

首先红茶性温，普洱茶熟普偏热性，这两种茶可以根据自己的体质去选择，如果你是热性体质，可以喝淡一点的红茶；如果你是偏寒性的体质可以喝点熟普，红茶也可以喝，喝完都会暖暖的，但要记得饭后喝茶。否者容易心慌茶醉。

如果你也不清楚自己是什么体质怎么办呢？

那我们可以自己先喝淡点的红茶，冬日喝红茶是一个不错的选择，红茶甘温，可以养人体之气，喝完感受一下身体的感觉，同样的操作，再喝点淡点的熟普感受一下身体的反应，会不会上火？或是很通透，很舒服？实际只要用心体会，都能感受到什么茶更适合自己的。也可以搭配着喝，冬天红茶和普洱都喝一点儿，但都泡淡一点哦，重要的事说三遍！！

秋冬季节喝红茶和普洱茶都很好，红茶是全发酵茶类，属于温性，比较有代表性红茶有：武夷红茶，云南滇红，安徽祁门红茶。

普洱茶是后发酵茶类

，制作好的茶叶需要存放陈化，普洱茶分生茶和熟普，生茶存放五年以上会更好，熟普存放一年以上就可以喝了。但要喝储存得当的茶。冬天到，人身体要有收敛之气。根据冬季季节的特性，云沫提醒你，冬季可以适当喝普洱熟茶，少喝普洱生茶。

在寒凉的冬日，喝一杯熟茶，凝神聚气，滋润身心，是不二之选。