨折为特征。

为什么喝茶对骨质会有影响呢?

由于茶叶含有氟,过量饮用,牙齿会出现凹凸不平的斑点,而且还会发黄。如果含氟过多,还会影响人体骨内部组织结构,从而容易引发骨刺、骨

折等。茶叶虽好,仍以适量为先,任何东西都有物极必反的效果。凡事都有度,适量地饮用茶叶,才能起到减肥、美容的效果。尤其是老年人,为了延年益寿,强身健体,饮茶时应宜淡不宜浓,宜少不宜多。

## 问题三:小孩子能喝茶吗?茶对儿童有哪些影响呢?

一般家长都不敢给孩子饮茶,认为茶的刺激性大,怕伤孩子的脾胃。其实,这种担心是多余的。

目前,国内外的科学研究都没有明确的数据显示儿童饮茶有危害,反而是对软饮料的

研究证实,儿童喝软饮料会导致龋齿、缺钙、贫血、多动症、学习障碍等问题,尤其是可乐。茶叶中含有儿童生长发育所需的酚类衍生物、咖啡碱、维生素、蛋白质、糖类和芳香物质,还含有锌、氟等对儿童发育

有益的微量元素。只要合理饮用,茶水对儿童健康同样有益,只有咖啡因不适合未成年人,一般要求是:每日饮量不超过2-3小杯,尽量在白天饮用,茶水要偏淡并温饮。

## 问题四:喝茶时能不能吃药?会伤身体吗?

首先,药物种类繁多,性质各异,能否用茶水服药,不能一概而论。

茶叶中所含的成分很复杂,有机化合物约有450种以上,无机物营养元素也在15

种左右,已被发现被认为与人体有直接关系的有机化合物主要有:茶多酚、生物碱、蛋白质、芳香物质、果胶质、糖类,是茶叶中可溶物质的主要成分。这些成分化作一杯茶,确

实也算一味很好的中药。但若它们与药里的一些成分相结合,可能出现不利于人体对药物吸收的一面,令一些药物的作用大打折扣。



▲来这里养老,还有免费的中药水泡脚。老人们说:“此福利唯此地独有!”



▲88岁的曹埃眺每天照看心爱的花草,她说养花,养的是希望。



▲来,打几圈,或许还能防止老年痴呆。

# 瞧这一大家子

江风 文/图

“老伙计们,可以下来泡脚了。”昨日上午,在株洲市石峰区温馨养护院,院长刘淑媛在电话里一声喊,住在这里养老的一众老人陆续来到一楼,进行一天的必修课:在水针仪的辅助下,用中药水泡脚。

“每天泡脚,我是最积极的,脚痛大为减轻。”60多岁的谢银生中过风,留有腿疾,他边泡脚边笑着说,这是医院给他们的免费福利,不收钱的。“我们这里住了100多位老人,大多在享受这一服务,已经坚持了一年多了。每天泡一次脚,能增加老人们的血液循环,有益于他们的身体恢复和保养。来这里养老的老人,就如同我的家人一样。在这里,我们就是一大家子!”刘淑媛说。

是的,这个大家庭目前还在扩大,附近众多企业的退休职工因年龄增大、生活能力变差,到石峰区温馨养护院进行医养结合式的养老,成了他们中很多人的首选。

“我今年75岁,从原株洲桥梁厂退休,在这里住了3年了,最大的感受就是心情好!因为医生、护士和护工,都对我们诚心相待,处处为我们着想。”坐在轮椅上的易麒麟对自己的医养生活很有感慨。

正如他所说,在这里养老的人,或养花种草,或读书看报,或健身娱乐,无不是在一种心情愉快的情况下,享受着夕阳红般的晚年生活。

### 医院主要服务对象

- 脑出血、脑梗中后后遗症需要护理康复者
- 老年痴呆、精神障碍、智障人士
- 各种恶性肿瘤晚期、慢性病患者
- 长期卧床、生活不能自理的患者
- 残疾人、植物人、手术后需要康复护理者
- 失独老人、孤寡老人
- 子女工作忙而无法得到照顾的老人
- 希望过集体生活的健康老人

### 咨询电话

株洲市石峰区温馨养护院:400070863  
三楼科室电话:15717336019  
五六七楼科室电话:15717336016  
刘淑媛院长电话:13973350336;微信:13975380263



▼85岁罗老先生,每天看株洲晚报是必修课,他说通过看报,可以连通世界。  
▲老人们的日常理发,都是护工免费服务。



▲株洲市石峰区温馨养护院院长刘淑媛平时对患者嘘寒问暖,诚心相待,老人对她竖起大拇指点赞。



▲重阳节,老人们唱起了红歌。