



有时候当您告诉别人您正在喝茶，他们的第一个反应是“茶对您的身体是否太凉？”茶是根据很多品种来分类的，有些属凉性，而有些则属热性。至今，有超过1500个品种的茶，这并不包括凉茶种类。

根据中国传说，饮茶早在公元前2737 被神农皇帝发现。当他在茶树下煮水时，有一些茶叶不经意的掉进沸水锅中。瞬间，饮料的香味缓和了他的心情。此后，饮茶备受欢迎并在世界各地流传开来。

在中国医学史上，由于他发现了很多药材可用来医治许多奇难杂症，所以他也被称为中国医学之父。此外，他还发现了针灸技术。

数百年来，世界各地的人已有喝茶的习惯，因为他们意识到茶对健康的益处。最重要的是了解茶对不同的体质有着不同的天然健康益处，选择如不含咖啡因和高抗氧化的健康饮料有助于提高我

们的整体健康。健康饮茶的益处是：

- (1) 饮茶能补充我们每日所需8-10杯水的一部分以确保我们处于保水状态。
- (2) 茶有助于改善健康问题如全身酸痛、心血管系统、血液循环系统、消化、疲劳、高血糖、高血压、高胆固醇、皮肤的健康和免疫系统。
- (3) 茶也有助于提高心里警觉性及改善视力。
- (4) 茶有助于增强骨密度。
- (5) 茶有助于减少因环境因素如空气污染、重金属、高温或潮湿天气等所引起的自由基损伤。
- (6) 茶有助于抑制细菌腔。
- (7) 茶具有抗炎性质，这有助于改善关节炎、抑郁症和代谢综合症等。
- (8) 茶具有高抗氧化剂及抗癌性质，这有助于抑制膀胱、食道和肠胃癌等。
- (9) 茶特别是不含咖啡因的茶、薰衣草、桑叶和红灌木茶,等，有助于缓解失眠。
- (10) 茶有助于减缓衰老过程等。
- (11) 茶不含热量并有助于瘦身。

最后，让饮茶成为您健康生活方式的一部分，以提高您身体的免疫系统，特别是那些不喜欢喝白开水的人。试试我们的一些[健康的茶食谱在我们的食谱：饮料页面。](#)