茗聲 李家
第13期
特刊「茗聲」為雙周刊，隔周三刊登
主辦單位：中華茶人聯誼會
中國茶文化國際交流協會

茶界活化石——普洱

品茗論道

普洱茶，又名滇青茶，因原運銷集散地在普洱縣，故名普洱茶。其歷史非常悠久，早在三千多年前武王伐紂時期，雲南種茶先民濮人就已經獻茶給周武王。在唐代普洱茶就已銷往四面八方，阮福記載：「西蕃之用普茶，已自唐時」。元代，普洱茶已成為市場交易的重要商品，元代李京在《雲南志略諸夷風俗》《金齒》《白夷》中說：「交易五日一集，以氈、布、茶、鹽相互貿易」。明代至清代中期普洱茶作為貢茶，很受朝廷讚賞，極大促進了普洱茶的發展。歷經悠悠千載，不少文人墨客為普洱茶的醇厚滋味所傾倒，留下了不少詩詞佳句，如「寧損十斤酒，也喝普洱茶」，表達對其獨特的陳香韻味的喜愛。

生茶與熟茶

普洱茶分為：生茶與熟茶兩大類，實際上熟茶是上世紀70年代才創製的茶葉，區別於生茶，熟茶是通過「渥堆」的工藝：將曬青茶葉堆放在倉庫中淋上一定量的水產生熱量加速起陳化轉變工程，使得茶葉的烈性快速轉變，帙化口感，能馬上進行飲用，但由於其以通過人工控制轉變，口感不會隨着儲存而變化。而生茶在優質的儲藏環境下茶氣和茶質的變化很大，如產生樟香、蘭香、荷香等最高境界的香氣，故而對於生茶來說，存放是至關重要的，普洱茶的存放並不難，只要注意避光，還有適宜、穩定的溫度和濕度，室溫最好保持10℃-30℃之間，室內濕度保持在30%-70%之間。如像家裡的乾燥、無氣味的櫃子，有條件的還可以放在密封的瓷罐、錫罐中。另外，存放前需要檢查外包裝，是否符合存放標準，比如包裝需嚴密、不要用塑料包裝等，如不符合則需重新包裝。此外，一定要隔絕有異味的物品，防止茶葉「吸味」。

時令與茶

中國是茶的故鄉，也是茶文化的發源地。中國人對茶的熟悉，上至帝王將相，下至平民百姓，無不以茶為好，雖歷史的演變，可茶始終在人們生活中扮演重要的角色。中國素有「以茶表敬意」的說法，每逢佳節，家家戶戶都會準備一些好茶，待親朋好友來串門之時，用來招待。雖全國各地的新春茶俗不盡相同，但皆是把對未來美滿生活的期許與祝福，寄寓在茶之中，客來敬茶，以茶示禮。

在中國最隆重盛大的傳統節日春節即將來臨之際，為親友、自己選購一款吳裕泰限量發售的鼠年生肖餅，讓香高柔和、喉韻醇厚的普洱茶，在這嚴寒冬日，為您帶來勝卻人間無數的至醇之味。

佳茗推薦

十二生肖也被稱為十二年獸，是中國與十二地支相配以人出生年份的十二種動物，包括鼠、牛、虎、兔、龍、蛇、馬、羊、猴、雞、狗、豬，後來演變成了紀年的年號。吳裕泰近續往年生肖紀念餅傳統，為即將到來的2020年鼠年，限量推出生肖概念產品——鼠年生肖紀念普洱茶餅，禮盒以中國「十大神剪」徐陽老師為吳裕泰生肖餅製作的十二生肖剪紙藝術品為設計元素，在普洱茶餅的棉紙、標籤均有體現。且此套剪紙吳裕泰享有獨家使用權，市場上無同款剪紙藝術作品，具有一定的收藏價值。同時禮盒內附一把金屬普洱茶刀，金屬普洱茶刀刀頭為扇平形狀，更易於撬開茶餅，實用且精緻，凸顯產品檔次。

福瑞雙盈珍藏版生肖紀念禮盒：

禮盒全國限量2,000套，每套均有唯一編碼及收藏證。內裝普洱茶（生茶）緊壓茶、普洱茶（熟茶）緊壓茶各一餅，

內裝普洱茶生餅經傳統製茶工藝蒸壓乾燥而成，茶湯湯色清澈、淡黃透亮，滋味濃厚飽滿、回甘生津，香氣純正馥郁。普洱茶熟餅經傳統製茶工藝發酵蒸壓乾燥而成，餅形端正勻稱、顯毫；茶湯湯色紅濃明亮，獨特陳香，滋味醇厚回甘，葉底紅褐。

鼠年普洱生茶緊壓茶：

禮盒限量發行3,600套，每套均有唯一編碼及收藏證。內裝普洱茶（生茶）緊壓茶一餅，生茶經傳統製茶工藝蒸壓乾燥而成，茶湯湯色清澈、淡黃透亮，滋味濃厚飽滿、回甘生津，香氣純正馥郁。

沖泡方法

推薦使用紫砂壺或白瓷蓋碗沖泡，選擇優質純淨水或礦泉水泡茶。先用普洱茶針或普洱茶刀順着茶餅紋路撬成小塊，取約3g茶葉（茶水比例約為1:50），先「醒茶」，用少量沸水沖泡5秒左右出湯，使茶葉舒展，喚醒茶葉；再注入沸水，沖泡30秒左右，隨沖泡次數增加，可適當延長沖泡時間。投茶量和沖泡時間可根據個人口感調整。

相約豐年 心有所鼠

佳茗齊放

十二生肖作為中國傳統文化的組成部分，是文化傳承的重要元素，值此歲末年初之際，正山堂攜鼠年生肖茶前來賀歲。十二年方能完成一輪，生肖紀念茶的文化意義與年份價值不言而喻。每一款茶都被賦予獨一無二的吉祥寓意和文化內涵，別具收藏和品飲價值。

正山堂生肖茶包含了金駿眉和正山小種本色，原料采自武夷山保護區的原生態高山茶樹，正山小種本色以傳承四百餘年的製茶技藝精製，金駿眉則是在傳承基礎上的創新。兩款經典茶禮，一脈的文化傳承，底蘊深厚，品質卓越，是正山堂的王牌產品，亦是紅茶中的經典產品。

2020年是庚子年，庚屬金，子為鼠，又稱金鼠年。「金鼠迎春」生肖紀念茶，以「金鼠」形象為主體，輔以如意、葫蘆等元素，表達金鼠賀歲、福氣臨門的特別寓意，傳遞金鼠送福、吉祥如意的美好祝願。同時，「金鼠」以民間剪紙藝術形式來體現，採用金屬標和激光雕刻等工藝，彰顯禮盒高端品質，且充滿復古的文化氣息。

金、紅是中國色彩觀念的代表。金，至高無上，象徵高貴、光榮，寓意「輝煌」；紅，脫胎於赤，是中國文化的底色，寓意「紅火」。正山堂生肖紀念茶全新品牌色「金火紅」，蘊含着對生活和未來的無限展望。

「金駿眉」外形條索緊秀、重實、色潤，金、黃、黑相間；湯色金黃，清澈有金圈；其水、香、味似果、蜜、花等綜合香型；一口入喉，甘甜頓生，滋味鮮活清爽、高山韻顯，彷彿使人置身於森林幽谷之中；連泡12次，口感仍然飽滿甘甜；杯底熱、溫、冷不同時段嗅之，底香持久、變幻令人遐想；葉底舒展後，芽尖秀挺亮麗，呈古銅色。正山小種本色，則湯色紅亮、滋味甘醇、具有天然的桂圓味及特有的松煙香，英國的一位老茶師諾頓曾說：「喝這種茶勝過飲人參湯」，由於其獨特的品質，使其成為享譽世界的紅茶「LAPSANG SOUCHONG」。

生肖是一個人的出生符號、銘記年歲的依據，收藏生肖茶，是對時間的紀念，也是對自己和他人的祝福。正山堂生肖紀念茶兼具品飲和文化屬性，每年限量發售，具有一定的收藏價值和升值空間。一歲一生肖，一年一典藏，悠久的歷史、資源的稀缺，決定了正山小種的珍稀價值，具有提升潛力的收藏屬性。

上海國際茶文化節中國新品名茶博覽會、第七屆大紅袍茶文化節上，珍藏30年的50克武夷山正山小種紅茶分別拍出了12.6萬和13.6萬的高價，足見正山小種紅茶具有很大的收藏價值和升值潛力，越陳越醇的品飲價值是時光對愛茶人的回饋。

本命禮獻自己，親朋禮寄厚愛，年歲禮闔家歡，商務禮促共進，正山堂鼠年生肖茶，是年禮的上佳之選。

國飲七十年 中茶新時代
中茶公司成立七十周年活動舉辦

茗傳天下

12月23日，由中國茶葉有限公司（以下簡稱「中茶公司」）主辦的「國飲七十年 中茶新時代」中茶公司成立70周年活動在北京舉辦。

中糧集團黨組副書記、總裁于旭波在致辭中指出，70年來，中茶始終牢記責任、堅守使命、與時俱進，砥礪奮進，主動適應不同歷史發展階段形勢和任務要求，用實際行動不斷譜寫振興茶產業、繁榮茶文化的新篇章，堅持服務政治和外交大局，堅持以引領帶動中國茶產業振興為己任，堅持「忠於國計、良於民生」的價值追求，堅持以改革求發展，以創新謀智取，勇立行業前沿。

中茶公司黨委書記、董事長殷建豪表示，中茶是歷史的，歷經歲月滄桑，見證了中國茶產業的衰退和蓬勃；中茶是青春的，在國家「一帶一路」倡議、鄉村振興戰略、茶文化「走出去」的過程當中，新的發展才剛剛開始；中茶是國際的，從老一輩黨和國家領導人關心茶產業的發展，到現在登上茶敘外交的大舞台，讓世界體驗中國茶文化的魅力；中茶又是創新的，從統購統銷的年代，制定標準，開疆拓土，邁種育苗，革新技術，到現在的混合所有制改造，打造全產業鏈的品牌消費者產業，從來沒有半點的懈怠。

本次活動宣佈了中茶老茶鑒定中心成立，該中心以中茶70年凝練的鑒茶經驗為依託，將為各品類「中茶」品牌老茶提供權威、專業的真偽、年份和品質鑒定，給消費者提供專業的茶葉品鑒服務。

中國茶葉有限公司技術委員會先後組織編寫了烏龍茶、白茶、茉莉花茶、普洱茶、安化黑茶、紅茶、綠茶、六堡茶和袋泡茶9個產品標準，並於2019年4月邀請行業權威專家對9個產品標準進行逐一審定並表決通過，在中茶公司70周年之際正式向社會發佈。會上還發佈了「中國茶 選中茶」的中茶slogan。

中國是茶葉大國，茶文化和茶知識博大精深。為普及和傳播茶文化，中茶公司聯合新華網共同推出新華網「中茶說」專欄，並製作了茶葉趣味科普系列短視頻。同時聯合人民慕課啟動中茶茶文化學院，全方位、立體展示茶知識，廣泛傳播博大精深的茶文化。

本次活動還邀請了中國社科院食品藥品產業發展與監管研究中心主任張永建，中國工程院院士劉仲華，中國食品土畜進出口商會副會長於露，福建省政協民族與宗教委主任、福建省重點學科茶學學科帶頭人楊江帆，雲南六大茶山茶葉股份有限公司董事長阮殿蓉，中國茶葉副總經理吳飛以「國飲七十年 中茶新時代」的主題，圍繞「技術創新如何推動我國茶產業發展」「中國茶產業如何由產業大國向產業強國轉變」「中國茶產業發展及品牌建設」等議題進行深入探討，為中國茶文化傳承、傳播、發展，凝聚共識，匯聚智慧。

據悉，中茶公司已於11月23日-30日舉辦了首屆「中茶美好生活節」活動，以豐富多樣的內容、消費者參與互動的形式回饋消費者，傳播健康飲茶知識，弘揚茶文化，並將每年11月23日-30日設為「中茶美好生活節」。

茶賀七十載 匠心築未來

福建茶界聯誼會暨海峽兩岸茶業交流協會年會《正山茶》標準和產品發佈會舉辦

12月8日，由海峽兩岸茶業交流協會、福建省茶業協會主辦，正山堂茶業有限責任公司及其旗下公司承辦的「茶賀七十載 ·匠心築未來 福建茶界聯誼會暨海峽兩岸茶業交流協會年會、《正山茶》標準和產品發佈會」於福建福州圓滿舉辦。本次活動彙集了海峽兩岸茶業交流協會領導及嘉賓、政府及相關部門領導、茶界專家、學者、工作者、正山堂及旗下公司、地方茶、合作夥伴代表等近千人，群英薈萃，規模盛大。

從正山小種到金駿眉到駿眉中國再到正山茶，正山堂始終初心不渝，延續「正山精神」，專業打造中國茶卓越品質。此次《正山茶》標準發佈和解讀，旨在推動行業健康可持續地發展，為中國茶標準的規範和制定獻計獻策，共謀中國茶未來。

據統計，「駿眉中國」項目從成立到基本建成，已帶動各省欠發達山區6萬多戶茶農增收，累計直接幫扶建檔立卡貧困戶2,100多戶，均實現增收脫貧目標，有力促進貧困地區產業升級。

冬天這五類人適合多喝茯茶

佳茗齊放

冬季順應時節養生應進補，人們運動量減少，飲食增進。在中醫看來，養生是平衡，冬季由動為靜，不能只進不出，此時可多飲茯茶，來保證我們身體的平衡。

茯茶近些年被百姓認可，銷量逐漸超過各大傳統茶類，位列六大茶類前茅，越來越多的人愛上了茯茶，因其帶給我們實實在在的養生效果和溫潤醇和的口感體驗。

喝茯茶的好處已經越來越多地為人所知。茯茶是後發酵茶，它的茶鹼、茶多酚等內含物質在長期後發酵過程中逐漸轉化，因此品性溫和，對人體不刺激，還能夠促進新陳代謝，加速身體內脂肪的消解和轉化。一時間，茯茶的品飲大軍聲勢壯大，雖然茯茶適合大多數人群是不爭的事實，但下面五類人群，相較而言則更加適合多喝茯茶。

體寒之人

平時怕冷，四肢不溫，喜熱飲，體溫常偏低，冬日裡更覺寒涼，最宜飲溫熱性茶品。冬季應該喝茶性溫和的茶，特別是一些女性，冬季手腳冰涼，喝茯茶時可以起到御寒、暖腹養胃的作用。

攜腸胃問題之人

現代都市人，由於煙酒、熬夜、進食不規律、油膩等多種原因，腸胃往往不好。適宜濃度下茶性溫和的茯茶，非但不會對腸胃產生刺激作用，而且甘滑、粘稠、醇厚的茶水進入人體腸胃之後，還會形成一層膜，附於胃的表層，對胃產生保護的作用，長期飲用茯茶還可以起到暖胃的作用。另外，茯茶還有促進腸胃蠕動的效果，長期飲用有助於通便，提高腸道免疫力。

老年體弱之人

茯茶現代工藝研究，茯茶含有的茶多糖成分可以調節人體血糖含量。多酚類及其氧化產物有助於脂肪的溶解和轉化，而且茯茶發酵加工過程中，微生物作用產生多種物質，對提高人體免疫發揮了作用，故老年人體弱者很適宜飲茯茶。

減肥愛美之人

茯茶中的咖啡鹼、茶多酚、磷脂等有助於人體食物消化，對抑制腹部脂肪的增加有很好效果，可起到避免脂肪堆積的作用。所以減肥愛美之人，長期堅持飲用喝茯茶，效果看得見。

辦公室之人

辦公室的白領用腦用眼較多，每天刷微信、逛淘寶、玩遊戲……何不來杯茯茶，既解渴生津，且茯茶中含有的茶多酚類物質能有效降低輻射對身體的影響。而且，長時間面對手機電腦屏幕會對人的眼睛產生損傷，茯茶中所含的維生素和胡蘿蔔素對視力有一定的保護和緩解疲勞的作用。

湘益茯茶 · 益陽茶廠

湘益茯茶以其優質的原料、茂盛的金花與獨特的滋味而聞名於茶圈。它純正而又迷人，浸潤着流金歲月的菌花香，嗅一口就讓人難忘。

湘益茯茶作為中國黑茶標誌性品牌，是茯磚茶國家標準起草單位，它擁有佔地三千多畝的國家萬噸黑毛茶原料儲備庫。

專業金花酵庫

除了採用較高等級的原料外，湘益茯磚優異品質的關鍵還在於專業的金花酵庫與存放。自1958年建廠以來，益陽茶廠就設置了專門用於茯茶發花的湘益金花酵庫。

湘益茯茶獨一無二的發酵環境、工藝指標、溫度參數等都為金花的繁衍創造了穩定性，進而奠定了奠定了湘益茯茶純正和不可複製的品質基礎。

六十一年核心技術

湘益茯茶的酵庫可不是一般的倉庫。為了傳承與穩定金花菌種的品質，湘益的金花酵庫自1958年建成使用以來，便從未挪窩，迄今六十一年。茯茶核心的金花菌種獲得了前所未有的安穩環境，得以絕佳生長。

可以說，並不是老倉庫成就了金花，而是老金花賦予了倉庫靈魂，湘益的金花酵庫，無論是繁衍指數還是工藝指標，都達到了茯茶的品質高峰。

經過湘益金花酵庫陳放的黑茶，即使是新茶，都已然褪去了青澀味，口感成熟，醇厚綿柔，更可貴是完全沒有倉味，乾淨清爽，品質優異。

收藏價高 值得期待

原始的菌種、成熟的發酵環境，造就了茯磚茶難以複製的「湘益味」。湘益出品的茯磚，金花顆粒飽滿茂盛，品質優秀，非常適合收藏，時間越久，也越值得期待。

中茶勐海茶廠分廠：
被世人遺忘的雲南第一個現代化茶廠

提到雲南人們便會想到茶葉，而提到茶葉不得不提到西雙版納，在這個美麗富饒的西南邊陲有着許多關於它和茶的故事。在眾多史書中都有記載，可謂是「名重天下」，在西雙版納有着數十座古茶山包圍着它，致使它在明、清、民國、解放後，直至如今都一直擔當着雲南茶葉的「台柱子」。

西雙版納作為雲南茶葉的「台柱子」，無論是在雍正時期的改土歸流，還是茶引制度的實行，茶法的公佈，茶莊茶號盛行，機器加工製茶、印級茶、七子餅茶等都與它有着不淺的淵源，甚至可以說雲南茶葉幾百年來的每次震動、變革、起落，涅槃都在這裡展現，它的存在幾乎是一部鮮活的雲南茶葉史。

西雙版納優質的茶葉資源吸引着無數的英雄豪傑、仁人志士、俊才精英，而這些人恰恰都是與茶有關，他們當中有把茶莊開到勐海的張棠階，有著名茶人李拂一、范和均、白孟愚等。

從古至今，西雙版納的幾十坐茶山中南糯山無疑是最值得一說的，且不說南糯山地處普洱茶第一縣的勐海和州府所在地景洪中間，這裡有着雲南省第一座現代茶廠——南糯山茶廠，它探用了中西合璧的設計，堅實的石基，厚實的牆體，至今雖有些破損，但是還久立在南糯山的古茶園中。

提到南糯山茶廠，讓人不由得對它的開創者白孟愚先生肅然起敬。白孟愚何許人也？據有關資料記載：白孟愚，回族，1893年出生於雲南沙甸，民國初年，畢業於雲南法政學校，畢業後回沙甸創辦了新式學堂魚峰學校、養正學校，培養出不少優秀學子，諸如北京大學教授馬堅，北京外語大學教授林仲民、納忠。

在民國19年（1930年）雲南省政府就委任白孟愚為縣長，但是白先生無心從政，就婉言謝絕，時任雲南省財政廳廳長陸崇仁因為珍惜人才，看中了白先生的能力和威望，又委任他為雲南普洱磨黑鹽井保款專員，白先生在任鹽保專員的兩年多時間中，送至省府的銀元過百萬之多，且從未發生過差錯，這使得省府官員和陸崇仁對他更加信任，升任他為普洱行置稅務官，由於工作的原因他經常進出車裡（今天的景洪）、佛海（今天的勐海）、南峨（今天的勐海縣猛遮鎮），他在這裡看到了茶園滿山，壩子中水源充足，土壤肥沃，於是就有了開發這裡的想法，並將自己的設想報給了陸崇仁，陸崇仁聽完匯報就同意了白先生的設想。

白孟愚為了實現他的設想，在1936~1937年，他先後赴廣東、上海、北京、湖南、湖北、江西等20多個省市進行考察，收集有關市場信息、資料。在了解完市場後，白孟愚的第一個計劃並是要建設一個現代化的製茶廠。為此，他特意到日本學習種茶、製茶技術。

白孟愚回到雲南後，把他開發車裡、佛海、南峨的設想寫成報告，交到當時的省政府和省財政廳。於1937年底至1938年元月，省政府同意首先籌建「雲南省思普區茶葉試驗場」。1938年4月，白孟愚在南糯山石頭寨的一塊小盆地中開始建設南糯山茶廠，他認為要想改變雲南傳統的手工製茶，就必須要引進當時世界上最為先進的製茶設備，使用機器製茶才能生產出佔領國外市場的產品，手工小作坊畢竟無法戰勝國外的機器加工製作出來的標準化較高的茶葉市場。

1938年10月，白孟愚用牛車從緬甸拉回了英國生產的揉茶機、烘乾機、切茶機、分篩機和發電機，這是雲南歷史上第一批進入雲南的現代化製茶設備。同年底，南糯山茶廠建成，雲南第一台揉茶機發出了震動歷史的聲響，雲南第一個現代化的茶廠在南糯山誕生了，據雲南省檔案館中留存的檔案顯示，它當時叫「雲南省思普企業局南糯山茶葉實驗場」。

白孟愚所處的年代，國家正處於內憂外患，也沒有如今和平盛世，發展實業的環境，由於日軍佔領了緬甸，通往東南亞的商道被擋，南糯山茶廠被迫在戰爭中停產。

雲南解放後的1951年，新中國經濟百廢待興，國家實行公私合營，南糯山茶廠劇歸國有。當時的中茶公司負責整合發展全雲南省茶葉產業，後經統籌規劃，1954年南糯山茶廠和其先進的製茶設備一同併入到中國茶葉雲南省公司勐海茶廠，並後期以中茶勐海茶廠分廠的名義開展茶葉採購、初製等加工工作，開始了它新的歷史使命。

時至如今，早已物是人非。南糯山茶廠任然乞立在南糯山，光輝的一代人，也終究有告別的那一天，但不朽的歷史、曾經的風雲將被永久傳唱……

飲茶幾不宜

茗典百科

早晨不宜空腹飲茶

科學飲茶對人體健康十分有利，但如飲茶不當，也會給人體健康帶來不良影響。

清晨起床，空腹之時不宜立即飲茶。因為空腹飲茶易使腸道吸收咖啡鹼過多，可以使人產生一時性腎上腺皮質功能亢進的症狀，如心慌、頭暈、手腳無力、心神恍惚等。醫學上稱之為「茶醉」，此時口含糖果或喝些糖水，即可緩解。

患胃病、十二指腸潰瘍的中老年人尤其不宜清晨空腹飲茶，因為過多的鞣酸會刺激胃腸粘膜導致病情加重。

空腹飲茶還會導致氟攝入量過多。氟在人體內蓄積過多，可能會引起腸道疾病、減弱肌肉彈性、損傷腎功能、損壞牙齒，甚至對骨質產生毒害作用。

服藥前後不宜飲茶

茶葉中的鞣酸、咖啡因、茶鹼、和可可豆鹼等化學成分會與某些藥物發生化學變化，影響療效，甚至產生不良反應。

茶葉中的鞣酸與各種含有金屬離子的藥物相結合，會在腸道中產生沉澱，不僅影響藥效還會引起腸胃不適；鞣酸會減低抗生素的抗菌作用和各種酶制劑的生物活性等。

茶葉中的咖啡因與鎮靜安神類藥物有相反的作用。茶葉中的茶鹼也會降低許多藥物的療效。

酒後不宜飲濃茶

許多人喜歡用濃茶來解醉酒，其實這樣做對人體健康是有害的。

乙醇對人體心血管系統有較強的刺激作用，飲酒過量後，常使人出現心急、脈搏加快、頭昏、四肢乏力等異常現象。濃茶同樣具有興奮心臟的作用，若兩者合二為一，會加重心臟的負擔，容易導致心率失常或心功能不全。

酒後飲濃茶還會傷害腎臟。中醫學認為茶雖然能潤燥解酒，但是同時又將酒性趨於腎，導致腎寒。所以，酒後還是少飲茶為宜。

睡前不宜飲濃茶

睡眠能維持人體新陳代謝，調節生理機能，穩定神經系統平衡，所以自古以來的醫學家、養生家都非常重視睡眠，認為睡眠比任何靈丹妙藥都有利於健康。

茶葉中的咖啡因有興奮提神的作用，不利於入睡，所以為了不影響正常的睡眠，睡前不宜飲茶，尤其不宜飲濃茶，以避免神經過度興奮，引起神經正常功能失調。

戰略合作伙伴
中茶 CHINATEA 中国茶 选中茶
沙白溪 BAISHAXI 1939 黑茶之源 通流九洲 The birthplace of Dark Tea Popularized around the country
吳裕泰 1887 卖老百姓喝得起的放心茶
正山堂 传承红茶四百年