

现生
实从

XIANDAISHENGHUOSHUYONGCONGSHU

李付光 / 主编

延边人民出版社



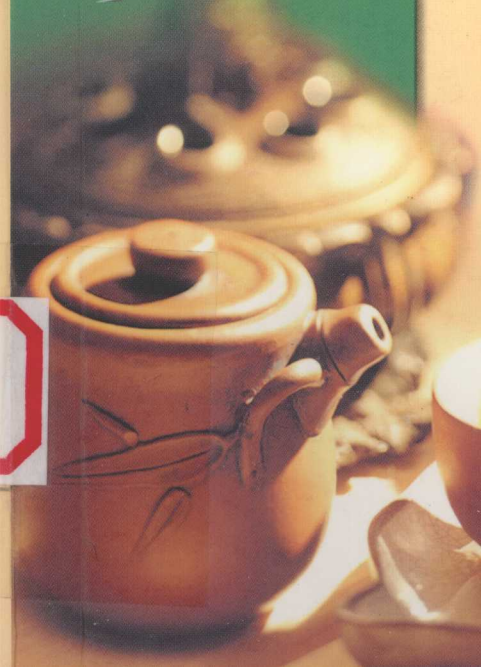
文化

与

养生

茶

解析养生方略
揭示养生要诀



R212
60

实用性强

操作简单

贴近百姓

传统文化与现代养生

茶文化

与

养生

解析养生方略 遵循养生科学 揭示养生要诀

胡小毅◎编著

生命健康是每个人毕生的首要追求，对于
现代人来讲，追求高质量的生活方式就是
从重视养生开始的……

图书在版编目(CIP)数据

现代生活实用丛书/李付光主编.-延吉:延边人民出版社,
2006.12(2007.7 重印)

ISBN 978-7-80698-830-5

I.现... II.李... III.家庭-生活-知识 IV.TS967.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 001730 号

现代生活实用丛书

茶文化与养生

作 者 李付光
责任编辑 申明仙
出版发行 全国新华书店
社 址 延吉市友谊路 11 号
邮 编 133000
印 制 北京雨田海润印刷有限公司
开 本 787mm×960mm 1/16 开
印 张 88
字 数 1500 千字
印 次 2009 年 1 月修订第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80698-830-5
定 价 140.00 元(四册)

版权所有 翻版必究

前 言

五千年中华文明源远流长,勤劳朴实的炎黄子孙创造了光辉灿烂的华夏文化——四大发明有口皆碑,中医学术独占鳌头,中国的传统文化更是以其博大精深而独领风骚,孕育并影响了一代代炎黄子孙。而今,她正以其特有的魅力,影响和改变着全人类的生命质量。

在西方发达国家,保健、养生是在工业革命以后才逐步发展并被上流社会所重视的,而在中国,早在春秋战国时期就有确切的文字记载了养生保健的有关内容,中国最早的饮食文化、茶文化、酒文化、民间习俗、武术、气功乃至中医药事业的启蒙和发展,无不包含了养生保健的内容。

《传统文化与现代》一书,共分为四部,主要从茶文化、酒文化、饮食文化、道家思想、太极、佛教、传统中医、健康保健、美容、心理学等十余个方面入手,全面翔实地介绍了中华传统出现、发展及其与养生保健的关系,养生之道、各种养生保健知识、具体操作方法,以及相应文化内容所起到的养生保健作用等。本书所介绍的各种养生方法,大都已经被前人所使用和应验,还汇集了许多为人们所熟知的宫廷养生方法、民间传统养生方法、甚至包括国内很多少数民族安全、实用的传统养生方法。

笔者在搜集整理和编著本书时,本着可读性强、实用性强、操作简单、贴近百姓日常生活的基本准则,故而,本书虽囊括了深刻的文化内涵,但绝不显高深莫测,内容通俗易懂,是百姓居家养生保健不可多得的实用工具书。

编 者

2005 年 1 月



目 录

第一部分 茶文化与养生

第一章 茶文化的起源和发展	3
第一节 中华茶文化释义和研究对象	3
茶文化的研究对象	3
茶文化的分类	3
华夏茶饮史	4
第二节 中国茶文化发展历程和精神主流	5
茶的起源	5
关于茶的一些说法:茶饮的发源时间	5
茶饮发源的地点	6
发明茶饮的方式	6
茶文化的形成与发展	7
茶叶生产和茶文化的发展	8
茶饮的广泛盛行	10
文人介入,诗文吟颂	10
贡茶的起源	11
历代贡茶概况	11
宋代茶业的发展	15
元代的茶饮和茶文化	18
明清时期茶文化的发展	18
第二章 茶文化的传播	22
第一节 茶的发现和文化演绎	22
神农尝百草的传说	22
茶字的由来	22
茶的外文译音	23
第二节 茶区的分布	23
茶区划分	23



茶文化与养生

传 统 文 化 与 现 代 养 生

华南茶区	23
江北茶区	24
江南茶区	24
巴蜀茶区的渊源和历史	24
唐代茶叶名品	25
唐代茶叶主产区	26
第三节 中华茶文化对周边地区的影响	26
茶叶生产与贸易	26
茶马古道与茶文化传播	27
明清时期茶文化的发展	27
茶入金国	30
茶入吐蕃	30
茶入西夏和辽	31
第四节 茶文化向周边国家的传播	31
茶入朝鲜半岛	31
茶入俄国	32
茶入日本	32
第五节 茶事、茶趣	34
国外饮茶习俗	34
茶 道	34
茶 具	44
古籍论茶功	47
茶 馆	48
第三章 茶文化与养生的关系	50
第一节 关于中国传统茶文化知识	50
中华传统名茶及其冲泡方法	50
怎样冲泡“功夫茶”	51
泡茶技巧	51
鉴茶选茶知识	51
花茶的选购	55
名茶的选购	56
煮 茶	56
沏茶	60
品茶	64
炙茶	68
洗茶	68



焙茶	69
贮茶	69
第二节 茶文化与养生	71
茶 俗	71
茶的养生保健作用	75
茶与宗教	75
神州各民族饮茶习俗	77
有机茶的有关知识	87
第四章 茶文化与养生实例	89
第一节 茶叶的辨别和日常饮用知识	89
百姓饮茶知识	89
泡茶知识	90
1. 不泡茶渣,不嚼茶	90
茶的品评	92
可与茶共泡合饮的保健品	94
茶水服药对人体的影响	94
茶叶的冲泡知识	95
泡茶用水的选择	95
茶叶的“色、香、味”	95
茶叶冲泡方法	97
茶叶为什么在保存中变质	99
茶叶的贮存	101
茶叶区分知识	103
成人每天饮多少茶最合适	108
喝茶要因人而异	108
泡茶的讲究	109
沏茶的要领	110
适量饮茶有利于养生保健	111
扬长避短话饮茶	111
饮茶是否会影响牙齿洁白	112
影响茶叶品质的因素	112
茶叶的包装材料	113
孕妇、儿童宜喝清淡茶水	114
中国历史名茶	115
第二节 茶叶的养生保健作用的具体体现	116
“铁观音”的泡饮及养生功能	116
变质的茶不能饮用	116



茶文化与养生

传统 文化 与 现代 养 生

茶、佛、禅三位一体	117
茶的养生功能体现	117
茶的营养价值	118
茶能抗人体衰老	119
茶是补充维生素和矿物质的佳品	120
茶叶的医疗效用	121
茶叶对人体健康的作用	122
茶叶化学成分及其对人体保健的作用	123
茶水煮饭益养生	124
茶叶中有利于养生的功能性成分	124
潮汕功夫茶	124
淡茶养生,浓茶伤身	126
喝茶益处多多	127
喝茶与睡眠的关系	127
红茶的不同品法	127
关于冷茶与隔夜茶	128
普洱茶的养生功效	128
清茶配月饼最利健康	129
热茶比凉茶更解渴	129
鲜茶冰喝益养生	129
养生宠儿——茶	130
一杯茶冲泡几次为最佳	131
以茶养生健康长寿	131
饮茶防蛀牙	132
饮茶降血脂	132
饮茶能减肥	133
饮茶有助于防癌	134
孕妇、儿童适量饮茶助健康	134
第三节 茶叶的药理作用	135
茶的药理作用	135
茶之为药用	136
夏季饮绿茶可去病强身	137
第四节 饮茶防病知识	137
“苦夏”饮茶补钠和钾	137
白茶可预防脑血管疾病	138
白领瘦身的妙方——品茶	139
茶能有效防止皮肤癌	139



茶叶可抗艾滋病	140
茶叶治病四方	140
茶有抗辐射的功能	140
常喝茶既防癌又减肥	141
防治感冒的绿色茶饮——茅山茶	141
绿茶受宠源自能提高免疫功能	141
抗癌效果最好的茶叶	141
食狗肉后忌立即喝茶	142
乌龙茶减肥法	142
饮茶对人体的益处	142
饮茶可减轻吸烟的危害	143
饮茶可减少中风	145
饮茶养生、延年益寿	145
自古流传的茶功能	146
第五节 茶入中药以及中医常用“茶方”	146
秋季养生茶疗方	146
养生茶方 43 例	147
第六节 饮茶防病知识	153
茶水洗漱的好处	153
茶叶止痢、泻的用法	153
吃腌制品后要多喝茶	153
喝浓茶要因人而异	153
喝紧压茶更能瘦身	154
患胃病者如何饮茶养生	154
家庭如何保管好茶叶	154
家中有多多种茶叶,如何安排饮用	154
喝茶可以防辐射	154
向客人敬茶的注意事项	155
牛奶红茶的调制	155
神经衰弱者的饮茶方法	155
糖尿病患者宜多饮茶	155
心脏病、高血压病患者的饮茶养生方	156



茶文化与养生

第二部分 饮食文化与养生

第一章 饮食文化与养生保健知识	159
第一节 饮食养生的现实意义	159
食养的意义	159
饮食养生的原则	161
饮食养生的方法	170
喝的学问	182
第二节 传统饮食文化与养生的理论概述	194
常人应每天摄入 30 克膳食纤维	194
春季补肝食疗方	194
蛋白质——生命运动原动力	195
调理饮食好过冬	196
冬春宜多食维生素 B ₂ 含量高的食物	196
冬季多食干果利养生	196
合理营养、促进健康	197
每日膳食安排	200
夏日食姜有益健康	201
养生长寿的饮食要求	202
养生膳食最佳组合	203
平衡膳食防“非典”	204
介绍几款预防“非典”的食疗方法	205
做到平衡膳食有益养生	205
第三节 传统饮食与养生常识	206
吃胡萝卜防肺癌	206
大蒜养生之友	206
多吃豆类可降血脂	207
常吃菜花可抗胃癌	207
多吃猪蹄可预防神经衰弱	207
黄豆是当今首选养生保健食品	208
经常喝粥能延年益寿	208
抗癌佳品——无花果	209
抗癌先锋——维生素	210
1/3 的癌症是吃出来的	211
食“黑色食品”有助养生	211
食梨治病亦养生	212



适量饮酒益养生	212
蔬菜营养成分的分类	212
蔬果五颜六色合理选用益健康	213
蒜捣碎吃才能杀菌	214
养生保健常吃大蒜	214
养生调味佳品——芝麻酱	214
养生最佳肉食	215
预防早衰的食品	215
滋补养生佳品——羊肉粥	215
祖辈饮食关系后辈健康	216
第四节 日常饮食中的宜、忌	216
“看天吃饭”益健康	216
饮食防老	217
别太在意酸或碱	218
不能吃的动物部位	219
不能多吃的美食	219
不宜多吃的食物	220
吃粗粮也要讲年龄段	221
吃油新说法	221
多吃巧克力的危害	222
多吃鱼可防心脏病猝死	222
多食巧克力会导致头痛	223
金秋食蟹的禁忌	223
栗子、红薯益健康	223
两小时内不宜同吃的食物	224
慢性胃病患者如何“吃饭”	224
每天吃多少只鸡蛋为宜	225
烹调鱼类要掌握最佳时机	226
家厨营养功效有讲究	226
水果当饭易患贫血	227
睡前吃巧克力的利与弊	228
我们究竟该喝什么水	228
西红柿最好炒着吃	229
养生要按顺序进食	229
饮食相宜则益体	229
用“心”吃饭	230
柚子不可与药同吃	231



茶文化与健康

传统 文化 与 现代 养 生

有序进食好处多	231
烹饪鱼头要注意卫生	232
饮食营养误区	232
第五节 日常饮食养生家庭药方	234
帮您了解花的养生特性	234
鼻出血的简易治疗	234
菠菜可预防脑功能衰退	235
常喝有机蔬菜汤可防癌症	235
常见菜根的养生及药用价值	235
吃西红柿抗乙肝	236
大蒜可预防感染炭疽病菌	236
富含大豆的饮食可减少疼痛发炎	236
感冒食疗法	237
黑木耳化解体内结石	237
红茶有助改善血液循环	238
家常蔬菜的治病功效	238
健康饮食治疗忧郁	239
降压防癌猕猴桃	239
降压美味汤八款	240
抗衰老食谱	240
能防治心血管病的蔬菜	241
可软化血管的食物	241
天然肠道清洗剂——马齿苋	242
葡萄的养生功能	242
清咽润肺从膳食开始	242
生活中的健康食品	243
十种最佳食品	244
食醋确有降压效果	244
食物中的“消毒高手”	245
绿色蔬菜可除体内二恶英	245
胃肠的自我保健	245
夏季祛病食六瓜	246
养生食谱	247
第六节 合理的饮食搭配有利于健康和养生	248
饭前喝汤符合养生原则	248
肥肉是长寿食品	248
合理营养保长寿	248



老年养生膳食 12“点”	249
难长寿的人	250
食物巧搭配营养更丰富	250
世界卫生组织提出的家庭食品制作安全规则	251
适量吃肉有助长寿	251
养生佳菜——豆腐炖海带	252
养生进食的选择	252
养生美食天天吃	253
养生食品——酸奶	253
以血型定饮食	254
有益的健康食品	254
玉米是长寿杂粮	256
第七节 食养常识篇	256
废弃食用油含有致癌物质	256
进补要分清四症	257
进餐禁忌	259
抗癌蔬菜	259
抗早衰食物	260
科学的饮食方法	260
男人的健康菜单	261
男性健康需从饮食习惯开始	262
秋日养生、养颜食谱	263
水果吃法有讲究	264
养生食谱	264
亦食亦药话香椿	265
饮食不当会影响性功能	265
中医饮食养生特色	266
第二章 中老年人的饮食与养生保健	268
朝盐晚蜜身体健	268
吃蒜有助防治“老慢支”	268
吃新鲜玉米有利于老人健康	268
吃洋葱除老年斑	269
冬天多食生姜益健康	269
高血糖老人的饮食调理	269
高血压的几种食疗法	270
治花眼食疗方	270
荤素搭配可防老年抑郁	271



茶文化与健康

传统 文化 与 现代 养 生

老年人不宜多吃油条	271
老年人常吃带馅食品好	272
老年人常吃猪血益处多	272
老年人吃水果要因人选择	272
老年人的饮食养生法	273
老年人多吃草莓和菠菜	274
老年人多食含锰和钴的食物	274
老年人膳食“金字塔”	275
老年人食疗食品中要注意“四性”和“五味”	276
老年人宜杂食和粗茶淡饭	276
老年人早餐不宜吃的食物	277
老年养生多吃鱼	277
老年饮食八不贪	278
老人便秘的饮食调理	278
老人不宜过多吃粉丝	279
老人常吃虾皮有助健康	279
老人的冬季饮食调养	280
老人膳食的五大目标	280
老人饮食的营养结构	281
老人饮食宜、忌	282
老人喝茶不易发作心脏病	283
秋食新藕助养生	283
人到老年多吃醋	284
适用老年人防病治病的药粥	284
素食者的营养健康	284
味觉差的老人宜补锌	285
饮食合理能提高老人的记忆功能	285
饮食营养新定论	286
食疗纠正高血脂血症	287
鱼和鸡蛋可有效预防老年痴呆	287
中老年人的科学饮食	288
中年人的饮食与健康	288
中年人患病三特点	289
第三章 关于药膳、食疗	291
第一节 药膳及滋补部分	291
保健益寿药膳	291
补气药膳	291



补血药膳	292
改善气虚的养生食补	292
高血压的药茶疗法	293
健脾利尿药膳	293
健脾益气药膳	295
解表药膳二款	298
开胃健脾药膳	299
抗疲劳药膳	301
气血双补药膳	302
温胃止痛药膳	303
止咳祛痰药膳	305
滋补肺阴药膳	305
滋补肝肾药膳	308
滋补肾阴药膳	308
其他药膳	309
第二节 中华传统食疗与养生保健	309
便秘食疗方	309
多食豆制品有助养生	310
妇女秋季养生食疗方	311
韭菜的神奇功效	312
具有降血脂功能的食品	312
抗癌食疗方	313
萝卜连皮带叶吃	315
明目食疗方	315
松脂酒方	316
服食神方	316
先兆流产食疗方	316
美尼尔氏病(耳眩晕)食疗方	317
肾炎食疗方	317
食养佳品——鸡腿菇	318
土豆的保健作用	318
养发食谱便方推荐	319
养生保健话黄豆芽	319
养生极品话蜂蜜	320
养生食品新宠——蜂胶	321
养生水果三款	322
养生最是骨头汤	322



茶文化与养生

药食双补的养生食品	323
最佳养生食品	323
第四章 关于饮食和瘦身养生	325
第一节 容易引起肥胖的食品和不良饮食习惯	325
吃黑巧克力比牛奶巧克力好	325
大量吃巧克力会让人发胖	325
喜欢吃巧克力的原因	325
多菜少饭不利健康	326
第二节 传统减肥瘦身饮食方法	326
多吃粗粮利瘦身	326
饭前吃番茄可瘦身	326
关于吃的健康减肥秘诀	327
芹菜粥可减肥	328
饮食瘦身秘笈	328
有助减肥去脂的食物	329
预防肥胖的进食八大原则	329
第五章 关于传统饮食文化与美容养颜	330
水果排毒	330
白菊羊肝汤可养血驻颜	330
阿胶粥可养颜	330
人参胡桃可养颜	330
第六章 特殊人群的饮食与养生保健	332
驾驶员不宜空腹吃香蕉	332
脑力劳动者不宜偏食成酸性食物	332
脑力劳动者养心之道	332
体质容易下降的人群	332
有八种人不宜服食蜂王浆	333
第七章 饮食养生制作方法和小配方	334
炒菜油温不宜过高	334
防止烹炒蔬菜汤汁太多法	334
烹调蔬菜的窍门	334
这样炒菜嫩	335
做橘皮饮的窍门	335

第一部分

茶文化与养生

