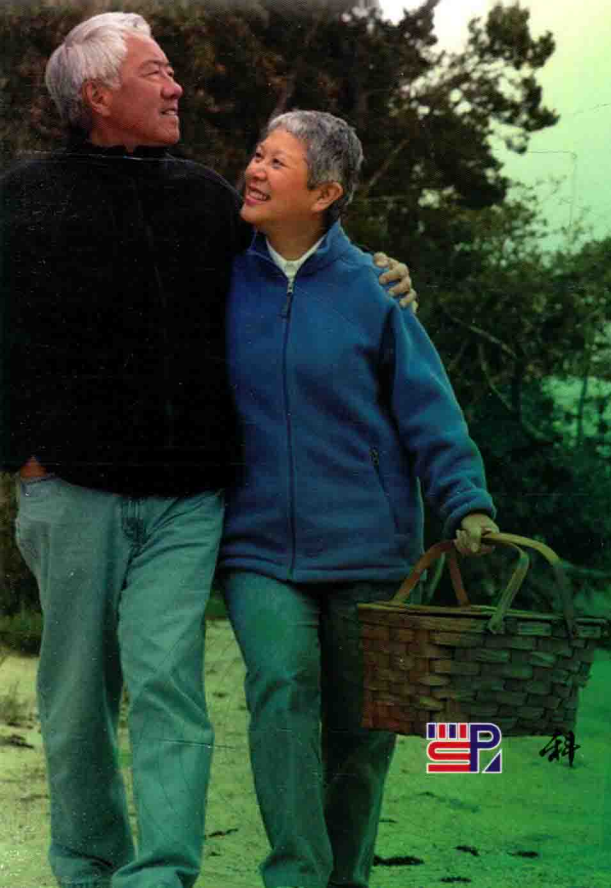


怡情养性兼养生

饮茶品茗与老年健康

(第二版)



科学出版社



上海市老年教育普及教材
上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室

怡情养性兼养生

饮茶品茗与老年健康

(第二版)

科学出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

怡情养性兼养生:饮茶品茗与老年健康/上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室. —2版.
—北京:科学出版社, 2015.7
上海市老年教育普及教材
ISBN 978-7-03-044652-7

I. ①怡… II. ①上… III. ①茶叶—食物养生—教材
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第128004号

怡情养性兼养生——饮茶品茗与老年健康
上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室
责任编辑/潘志坚 朱 灵

科学出版社 出版
北京东黄城根北街16号 邮编:100717
www.sciencep.com
上海锦佳印刷有限公司

开本 787×1092 1/16 印张 6 字数 75 000
2015年7月第二版第二次印刷

ISBN 978-7-03-044652-7
定价:26.00元

如有印装质量问题,请与我社联系调换。
版权所有 侵权必究

上海市老年教育普及教材编写委员会

顾 问：袁 雯

主 任：李骏修

副 主 任：俞恭庆 刘煜海 庄 俭 陈跃斌

委 员：夏 瑛 符湘林 王蔚骏 李学红

沈 韬 曹 珺 吴 强 熊仿杰

阮兴树 郭伯农 包南麟 朱明德

李亦中 张主方

本书编写组

编 著：刘秋萍 潘伟平

丛书策划

朱岳桢 杜道灿

前 言

根据上海市老年教育“十二五规划”提出的实施“个、十、百、千、万”发展计划中“编写100本老年教育教材,丰富老年学习资源,建设一批适合老年学习者需求的教材和课程”的要求,在上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室、上海市老年教育工作小组办公室和上海市教委终身教育处的指导下,由上海市老年教育教材研发中心会同有关老年教育单位和专家共同研发的“上海市老年教育普及教材”,共100本正式出版了。

此次出版“上海市老年教育普及教材”的宗旨是编写一批能体现上海水平的、具有一定规范性、示范性的老年教材;建设一批可供老年学校选用的教学资源;完成一批满足老年人不同层次需求的、适合老年人学习的、为老年人服务的快乐学习读本。

“上海市老年教育普及教材”的定位主要是面向街(镇)及以下老年学校,适当兼顾市、区老年大学的教学需求,力求普及与提高相结合,以普及为主;通用性与专门化相兼顾,以通用性为主。编写市级普及教材主要用于改善街镇、居村委老年学校缺少适宜教材的实际状况。

“上海市老年教育普及教材”在内容和体例上尽力根据老年人学习的特点进行编排,在知识内容融炼的前提下,强调基础、实用、

前沿;语言简明扼要、通俗易懂,使老年学员看得懂、学得会、用得上。教材分为三个大类:做身心健康的老年人;做幸福和谐的老年人;做时尚能干的老年人。每个大类包涵若干教材系列,如“老年人万一系列”、“中医与养生系列”、“孙辈亲子系列”、“老年人心灵手巧系列”、“老年人玩转信息技术系列”等。

“上海市老年教育普及教材”在表现形式上,充分利用现代信息技术和多媒体教学手段,倡导多元化教与学的方式,创新“纸质书、电子书、计算机网上课堂和无线终端移动课堂”四位一体的老年教育资源。在已经开通的“上海老年教育”App上,老年人可以免费下载所有教材的电子版,免费浏览所有多媒体课件;上海老年教育官方微信公众账号“指尖上的老年学习”也已正式运营,并将在2015年年底推出“老年微学课堂”,届时我们的老年朋友可以在微信上“看书”、“听书”、“学课件”。

“上海市老年教育普及教材”编写工作还处于起步阶段,希望各级老年学校、老年学员和广大读者提出宝贵意见。

上海市老年教育普及教材编写委员会

2015年6月

目 录

Mulu

第一章 喝出健康

知识点汇总	001
饮茶有益老年人健康	002
中国茶叶的种类	011
适宜老人常饮的名茶	015
互动学习	041
拓展学习	041

第二章 泡出健康

知识点汇总	047
茶具的选择	048
各类茶叶的冲泡技巧	053
互动学习	060
拓展学习	060



第三章 烧出健康

知识点汇总	068
烹调茶菜应注意的问题	069
如何将六大类茶与菜肴巧妙地结合起来	070
茶菜菜谱	072
互动学习	078
拓展学习	078
附录一 秋萍茶语	080
附录二 上海市部分茶楼一览表	085
后记	086

第一章

喝出健康

人们常说饮茶有益健康,若问到为什么,少有人能说个所以然。茶叶里有哪些成分是有益处的?对老年朋友们身体究竟有哪些具体好处?哪些品种的茶叶比较适合老年朋友常饮呢?想必这些一定是您学习这门课程想了解的。

本章主要包含三个方面的内容:饮茶有益老年人健康、中国茶叶的种类和适宜老年人常饮的名茶。希望通过本章的学习,您能了解到什么样的茶叶适合您的健康状况,学会选择更适合自己的茶叶。



知识点汇总

➤ 知识点一: 饮茶有益老年人健康

① 茶能养生益寿; ② 茶能防病治病; ③ 茶能提升文明。

➤ 知识点二: 中国茶叶的种类

中国茶叶主要有绿茶、红茶、黄茶、白茶、青茶、黑茶六类。

➤ 知识点三: 适宜老人常饮的名茶

适宜老年人常饮的名茶有以下几种: 西湖龙井、洞庭碧螺春、太



平猴魁、庐山云雾、黄山毛峰、六安瓜片、信阳毛尖、都匀毛尖、安吉白茶、蒙顶黄芽、君山银针、福鼎白茶、祁门红茶、铁观音、武夷岩茶、凤凰单丛、普洱茶、黄金溪金卷茶。



饮茶有益老年人健康

常言道，开门七件事：柴、米、油、盐、酱、醋、茶。即便是普通人家的一句“粗茶淡饭”，也表明茶已经成为我们生活中不可缺少的物品。老年朋友和茶相伴了大半辈子，可是您是否知道，茶不仅是可解渴的饮料，而且是理想的天然保健品，茶能有效促进老年人的健康，提高我们的生命质量和生活质量。如果您在品尝一杯色香味俱美的佳茗过程中，深深地体悟到我国历史悠久、内涵丰富的茶文化，那更是一种物质与精神相结合的艺术享受。

► 茶能养生益寿

茶叶含有丰富的营养成分。据科学家的分析和测定，茶叶中含有300多种化学成分。其中所含的蛋白质、氨基酸、脂肪、碳水化合物、各种维生素和矿物质等，基本上都是人体所必需的成分。单就维生素而言，茶叶中就含有十多种，如A、D、E、K、B₁、B₂、B₃、B₄、B₅、B₆、H、C、P和肌醇等。除了维生素A、D、E、K是难溶于水的脂溶性维生素，其余都是水溶性维生素，泡茶时可充分利用。

维生素C

维生素C对人体有多种功效，能防治坏血病，增强抵抗力，还有辅助抗癌之功效。茶叶中维生素C的含量比柠檬、菠萝、番茄、橘子等水果多得多。如100克柠檬、橘子、番茄中，维生素C的含量不足100毫克，100克苹果、菠萝中的维生素C更是少得可怜，只有20毫



克左右。而100克茶叶中一般含维生素C100~500毫克,优质高档绿茶中含量常在250毫克以上。人体每天对维生素C的需要量为60毫克左右,因此在正常饮食的情况下,每天饮茶3~5杯,基本上可以满足人体对维生素C的需要。这在缺乏水果和新鲜蔬菜的情况下尤为重要。

B族维生素

茶叶除了维生素C以外,还含有丰富的B族维生素。100克茶叶中含硫胺素(B_1)150~600微克、核黄素(B_2)1300~1700微克、烟酸(B_5)5000~7500微克、叶酸(B_{11})50~76微克、泛酸(B_3)1000~2000微克、生物素(H)50~80微克、肌醇1000微克左右。

维生素P

除此之外,茶叶还含有丰富的维生素P(含量为10%~20%),即芸香苷,在100克茶叶中有340毫克左右。维生素P能维持微血管正常的透性,增强韧性,防治高血压和血管硬化,并有抗癌、防衰老之功效。

矿物质元素

茶叶中所含矿物质元素的种类也很多,有不少是人体必需的,其中钾的含量最多,约为3%,而且易溶于水。人体细胞内不能缺钾,如夏天出汗过多,易引起缺钾,因此喝茶是补充钾元素的理想方法。除了钾以外,茶叶中含有磷、钙、镁、铁、锌、钠、硼、硒、硫、氟等,其中钠离子是维持细胞外液渗透压的主要离子,可增加神经的兴奋性;铜、铁、锰元素有利于造血系统;锌能增强免疫力,促进细胞的再生;硒有抗癌功效;氟对牙齿有保健作用,100克茶叶中含有10~15毫克氟,80%的氟均可溶于茶汤。

氨基酸

茶叶中还含有2%~4%的多种氨基酸,大部分是人体必需的。茶



叶中含有少量的蛋白质和脂肪,也都对补充人体的营养有所作用。茶叶中可溶于水的糖分,却仅有4%~5%,因此茶叶属于低热量饮料,适合于糖尿病患者饮用。

有研究发现,茶叶有延年益寿的功效,日本三位学者在1983年2月14日的《朝日新闻》上公布他们的研究成果,他们依据防止细胞内不饱和脂肪酸的过氧化作用就可以防止细胞老化的原理,用大白鼠进行了动物实验。试验结果表明,向来被人们作为延缓衰老药物使用的维生素E,其防止脂肪酸过氧化作用程度只有4%,而绿茶可以达到74%。由此可见,茶叶延缓衰老的效果比维生素E要高十几倍。

正因为合理饮茶能使人健康长寿,“饮茶养生术”开始流传。我国古代寺庙中的僧人大多辟山种茶,自采、自制、自饮,故而寿达百岁的高僧颇多。《旧唐书 宣宗纪》有这样的记载:大中三年,洛阳有一僧人,年纪虽已一百三十岁,但身体仍然健康,精力充沛。唐宣宗问他吃过什么神丹妙药,他说:“我从小贫贱,不知道吃什么药,我只是从小爱好喝茶,到了一个地方,只求喝茶,即使喝上一百碗也不会厌多。”可见喝茶能祛病强身,使人长寿。

上海市茶叶学会有许多高寿的老同志,他们都爱喝茶,其中夏征农、谈家桢、汤晓丹等逝世时高寿达百岁。

► 茶能防病治病

茶叶最初被认识的时候,就是当成一种可以解毒治病的药,相传神农氏“尝百草,日遇七十二毒,得茶(即茶)而解之”。后来在汉代《神农本草》中记载的365种药物中也包含了茶:“茶味苦,饮之使人益思少卧,轻身、明目。”华佗的《食经》、陆羽的《茶经》、吴淑的《茶赋》、顾元庆的《茶谱》都论述了茶叶的防病治病功效。明代李时珍在《本草纲目》中更是辩证地论述了茶的药理功效:“茶苦而寒,最能降火,火为百病,火降则上清矣。温饮则火因寒气而下降,热饮则茶借



火气而升散，又兼解酒食之毒，使人神思爽，不昏不睡，此茶之功也。”现在据临床实验证明，茶叶防治疾病的功效很多，下面试举一些具体的功效并作简要分析。

茶能提神

茶叶中的咖啡碱和芳香物质是兴奋剂，能兴奋大脑中枢的神经系统。咖啡碱对人的大脑皮层和肌肉有较强的刺激作用，能提高中枢神经的敏感性，缩短反应时间，增强思维意识，减轻神经疲劳。所以适量饮茶能使人兴奋，思维活跃，消除疲劳，有益于工作和学习。据研究，喝茶和喝咖啡虽然都有提神的作用，但喝咖啡会导致动脉硬化，而喝茶却能抵制动脉硬化。这是因为茶叶中含有较多的茶多酚和维生素C，可以有效地消除咖啡碱的不良作用。

茶能明目

茶叶中含有丰富的维生素，其中的维生素C、维生素B₂、维生素E对开窍明目具有一定的作用。维生素E和维生素B₂对预防白内障具有一定的效果；维生素A能参与眼视网膜中杆状细胞的视紫红质再生，从而维持正常的视觉功能。用茶叶煎汁洗眼可以治疗溃疡性睑缘炎，茶叶洗眼还可以治疗急性结膜炎等眼疾。由于眼睛里的晶状体对维生素C的需求量比其他组织高，因此眼科专家认为维生素C摄入不足易导致晶状体混浊患白内障。维生素B₂、维生素E对眼底视网膜和视神经具有营养作用，并能增强通透性。茶叶所含的胡萝卜素在人体内可转化为维生素A。因此饮茶特别是饮绿茶能起到明目的作用。

茶能减肥

饮茶能降低血脂，有减肥、健美的功能。我国唐代的《本草拾遗》中有“茶久食令人瘦，去人脂”的记载，可见我们祖先很早就发现茶叶有减肥作用。人体肥胖主要是皮下及内脏处有多余的脂肪沉积。茶叶中含有的咖啡碱、黄烷醇类、维生素等物质能促使脂肪氧化，除去人



体内多余的脂肪。因此，多饮茶能达到减肥的效果。笔者也有亲身体验，喝了三年普洱茶瘦了18斤。有许多减肥药减去的都是人身上的水分，一停药就会反弹，而我喝普洱茶瘦了一圈还不见皱纹。

茶能治疗细菌性痢疾

据日本大阪市立卫生试验所报道，“茶含有很大的杀菌力，用以治疗霍乱、赤痢诸症很见效。茶中的儿茶素类化合物作用于细菌中的蛋白质，可以抑制细菌的繁殖。”

茶叶中所含的鞣质对各型痢疾杆菌也有抑制作用。茶叶含有较多的多酚类化合物，经实验证明该种化合物对伤寒杆菌、副伤寒杆菌、溶血性葡萄球菌等都具有明显的抑制作用，有实验证明绿茶抑菌能力最强。茶叶中还含有硅酸，可促使肺结核病变部位形成瘢痕，防止结核杆菌扩散；还能使白血球增多，从而增强人体免疫力。所以喝茶能治疗急慢性细菌痢疾，并能防止多种细菌引起的感染疾病。有报道用茶叶制剂治疗急性和慢性痢疾、急性肠炎、阿米巴痢疾共955例，治愈率达80%~90%，疗效十分显著。“茶叶止痢片”就是利用茶末制成的片剂，止痢效果良好。故茶叶具有与其他抗生素不同的功能，有独特的杀菌力。

茶能预防高血压

茶叶中含有茶多酚等活性物质，可以促使血管保持弹性，并能消除动脉血管痉挛，防止血管破裂。此外，这些活性物质还具有使血管壁松弛，增加血管的有效途径，通过血管舒张，达到使血压下降的作用。因此，经常适量饮茶能预防高血压的发生。如果已经患有高血压，饮茶也有促进脂肪代谢，防止动脉血管粥样硬化的作用。

茶能利尿

多喝开水和多饮茶都能增加排尿数量，但多喝开水与饮茶的功能完全不同。因为茶汤中含有咖啡碱，能增加肌肉活动的伸缩功能，



刺激骨髓,使肾脏发生收缩,促进尿素、尿酸、盐分的排出总量增加,从而起到利尿的作用。如果与同体积的水比较,茶叶的利尿效果要高出1.55倍,氯化物排出量则是水的2.5倍。尤其是茶碱能抑制肾小管的再吸收,增加肾脏排泄功能。加上茶叶的消炎杀菌作用,故对肾盂肾炎、膀胱炎、尿道感染等泌尿系统疾病有一定的治疗效果。

茶能缓解帕金森病的症状

据新华网报道,新加坡国立大学的一项研究发现,绿茶中有一种名为EGCG的抗氧化物,与人体内的AMP依赖的蛋白激酶发生作用后能保护脑细胞。帕金森病是神经系统变性疾病,中老年人多见,病变部位在人脑的中脑。此处有一群名为“黑质神经元”的神经细胞,当“黑质神经元”变性死亡达80%以上,大脑神经传导物质多巴胺显著减少,直至无法维持调节神经系统的正常功能。而EGCG能缓解帕金森氏病的静止性震颤、肌肉僵直等症状。

茶能助消化

据专家研究的结果证实,茶叶里的咖啡碱对于食物中含氮化合物,特别是蛋白质有缓和消化的作用,既不造成浪费,又有持久耐饥的功效。咖啡碱能增加胃腺体的分泌,故能促进食欲,帮助消化,黄烷醇类化合物也可以增强消化道蠕动,因而有助于食物的消化,预防消化系统疾病的发生。因此,在饭后尤其是摄入较多含脂肪的食品后,饮茶是有益的。其次,茶叶中含有的多酚类化合物以薄膜状态附着在胃的伤口处,起到制止胃溃疡引起出血的功能。另外,茶叶还能吸收对人体有害的物质,起到“净化”作用。但是活动性消化性溃疡者不宜多饮茶和饮浓茶,以免引起出血。

茶能增进心脏血管功能

有实验表明,咖啡碱、茶碱可直接兴奋心脏,扩张冠状动脉、末梢血管,促进血液循环,使心脏指数、脉搏指数、氧消耗和血液每分



钟吸收氧气的指标得到显著的提高。茶叶中的鞣质具有烟酸样的活性,能保持或恢复毛细血管的正常抵抗力,增强血管的柔韧性和弹性,降低血中的胆固醇,防止脂肪在血管壁沉积。结果还提示,茶叶能够防治高血压、冠心病、慢性心功能不全症、高血脂症、动脉硬化症等疾病。所以饮茶对患有心脏疾病的人有好处,能改善和增进心脏血管的功能。

茶能防治癌症

茶叶中的茶多酚能抑制或阻断多种致癌物质的形成,如阻断亚硝胺形成、降低黄曲霉素的致癌活性等。另外,茶叶中有多种抗癌成分,如维生素C、维生素E、脂多糖、微量元素硒和锌等。研究的结果显示,茶叶中的抗癌作用是以茶多酚为主的多种抗癌成分协同作用的结果。从效果来看每种茶都有抗癌效果,而以绿茶最好,澳大利亚科廷大学与中国合作的一项研究显示,每天喝绿茶的男人患前列腺癌的概率要比不喝绿茶的男人少2/3,如果喝茶的时间越长,这种风险越小。同样,常喝绿茶的妇女也能降低患子宫癌的危险。茶叶的水提取物经冷冻干燥后制成的片剂,对放射治疗过程中造成轻度放射病的肿瘤患者进行防治试验,成人每天的给药量为3~4克,共观察119例,总有效率高达90%以上。服药后的患者因放射性治疗引起的恶心、呕吐、食欲不振、腹泻等症状都有所减轻,血液白细胞数下降减缓,有不少病例的白细胞总数不仅不下降,而且有所上升。茶叶中含有丰富的茶多酚和维生素C,都是亚硝胺的天然抑制剂。因此,喝茶还能消除由其他含有亚硝胺的食物带来的危害。如果吃了熏鱼、腌腊制品、腌菜等,不妨餐后喝上一杯茶,这对身体健康是有利的。

茶能防治坏血病

坏血病是由于缺乏维生素C引起的,缺乏维生素C时,血管壁的完整会受到损害,使齿龈、黏膜、皮肤及身体其他部位有出血或渗血现象,严重者可能危及生命。而饮茶有一定的预防和治疗防护作用。前