

## 拈花惹草沏芳茶

### 01-04

烏龍、茉莉（香片）、牛奶加兩顆糖、蜂蜜檸檬、冰鎮的甚至是泡沫的——世界上有數百種不同的茶，以及無數種的享用方式。怪異的是，市面上還有一系列不含任何茶葉的茶品可供選擇。它們稱為花草茶，製作方式是將各式花草的不同部分用熱水沖泡。各式各樣的口味、多種藥效，加上完全沒有咖啡因的副作用，使得這些飲品受歡迎的程度急速上升。

某些花草茶有鎮定脆弱神經和紓壓的功效，而其他的據信為能夠刺激重要的身體機能。菊花茶在亞洲非常受歡迎，首先是為其香氣所吸引，也因為它有紓壓明目的功效。其他花草茶被飲用則是為了養顏美容；舉例而言，桂花茶就以對皮膚極佳著稱。一天一杯可以滋潤、美白肌膚，同時預防粉刺及其他斑點。

你之所以可能飲用芳香的玫瑰花茶的原因有很多；它能緩和喉嚨疼痛、清肝補腎。它更能舒緩憂鬱、對抗失眠，甚至有瘦身功效。然而，健康茶飲的后冠就非木槿花茶莫屬了。世界各地的科學研究都有個相同的結論：對大多數的人而言，每天喝杯木槿花茶可降低血壓及膽固醇，並能減低罹患心臟疾病的風險。

因為喝花草茶可以獲得這麼多利益，難怪大家越來越常飲用。這些飲品幾乎是無風險的，但如果你想要從喝的茶品中獲得最大功效，最好還是諮詢專家，找出其中應含的成份。