

花茶養生之道

花茶入口清香，作為消閒飲品之外，原來不同的花茶在中醫學上都具有不同保健功效「如不認識花的特性、自己的體質及飲用的季節，好容易弄巧反拙。」港恩中醫診所的萬樂欣中醫師提醒大家，其實只要小心選擇，就可以品嚐到一杯美顏而又保健的花茶。



萬樂欣醫師提醒大家，不要以花茶炮製凍飲，這樣只會傷及脾胃。

具不同功效

在 中醫學上，植物不同部分有不同藥用價值；由於花的形態美麗，故在中醫角度花茶都具有美顏的功效；而花朵生長在植物較高的位置，食用後，花的療效亦會進入人體較高的位置如頭部，五官，臉部等。萬醫師解釋「就如薄荷葉生長在植物較高的位置，當我們上呼吸道感到不適時，食用薄荷，其功效就會上升至臉部的位置，起舒緩喉嚨乾涸、通鼻塞等作用。故花草多具備清感冒、美顏、醫治頭痛等療效。」



每種花都有其獨特的保健療效，大家要嚴選適合自己飲用的花茶。

如何選擇合適的花茶？

萬醫師指「花茶的保健功效，首要視乎花的屬性，是寒、熱還是平和；其二是自己的體質，是熱還是寒性；三是病徵：最後是飲用的季節。」她舉例如患有熱性感冒的人，就適宜飲用菊花茶來清熱疏散；因菊花屬涼性，可舒緩喉嚨痛、黃鼻水等徵狀。相反玫瑰花，其性溫，有疏肝解鬱，通氣血及美顏的

功效，有胃脹及熱性體質的人士就不適宜，飲用了反而會令其喉嚨乾涸，更加燥熱。「而且並不是每一種花茶都可以長期飲用，如夏天飲用寒性的花茶，有清熱作用，但如果在適宜進補的冬天飲用，就可能傷身。」

沖泡小貼士

1. 茶偏涼性，故沖泡1人份量（約150cc水）為例，只需要5-10朵。
2. 每天飲用一至兩杯已足夠，並於早上七時至十一時期間飲用最佳，此時花茶功效最易被人體吸收。
3. 如是乾花就適宜以滾水沖泡再焗，如是鮮花就適宜以50-60℃溫水沖泡。

常見花茶的功效：

	玫瑰花	薰衣草	薄荷	百合花
性味	性溫，味甘，微苦	味辛；性涼	味辛；性涼	微寒，味甘
功效	疏氣理氣。有潤腸通便，解鬱安神，消除疲勞及潤澤肌膚功效。	清熱解毒；散風止癢。適用於頭痛，頭暈，口舌生瘡，咽喉紅腫；牙痛。	疏散風熱，清利頭目，利咽，透疹，疏肝解鬱。適用於風熱感冒，咽喉腫痛，麻疹不透，風疹瘙癢。	清心安神，潤肺止咳，養陰清熱，滋補精血又美顏。
禁忌	陰虛火旺者不宜長期飲用；孕婦不宜大量飲用。	陽虛體質，經常手足冷者慎用。	體虛多汗者，不宜使用。	脾胃虛弱者不宜多飲。