

健康專題



何謂「醉茶」？

中國人喜歡喝茶，除了是避暑解熱的首選，它含有茶多酚、咖啡因、氨基酸、維他命及礦物質等成分，經醫學證明，不單有強化血管、利尿、提神醒腦等好處，還可以強身健體，抵抗癌病。

但，萬一喝茶不當，原來喝茶如喝酒，都會喝醉人。

據資料統計，2003年7月，河北省唐山市的醫院，一天內就出現十多二十位市民出現醉茶現象。

這批病人，不約而同出現心慌、頭暈、四肢乏力、站立不穩、並有飢餓的感覺，經診斷後，由於天氣熱，一下子喝下太多或太濃的茶解渴，像喝醉酒一樣，即所謂「醉茶」了。

在天津靜海縣，曾有一名農婦在街上突然摔倒，造成右臂骨折，被家人送到醫院，後經證實原來曾空腹飲用濃茶，導致大腦一時缺血發生昏厥，又是醉茶另一病例。

不要以為醉茶問題不貼身，事實醉茶圍繞我們身邊每一個人。

飲茶飲到嘔

像陳小姐。幾年前，她發覺身體有個怪現象：「我從小家裏就習慣飲普洱茶，飲了二十多年都無事。幾年前出來做事，跟同

事到酒樓飲茶，他們一時叫壽眉、一時叫烏龍，我又跟他們飲，但不明何解每次喝完茶後返回辦公室，成個人都會暈陀陀、頭脹脹，作嘔又作悶、行又行唔穩，好辛苦，至少隔幾個鐘才無事！」直至去年，陳小姐跟中醫師提及這問題，才知道自己體質屬「寒底」，原來不適合飲烏龍、壽眉這類未經發酵的茶葉。

飲茶前先辨體質

香港著名中醫師崔紹漢博士提醒，喝茶需辨清體質，適當飲用，否則極易傷身。

他表示，人體有燥熱、虛寒之別，而茶葉經過不同的製作工藝也有涼性及溫性之分，所以體質各異飲茶也有講究。燥熱體質的人，應喝涼性茶，虛寒體質者，應喝溫性茶。

常見的茶葉主要分為綠茶、青茶（包括烏龍茶、鐵觀音、大紅袍）、紅茶、黑茶（普洱茶）等幾大類。基本上是根據茶葉發酵程度由低至高劃分的。一般而言，綠茶和青茶中的鐵觀音由於發酵程度較低，屬於涼性的茶；青茶中的烏龍茶、大紅袍屬於中性茶，而紅茶、普洱茶屬於溫性茶。

他建議，有抽煙喝酒習慣，容易上火、熱氣的人（即燥熱體質者）多喝涼性茶；腸胃虛寒，平時吃點苦瓜、西瓜就感覺腹脹不舒服的人或體質較虛弱者（即虛寒體質者），應喝中性茶或溫性茶，老年人適合飲用紅茶及普洱茶。

六大茶類



綠茶：茶葉未經發酵，味道清新甘鮮。
茶葉發酵度：0%
代表茶：龍井、碧螺春、香片等
適合體質：熱底



白茶：茶葉輕發酵，含大量維他命C和咖啡因，味溫性涼，色澤較一般茶淡色。
茶葉發酵度：15%
代表茶：壽眉、白牡丹、茉莉花茶等
適合體質：熱底



黃茶：茶葉輕發酵，除味美外，聽說用玻璃杯沖泡茶葉，會出現「三起三落」杯中的景趣。
茶葉發酵度：30%
代表茶：君山銀針、溫州黃湯山毛尖等
適合體質：熱底



青茶：茶葉半發酵，品種繁多，約分30%、40%和70%三種發酵度，其味道香而甘醇，有適度苦澀。

茶葉發酵度：30%	茶葉發酵度：40%	茶葉發酵度：70%
代表茶：凍頂、阿里山茶、玉山茶等	代表茶：鐵觀音、水仙等	代表茶：烏龍
適合體質：熱底		



黑茶：茶葉屬後發酵或重發酵，屬較溫和的茶類。
茶葉發酵度：100%
代表茶：六安、普洱等
適合體質：寒底



紅茶：茶葉完全發酵，屬溫和的茶類。中國紅茶最初以「綠茶」傳到日本和遠東各國，繼而進入歐洲，由於歐洲人不喜歡「綠茶」，較喜歡發過醇的「烏龍茶」，於是中國再進一步創造全發酵的「紅茶」。
茶葉發酵度：100%
代表茶：祁門紅茶、大吉嶺、爪哇等
適合體質：熱底

虛寒者易醉茶

而相對上，虛寒者的人會較為醉茶。由於寒底本身身體能量儲備少、新陳代謝慢，如果一下子飲得太多濃茶或太涼（即未發酵或低發酵）的茶，突然刺激身體，令已經沒有太多能量的身體血液急速運行，身體突然負荷不來，會出現血糖低，最後產生頭暈、作嘔的情況。

而且，由於未經發酵的茶葉，像綠茶或青茶，當中含有很多生物鹼，其中主要成分是咖啡鹼，它在茶葉中含量不少，具有興奮大腦神經中樞和促進心臟作用，由於它屬刺激成分，會令體內血液急速運行、身體能量代謝亦加快，如果身體一下子負荷不來，就會令血糖降低，出現心悸、作嘔、頭暈的反應。」

所以這類人在選擇茶方面，最好選擇全發酵的茶葉，如紅茶和黑茶。這類茶發酵後，鮮葉中許多成份已經氧化分解，茶多酚、茶氨酸及維生素的含量已經很低，品質溫和，很適合虛寒的體質。

「如果虛寒的人選錯茶，飲得太多未經發酵的茶，就會出現醉茶。」崔博士解釋。

那麼熱底的人不會醉茶？那又未必。他表示：「如果一個人飲了不合體質的茶、或者飲得太多、太濃或空肚飲，都會出現醉茶，只是虛寒底子本身身體能量儲備少、新陳代謝慢，如果一下子飲得太多濃茶或太涼（即未發酵或低發酵）的茶，突然刺激身體，令身體產生較大反應。」

忌空肚飲茶

根據自己體質，選擇了適合的茶類後，還要懂得喝茶，才徹底預防醉茶。

忌空肚，是其中一個最大要訣。茶道專家葉惠民教授教路，每天飲一至兩次，每次喝二至六克分量最適宜。因為太多的茶多酚，妨礙了胃液的正常分泌，影響食物的消化，會容易出現醉茶現象。

忌太多太濃

另外，過量飲酒及喝得太濃，同樣有反效果。

「由於茶葉中有不少茶多酚，令胃受刺激，令消化功能大大提高，當空肚飲用或喝得太濃茶時，茶的刺激成份令身體血液血流加快，能量代謝過程也加快，但身體在短時間內未必有足夠能量支持，結果可能令血糖減少，出現血糖低情況。」葉教授道。

茶茶茶茶茶



具多年研究茶葉經驗的崔紹漢博士表示，飲用湯水亦可解除醉茶現象。

自己都能辨體質？

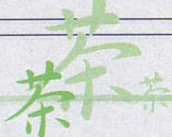
寒底或熱底體質的人，身體都會出現不同特質。看看以下圖表，如發現自己在一體質內出現過多病徵，那就能知道自己屬何體質。

- 寒底**
- ☒ 尿頻、尿色透白
 - ☒ 體形較肥腫
 - ☒ 舌頭脰胎厚，像地氈
 - ☒ 經常不願郁動，反應較為遲緩
 - ☒ 愛睡
 - ☒ 喜歡吃辛辣、熱的食物
 - ☒ 易累、怕冷

- 熱底**
- ☒ 尿少、尿色較黃
 - ☒ 體形較瘦削
 - ☒ 舌頭通紅，沒有脰胎
 - ☒ 經常感到很乾，包括口乾或者大便乾涸
 - ☒ 反應敏捷、行為急躁
 - ☒ 喜歡吃冷的食物
 - ☒ 經常出汗

茶茶茶茶茶

健康專題



醉茶食糖解醉

如果出現醉茶點算？坊間有沒有方法解茶呢？葉教授表示，其實醉茶現象跟醉酒差不多。「其實醉茶很普遍，對身體沒有壞處，只要立即進食一些甜的食品就無事，就算不理它，身體約需三小時就會自動復元。」

葉教授也給予喝茶好貼士：「如果怕醉茶，可喝大紅袍、紅茶及普洱等中性、溫性茶，甚至在茶中加點奶；如果血糖本身不高或女士適逢月經的話，可考慮在茶中加糖。」

「順帶一提，如果喝茶後眼光光失眠，只要在茶內加點糖，包保一覺睡天光。」

所以都市人，喝茶原來都是好小心，茶喝太多都會醉。



葉教授道表示，喝茶應按自己的體質而飲用適合的茶。

預防醉茶好湯

對於飲用過多的茶後出現醉茶現象，對各種茶葉有相當認識的崔紹漢博士表示，可飲用能解醉茶的湯水。以下兩款湯水都可改善醉茶現象。

體虛(寒底)

淮杞養血湯

適合：面色無華、容易眩暈、疲累的人

用料：淮山五錢、杞子五錢、黨參五錢、龍眼肉十粒、烏雞一隻

補氣益血湯

適合：倦怠氣短的人

用料：北芪五錢、黨參五錢、紅棗十枚、豬心一個

固腎湯

適合：夜尿頻、大便偏溏的人

用料：芡實五錢、合桃肉五錢、淮山五錢、黨參五錢、陳皮兩塊、豬腰半斤



壯實(熱底)

清潤雪梨湯

適合：常口乾、眼乾、便燥的人

用料：雪梨兩個、夏枯草五錢、黃豆一兩

滋陰潤喉湯

適合：容易喉痛的人

用料：玉竹五錢、羅漢果四分之一個、海蜇皮二兩

菜乾陳腎湯

適合：秋燥鼻乾、煙酒過多的人

用料：菜乾半斤、無花果二兩、陳腎兩個



*以上湯料由崔紹漢博士提供。每種湯料份量為一至二人量。

品茶注意

有人喜歡喝茶消滯，亦有人喜歡品茶享受，但其實品茶與喝茶一樣，亦需要注意當中的竅門，不然品茶也會影響健康。

- 1) 新茶不宜喝過濃。新茶中所含鞣酸、咖啡因、生物鹼等較多，過濃會使神經系統高度興奮，出現心率加快、心慌氣促等醉茶現象。
- 2) 不宜空腹飲茶。茶雖然有消滯健胃作用，但空腹飲茶增強胃腸蠕動，時間長了易致胃腸功能紊亂。
- 3) 煮茶、泡茶太久不宜飲。煮茶及茶水浸泡過久，不僅令茶的色香消失，其中所含的維他命也破壞了，容易染菌，而茶中的鞣亦會溶出大量有害物質，影響健康。飲茶、品茶以清淡為佳，即泡即飲二、三道茶為佳。
- 4) 不宜嚼食未泡過的茶葉。茶葉中常殘留農藥成分，加工過程經加溫炒作，還會受污染，因此不宜抓來即嚼，沖泡第一杯茶水最好不要喝。