

健康·智慧·生活 丛书

# 茶饮

小偏方

## 品味大健康

第2版

王东坡 主编

百种茶方 品味健康

一杯看似平淡的茶饮中泡出来的苦涩与芬芳，让你忘记对中药的恐惧，在喝茶的惬意中享受健康。

中国纺织出版社

【健康·智慧·生活丛书】

# 茶饮小偏方 品味大健康

第2版

王东坡 主编



中国纺织出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

茶饮小偏方 品味大健康 / 王东坡主编. -- 2 版  
-- 北京: 中国纺织出版社, 2016.5

(健康·智慧·生活丛书)

ISBN 978-7-5180-1819-2

I. ①茶… II. ①王… III. ①茶剂—食物疗法 IV.  
① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 006454 号

---

责任编辑: 张天佐

责任印制: 王艳丽

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010 - 67004422 传真: 010 - 87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京佳诚信缘彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013 年 6 月第 1 版 2016 年 5 月第 2 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 207 千字 定价: 35.00 元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



# 目录

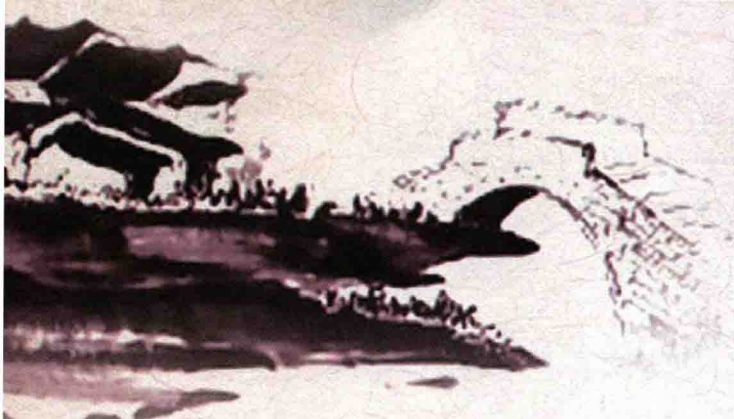
## 第一章 茶，中国人的健康饮品 / 11

宁可三日无食，不可一日无茶·····	12
七大茶类在养生上的区别·····	18
绿茶·····	18
乌龙茶·····	19
黑茶·····	20
红茶·····	21
黄茶·····	22
白茶·····	23
花茶·····	24
汉方茶疗，一杯清茶助祛病·····	28

## 第二章 健康无小事，得了“慢病”要“快治” / 41

患糖尿病就是要喝“粗茶”·····	42
降血压少不了绿茶和玉米须·····	44
茶饮的降血脂功效·····	46
冠心病患者饮茶宜淡不宜浓·····	48





饮茶酸碱平衡止痛风·····	50
喝茶喝走脂肪肝·····	52
喝茶可以清肝热·····	54
红茶暖胃绿茶寒·····	56
患胆结石应多喝淡茶·····	58
贫血患者多用红枣泡茶·····	60
茶叶是天然的减肥药·····	62
让绿茶帮忙清肺化痰·····	64
喝绿茶有一定的平喘作用·····	66
喝对茶饮亦可助眠·····	68
患痔疮喝乌龙茶润肠效果好·····	70

### 第三章 每天一杯茶 小病自己医 /73

感冒离不开生姜、红糖、金银花·····	74
要想眼睛好，绿茶、菊花、枸杞少不了·····	76
饮食过度别害怕，消化问题找山楂·····	78
便秘不用急，蜂蜜、普洱帮大忙·····	80
治腹泻要收敛、杀菌一起下手·····	82
恶心呕吐，对症才能用茶·····	84
绿茶配莲心是天然的“灭火器”·····	86
咳嗽既要消炎，又要防刺激、抗过敏·····	88
头痛需要行气活血·····	90
牙痛怎么办，盐是好伙伴·····	92
嚼绿茶可以除口臭·····	94
口腔溃疡：绿茶 + 清淡饮食是关键·····	96

## 第四章 越喝越美丽，排毒、养颜、瘦身尽在一杯茶 / 99

- 拒当小“腹”婆，普洱、乌龙效果佳····· 100
- 美白，最爱花草茶····· 104
- 红枣加黑豆，面色红润不用愁····· 108
- 菊花、荷叶帮你轻松战“痘”····· 110
- 祛斑，黄瓜、西红柿胜过化妆品····· 112
- 蔬果是去皱润肤的主力军····· 116

## 第五章 越喝越长寿，给老人准备的益寿茶 / 121

- 参茶：长寿，选对参是关键····· 122
- 枣茶：一日吃三枣，百岁不显老····· 126
- 枸杞茶：让脑子越来越灵活····· 128
- 芝麻茶：童颜未必鹤发，黑发更显年轻····· 130
- 桂圆茶：南方桂圆北人参····· 132
- 桑葚茶：民间圣果，抗衰明星····· 134

## 第六章 越喝越精神，给上班族准备的提神茶 / 137

- 防辐射：绿茶是大功臣····· 138
- 缓解压力：去火才是减压的关键····· 140
- 缓解疲劳：一张一弛方为养生之道····· 142
- 神经紧张：自我放松加药物调理····· 144
- 肩周炎：治疗的关键在活血····· 146
- 腰酸背痛：茶饮 + 按摩双管齐下····· 148

## 第七章 越喝越和谐，给夫妻准备的调养茶 / 151

- 给丈夫的温阳补肾茶····· 152
- 给妻子的调理保健茶····· 158



## 第八章 对症用茶，分清体质喝对茶 /167

阴虚体质·····	168
阳虚体质·····	172
痰湿体质·····	176
湿热体质·····	178
气虚体质·····	182
血瘀体质·····	186
气郁体质·····	188
特禀体质·····	190

## 第九章 四季茶饮，应季喝茶最养生 /193

春饮花茶散病邪·····	194
夏饮绿茶消暑气·····	200
秋饮乌龙防干燥·····	206
冬饮红茶御严寒·····	210

## 附录 /214

常用药材与食材饮食搭配宜忌·····	214
茶叶的妙用·····	220
茶叶滋养美容小偏方·····	222




【健康·智慧·生活丛书】

# 茶饮小偏方 品味大健康

第2版

王东坡 主编



 中国纺织出版社





# 前言

(第1版)

茶饮，简单方便。

茶饮，是吸收营养较迅速的一种方式，也是较便利的养生方法。茶饮中富含多种营养素，而各式茶材也让饮食生活千变万化。让我们善用身边唾手可得的养生资源，不需花大钱去买保健品，只需每天花几分钟的时间便能给自己和家人带来健康。

浓浓的茶香混合着淡淡的药香。良药，未必非得苦口，一点儿爱家人的心思，一点儿别具一格的巧思，帮助家人调养身心的同时，也缓解了疾病带来的各种坏心情。别忘了，心情愉悦本身也是一味良药。

一杯看似平淡的茶饮中泡出来的苦涩与芬芳，让你忘记对中药的恐惧，在喝茶的惬意中享受健康。

# 前言

(第2版)

茶饮方，表面上是茶的功能，是休憩、享受的愉悦，实际上更多的是药的功能，让我们祛除疾病，回归健康。和传统的药方相比，茶饮更适合普通家庭自己使用。

茶饮方更安全，茶饮方所选用的中药材都是一些安全性很高的常见中药，而且用量比药方要少。读者大可放心使用，不虞担心是药三分毒的安全问题。

茶饮方更简单，不需要烦琐的煎药过程，绝大多数茶饮方仅需热水冲泡即可饮用，简单方便。

茶饮方适用性更广，中药方讲究的是辨证开药，因人而异，所以即便是同一种疾病，我们去看中医的时候开的药方也会略有不同。但茶饮方具有普遍性，只要是对症，人人都可以用。

茶饮方一样有效，茶饮方可能没有直接去医院开的详细药方药性强、针对性强，但是在茶饮方的作用如小溪一样是潜移默化的，更适合小病、慢病患者。

所以在本书第一版广受读者好评的情况下，我们修订整理，为大家推出了第二版。



茶

慕




# 目录

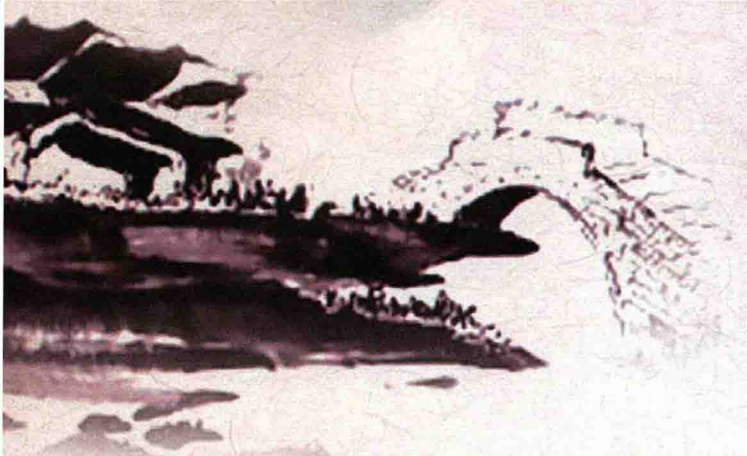
## 第一章 茶，中国人的健康饮品 / 11

宁可三日无食，不可一日无茶·····	12
七大茶类在养生上的区别·····	18
绿茶·····	18
乌龙茶·····	19
黑茶·····	20
红茶·····	21
黄茶·····	22
白茶·····	23
花茶·····	24
汉方茶疗，一杯清茶助祛病·····	28

## 第二章 健康无小事，得了“慢病”要“快治” / 41

患糖尿病就是要喝“粗茶”·····	42
降血压少不了绿茶和玉米须·····	44
茶饮的降血脂功效·····	46
冠心病患者饮茶宜淡不宜浓·····	48





饮茶酸碱平衡止痛风·····	50
喝茶喝走脂肪肝·····	52
喝茶可以清肝热·····	54
红茶暖胃绿茶寒·····	56
患胆结石应多喝淡茶·····	58
贫血患者多用红枣泡茶·····	60
茶叶是天然的减肥药·····	62
让绿茶帮忙清肺化痰·····	64
喝绿茶有一定的平喘作用·····	66
喝对茶饮亦可助眠·····	68
患痔疮喝乌龙茶润肠效果好·····	70

### 第三章 每天一杯茶 小病自己医 /73

感冒离不开生姜、红糖、金银花·····	74
要想眼睛好，绿茶、菊花、枸杞少不了·····	76
饮食过度别害怕，消化问题找山楂·····	78
便秘不用急，蜂蜜、普洱帮大忙·····	80
治腹泻要收敛、杀菌一起下手·····	82
恶心呕吐，对症才能用茶·····	84
绿茶配莲心是天然的“灭火器”·····	86
咳嗽既要消炎，又要防刺激、抗过敏·····	88
头痛需要行气活血·····	90
牙痛怎么办，盐是好伙伴·····	92
嚼绿茶可以除口臭·····	94
口腔溃疡：绿茶 + 清淡饮食是关键·····	96

## 第四章 越喝越美丽，排毒、养颜、瘦身尽在一杯茶 / 99

- 拒当小“腹”婆，普洱、乌龙效果佳····· 100
- 美白，最爱花草茶····· 104
- 红枣加黑豆，面色红润不用愁····· 108
- 菊花、荷叶帮你轻松战“痘”····· 110
- 祛斑，黄瓜、西红柿胜过化妆品····· 112
- 蔬果是去皱润肤的主力军····· 116

## 第五章 越喝越长寿，给老人准备的益寿茶 / 121

- 参茶：长寿，选对参是关键····· 122
- 枣茶：一日吃三枣，百岁不显老····· 126
- 枸杞茶：让脑子越来越灵活····· 128
- 芝麻茶：童颜未必鹤发，黑发更显年轻····· 130
- 桂圆茶：南方桂圆北人参····· 132
- 桑葚茶：民间圣果，抗衰明星····· 134

## 第六章 越喝越精神，给上班族准备的提神茶 / 137

- 防辐射：绿茶是大功臣····· 138
- 缓解压力：去火才是减压的关键····· 140
- 缓解疲劳：一张一弛方为养生之道····· 142
- 神经紧张：自我放松加药物调理····· 144
- 肩周炎：治疗的关键在活血····· 146
- 腰酸背痛：茶饮 + 按摩双管齐下····· 148

## 第七章 越喝越和谐，给夫妻准备的调养茶 / 151

- 给丈夫的温阳补肾茶····· 152
- 给妻子的调理保健茶····· 158



## 第八章 对症用茶，分清体质喝对茶 / 167

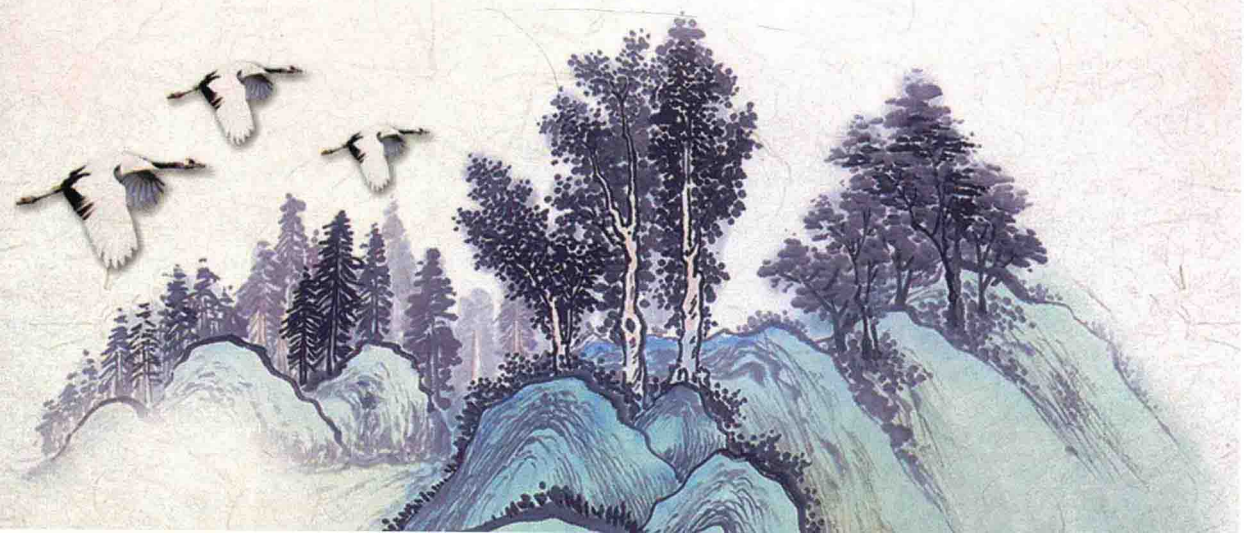
阴虚体质·····	168
阳虚体质·····	172
痰湿体质·····	176
湿热体质·····	178
气虚体质·····	182
血瘀体质·····	186
气郁体质·····	188
特禀体质·····	190

## 第九章 四季茶饮，应季喝茶最养生 / 193

春饮花茶散病邪·····	194
夏饮绿茶消暑气·····	200
秋饮乌龙防干燥·····	206
冬饮红茶御严寒·····	210

## 附录 / 214

常用药材与食材饮食搭配宜忌·····	214
茶叶的妙用·····	220
茶叶滋养美容小偏方·····	222







種性何

人稱詩友

混沌休教

應乞異師

山人盡物

誰賦青秋

國者葉

