

【轻松图鉴】

茶館

健康
时尚

摄影/唐奇客
编著/李蔓荻

四季养生茶



以茶养身，以茶防病，
陶冶性情，健康妙用
四季养生茶饮，
保健家人一生健康康康

30道

春季茶饮

24道

夏季茶饮

26道

秋季茶饮

28道

冬季茶饮



凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

茶館

健康
時尚飲

攝影／唐奇客
編著／李蔓荻

【轻松图鉴】 四季养生茶飲

30道
春季茶飲

24道
夏季茶飲

26道
秋季茶飲

28道
冬季茶飲

鳳凰出版傳媒集團
鳳凰出版社

图书在版编目(CIP)数据

四季养生茶饮 / 李蔓荻编著. — 南京 : 凤凰出版社, 2010.5

(天下茶馆)

ISBN 978-7-80729-769-7

I. ①四… II. ①李… III. ①茶叶—养生(中医) ②茶叶—食物养生 IV. ①R212②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第082370号

书 名 四季养生茶饮

编 著 李蔓荻

责任编辑 付 洁

策划编辑 付 洁

摄 影 唐奇客

设计制作 陈 辉

出版发行 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社

出 品 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷 北京泽宇印刷有限公司

北京市怀柔区庙城镇王史山村

开 本 700×1000mm 1/16

印 张 11

字 数 150千字

版 次 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-80729-769-7

定 价 32.80元

(凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)

前言

中国的茶饮文化历史久远，从最早的神农时代发展至今，茶饮不仅能陶冶心情，还能养生保健、防病治病。但其最具魅力之处在于简便易行，随时随地随手就能立刻冲泡来饮用，所以非常适合现代社会的快节奏，只需短短几分钟，就能快速地享受到健康自然好生活。

现代意义上的健康，不单指身体上没有病痛，还包含了心灵的健康。人们在一天紧张的工作之后，往往喜欢泡上一壶茶，择雅静之处，自斟自饮，既可以消除疲劳、涤烦益思、振奋精神，也可以通过细啜慢饮，达到美的享受，使精神世界升华到高尚的艺术境界。

茶饮有气味，如茶、玫瑰花、菊花、桂枝等，都含有挥发油，一能影响心情，调控情绪，二能透过鼻黏膜的吸收，产生相应作用。茶饮有颜色，如红色的洛神花、绿色的乌龙、金黄的金银花、洋甘菊等，这些能透过视觉来调控心情。所以冲茶从冲泡到饮用都能调整身心，是最简便的放松方式。

有针对性地选用各种茶材日常饮用，有意识的预防各种疾病，保健身体，这也体现了中医“治未病”的理念。养生茶饮除了具备茶的一般保健功能外，还具有自己独特的药养功效。因其对症配伍了不同茶材，相对于单纯的茶饮，养生茶饮在应用于一些日常调理和慢性疾病方面更具有治疗效果。

本书正是基于中医养生与茶饮养生的深厚理论与实践基础，根据“天人相应”、“阴阳平衡”的自然规律，结合24节气不同的气候变化对人体产生的相应影响，注重“因时而养”、以茶为养的养生方针，本书从家庭医疗保健的角度，精选了上百种可简单应用的药茶保健饮方，针对个人体质，四季气候变化调养，各种身体疾病不适症状等方面，疗、补、养俱全，内容深入浅出，可供家庭日常保健中作为茶饮制作指南使用。

节气与对症养生茶标题

章节名称

冬
季养生茶饮

【冬至——滋补养生】

气候特征：冷空气活动频繁，人体阴气较重。

健康提醒：防寒保暖，及时补充高热量食物。

节气气候
特征和健
康提示

◎ 冬至气候特征

每年公历的12月22或23日就是冬至节气，历书记载：“斗指戊，斯时阴气始至，阳气之至，日行南至，北半球昼最短，夜最长也。”说明冬至这一天的白天是在一年中最短的一天，太阳几乎直射在南回归线上。过了冬至后，随着太阳直射的北移，白天的时间渐渐长起来。

冬至在古代是一个非常重要的节气。从汉代起，冬至就是法定假日，官员可以放假一天。而且我国大部分地区习惯自冬至起“数九”，每九天为一个小节，共分为九九八十一天，并流传着这样的歌谣：“一九、二九不出手，三九、四九冰上走，五九、六九沿河看柳，七九河开，八九燕来，九九加一九耕牛遍地走。”生动形象地反映出不同时间的季节变化，同时也可以看出三九是天气最冷的日子。

详细分析
节气的气
候特征

◎ 滋补养生之道

随着冬至的到来，我国大部分地区进入天气最冷的时段。这是一年之中最适

针对节气的气候特征
给出恰当的养生观

5

第五卷

冬

159

页码

对症茶饮养生标题

章节名称

茶饮方标题

茶饮操作步骤

茶饮实材精美配图

页码

冬

冬季养生茶饮

滋补养生茶饮

参杞饮 · 益气养血

材料：

党参、枸杞子各 10 克，黄芪 30 克，陈皮 15 克。

方法：

1. 将党参、枸杞子、黄芪、陈皮一同放入锅中。

2. 加入适量水，煮 30 分钟。

3. 取茶滤饮即可。

功效：

益气养血，滋阴保肝。

每道茶饮包括的材料

茶饮方的功效和作用

补充介绍各种茶饮的功效食用注意事项

参材大盘点

党参 性平，味甘、微酸。补中益气，健脾益肺，为临床常用的补气药，功能补脾益肺，效近人参而为较弱，适用于各种气虚不足者。

冬

冬季养生茶饮

161



Contents

目录

第一章 茶饮保健一生

- 一、茶，古老的饮品 11
- 二、茶饮有季节之分 14
- 三、饮茶要看自身的体质 19
- 四、饮用药草茶保健养生 23
- 五、花草茶，让心灵与自然对话 25

第二章 春季养生茶饮

- 立春——养肝护肝** 29
 - 立春气候特征 29
 - 养肝护肝的养生之道 30

养肝护肝茶饮

- 菊花枸杞茶 31
- 决明子绿茶 32
- 菊花罗汉果茶 33
- 菟丝子茶 34

- 雨水——缓解春困** 35
 - 雨水气候特征 35
 - 缓解春困养生之道 36

缓解春困茶饮

- 菊花人参茶 37
- 柠檬薰衣草茶 38
- 茉莉大白毫 39
- 碧潭飘雪花茶 40
- 龙井茶 41
- 薄荷菊花茶 42

- 惊蛰——预防肌肤干燥** 43

- 惊蛰气候特征 43

- 预防肌肤干燥养生之道 44

预防肌肤干燥茶饮

- 沙参麦冬茶 45
- 红枣茶 46
- 三花茶 47
- 枸杞党参茶 48

- 春分——温补阳气** 49

- 春分气候特征 49

- 温补阳气的养生之道 50

温补阳气茶饮

- 核桃茶 51
- 灵芝茶 52
- 党参茶 53
- 杜仲五味茶 54

- 清明——缓解高血压** 55

- 清明气候特征 55

- 调节高血压养生之道 56

调解高血压茶饮

- 荷叶茶 57
- 三宝茶 58
- 决明菊花茶 59
- 莲子心茶 60

- 谷雨——调理肠胃降火气** 61

- 谷雨气候特征 61

- 调理肠胃祛燥养生之道 62

调理肠胃去噪茶饮	63
参术健脾茶	63
陈皮甘草茶	64
茯苓苏梗茶	65
太子乌梅茶	66
柠檬红茶	67

第三章 夏季养生茶饮

立夏——滋养阴液

立夏气候特征	69
滋养阴液养生之道	70

滋养阴液茶饮

西洋参茶	71
雪梨百合冰糖饮	72
增液益阴茶	73
五味二冬茶	74

小满——清利湿热

小满气候特征	75
清利湿热养生之道	76

清利湿热茶饮

茅根茶	77
薄荷竹叶茶	78
竹叶茅根茶	79
安吉白茶	80

芒种——清热降火

芒种气候特征	81
清热降火养生之道	82

清热降火茶饮

健脑茶	83
银花茶	84
君山银针	85
山植密银茶	86



夏至——退热降火

夏至气候特征	87
退热降火养生之道	88

退热降火茶饮

冬瓜皮茶	89
薄荷茶	90
茅根清热茶	91
金银黄柏茶	92

小暑——调理消化道

小暑气候特征	93
调理消化道养生之道	94

调理消化道茶饮

消食茶	95
萝卜蜂蜜茶	96
薄荷茶	97
清暑花茶	98

大暑——预防中暑

大暑气候特征	99
预防中暑养生之道	100

预防中暑茶饮

乌梅凉茶	101
白牡丹茶	102
柠檬茶	103



第四章 秋季养生茶饮

立秋——养胃润肺

立秋气候特征	105
养胃润肺养生之道	106

养胃润肺茶饮

陈皮茶	107
杏梨茶	108
天冬萝卜饮	109
黄精枸杞茶	110

处暑——清热安神

处暑气候特征	111
清热安神养生之道	111

清热安神茶饮

百合花茶	113
灯芯竹叶茶	114
枸杞百地茶	115
菩提叶茶	116

白露——滋阴益气

白露气候特征	117
滋阴益气养生之道	118

滋阴益气茶饮

百合蜂蜜饮	119
银耳红枣茶	120

二子延年茶	121
天麦冬茶	122

秋分——调养脾胃

秋分气候特征	123
调养肠胃养生之道	124

调养肠胃茶饮

姜糖饮	125
甘松茶	126
参芪薏仁茶	127
大红袍	128

寒露——强身健体

寒露气候特征	129
强身健体养生之道	130

强身健体茶饮

参术健脾茶	131
枸杞决明茶	132
桑葚冰糖饮	133
五味子红枣茶	134

霜降——滋养肺部

霜降气候特征	135
滋养肺部养生之道	136

滋养肺部茶饮

红枣生姜饮	137
-------	-----

党参茶	138
黄精冰糖饮	139
熟地麦冬饮	140
紫苏党参茶	141

第五章 冬季养生茶饮

立冬——补充热量	143
立冬气候特征	143
补充热量养生之道	143
补充热量茶饮	145
黄芪红枣茶	145
首乌桂圆枣茶	146
红枣山楂当归茶	147
枸杞茶	148

小雪——缓解心理压力	149
小雪气候特征	149
缓解心理压力养生之道	150
缓解心理压力茶饮	151
薰衣草茶	151
舒眠茶	152
灵芝甘草茶	153
合欢山楂饮	154

大雪——预防哮喘	155
大雪气候特征	155
预防哮喘养生之道	156
预防哮喘茶饮	157
党参陈皮茶	157
杏仁蜂蜜饮	158

冬至——滋补养生	159
冬至气候特征	159
滋补养生之道	160
滋补养生茶饮	161
参杞饮	161
桂圆洋参茶	162
洋参麦冬茶	163
圆肉花生饮	164

小寒——滋补肾阳	165
小寒气候特征	165
滋补肾阳养生之道	166
滋补肾阳茶饮	167
黄芪人参茶	167
覆盆子茶	168
肉苁蓉茶	169
调脂养胃	170

大寒——预防心血管病	171
大寒气候特征	171
预防心血管病养生之道	171
预防心血管病茶饮	173
丹参茶	173
补益麦冬茶	174
山楂桑葚饮	175
西洋参灵芝茶	176



茶饮保健一生

第一章

茶
Part 1
CHINA



◎ 一、茶，古老的饮品

茶，作为中国最古老的饮品，已经不分地域、没有民族差别地成为国人生活中不可或缺的一部分。

中国人与茶的渊源可以追溯到春秋以前。当时，人们直接含嚼茶树鲜叶，汲取茶汁，口齿间许久仍感到清香、甘甜。于是，含嚼茶叶便成为人们生活中的一种习惯。后来生嚼茶叶的习惯也逐渐转变为煎服，即将鲜叶洗净后，置陶罐中加水煮熟，连汤带叶服用。煎煮而成的茶，虽苦涩，但滋味浓郁，风味独特。再后来，人们自然养成煮、煎茶叶的习惯。这些可以说是茶作为药用的开端。慢慢地，茶由药用发展为日常饮料，经过了食用阶段的过渡，即以茶当菜，煮作羹饮，茶叶煮熟后，与饭菜调和一起食用。此时，用茶的目的，一是增加营养，二是作为食物解毒。《尔雅》中，“苦茶”一词注释为“叶可作羹饮”，《桐君录》等古籍中，则有茶与桂皮、姜片及一些香料同煮食用的记载。此时，茶叶利用方法前进了一步，运用了当时的烹煮技术，并已注意到茶汤的调味。

秦汉时期，茶叶的简单加工开始出现。鲜叶用木棒捣成饼状茶团，再晒干或烘干以存放，饮用时，先将茶团捣碎放入壶中，注入开水并加上葱、姜和橘子调味。此时茶叶不仅是日常生活的解毒药品，且成为待客的饮品。

三国时期，崇茶之风进一步发展，开始注意到茶的烹煮方法，并出现“以茶当酒”的习俗（见《三国志·吴志》）。

随着茶事的兴旺，贡茶的出现加速了茶叶栽培和加工技术的发展，涌现出许多名茶，品饮之法也有较大的改进。尤其到了唐代，饮茶蔚然成风，饮茶方式有了较大进步。此时，为改善茶叶苦涩味，开始加入薄荷、盐、红枣调味，并已使用专门的烹茶器具。唐代陆羽的《茶经》三篇，更对茶之饮之煮有详细的论述。此时，对茶和水的选择、



烹煮方式以及饮茶环境和茶的质量也越来越讲究，并逐渐形成了茶道。

宋人饮茶，基本上仍依循唐朝的准则，又从其高雅的享受上发扬光大。士大夫争相讲求茶品、火候、煮法及功效，宋朝文人也都是品茗行家，有关于茶的吟咏更是举之不尽。而当时，“茶礼”及“奠茶”两种习俗的存在，更使茶为民间所重视。

至明代，茶饮之风颇有日渐风行之势。“炒青”的制茶法，与“散茶”的流行，使得饮茶的方式，日趋简化。

茶为人称道的不仅是它的饮用价值，还有它的药用功效。在历代茶、医学、药的文献中，都对茶的药效多有提及：明代著名医家李时珍在《本草纲目》中记载：“茶，味苦、甘、微寒，无毒”；唐代《本草拾遗》中有“茶为万病之药”的论述；宋代的《太平惠民和剂局方》、明代的《普济方》中都有“药茶”的专论。从中医理论看，甘则补而苦则泻。茶兼具可攻可补，又能入五脏发挥作用的较全面的能力，对多种疾病都能发挥一定的防治作用，是补、泻的良药，因此常常被单方或复方入药使用。它所具有的诸多功效，大致可归纳为益思少睡、清热解毒、防暑降火、生津止渴、护齿明目、提神醒酒、美容益寿等。

如今，在中国，饮茶就像家常便饭一样，中国人喜欢饮茶，善于饮茶，更总结了饮茶的诸多益处，其中有五大益处不得不说：

饮茶可以提神。茶中含有的茶素和茶单宁，可兴奋中枢神经，促进机体新陈代谢，加快血液循环，消除疲劳。

饮茶可解酒。浓茶可以解除酒毒，增强血管壁的收缩力，使机体组织恢复紧张，促进酒精从尿中排出。

饮茶可排出烟毒。长期吸烟的人，也可适当多饮茶，茶叶可使尼古丁沉淀，并且随尿液排出体外。

饮茶可降脂。茶叶中的咖啡碱、叶酸、肌醇等物质能增强胃液分泌，调节脂肪代谢，故此，可起到调节血脂和胆固醇的作用。

饮茶可预防龋齿和蛀牙。我国古人就已经通过直接咀嚼茶叶的形式来清香口气，事实也证明茶叶含氟，而氟能与牙齿中的钙结合，形

成一种较难溶于酸的“氟磷灰石”，这无疑是给牙齿增加了一层保护膜，从而起到保护牙齿的效果。

有些专家甚至认为，不论是红茶还是绿茶，凉茶还是热茶，只要是茶就对人体有益。近年来的研究也发现，茶中含有很多营养成分，如维生素A、维生素D、维生素E、维生素K，更是包括了几乎全部的B族维生素；还含有数十种微量元素如硒、锰、锌、铁等。

近年来，随着人们生活水平的提高，保健意识的逐渐增强，茶疗法也日渐兴起。许多具有特殊功效的保健药茶如减肥茶、调脂茶、消暑茶、开胃茶等应运而生。所谓药茶，即指含有茶叶或不含有茶叶的中药材或中药材提取物制成的需用沸水冲服、泡服或煎服的制剂。药茶具有操作简单、加减灵活、应用广泛等特点，且对内、外等常见疾病具有较明显的疗效。

◎ 二、茶饮有季节之分

虽然各地的饮茶习惯不同，但我们都听过四季饮茶不同的说法，如春饮花茶、夏饮绿茶，秋饮乌龙茶、冬饮红茶，这一特点也恰好与我国大部分的气候环境相吻合。在我国，大部分地区都是四季分明的季风性气候，春季温暖宜人，夏季相对较为炎热，秋季秋高气爽，冬季则相对较为寒冷。

四季养生茶饮就是从中医的观点分析和理解茶疗与四季养生的关系，更好地运用茶这一古老的养生形式来呵护现代人的健康。

（一）春饮花茶

春季是一年的开始，冰雪消融，万物复苏。大自然相应地出现阳气萌动、增长的表现，这种特性中医称之为“生发”。按照中医“天人相应”的理论，人体也要遵循自然界的这一变化规律，阳气上升，人也会变得意气风发，乐观向上。

所谓“百草回生，百病易发。”许多疾病都易在春季发生或复发，常见的有冠心病、风湿性心脏病、关节炎、肾炎、精神病等。春季多风，《黄帝内经》说：“风者百病之长也。”而从春季人们易患流感、鼻炎、咽炎、气管炎等呼吸道传染病看，这些疾病确与风邪肆虐有着密切的联系。

此外，春季人们常常还总感到睡不够，这就是常说的“春困”，它主要是由于机体在气候的影响下，阳气升发，新陈代谢旺盛，循环系统功能加强，皮肤末梢血液供应及汗腺分泌增多，相对引起各组织器官负荷加重，中枢神经系统便产生了镇静、催眠作用。

因此，在春季人们应晚睡早起，多外出散步，以适应春季的变化，多喝水，室内多通风，保持空气清新等。饮食上，可适当食用辛味食物。因为辛能散、能行，可以帮助舒展机体的阳气。

在饮茶方面，春天比较适宜饮用花茶。花茶中花气芳香袭人，有利于散发体内在冬季积聚下来的秽浊之气，令人神清气爽，消除春困。而通过现代医学的研究也发现，有芳香气味的分子可以促进机体提高免疫力，调节新陈代谢。



（二）夏饮绿茶

一说到夏季，马上就会让人联想到一个词——炎热。的确，夏季是一年之中气温最高的时期，同时也是阳气旺盛、万物生机活跃的季节。《黄帝内经》中说：“夏三月，此为蕃秀，天地气交，万物华实……”，也就是说夏季阳气盛，天地阴阳之气上下交合，自然界到处是茂盛繁荣的景象。

夏季也是人体新陈代谢最为旺盛的季节，阳气外发，阴气潜伏于体内，阳气在外，阴气内守，气机宣畅，通泄自如，精神饱满。

夏季气候的最大的特点是暑、湿。中医说暑为阳邪，易耗损人体的津液。夏季暑热邪气侵入人体后，人体的皮肤腠理大开，出汗量增多，容易导致机体水、盐的缺乏等问题，因此防暑是夏季最需要做的事，但需要注意的是夏季防暑不能一时贪凉，如摄入过多的冷饮，或过度吹空调等，以免影响健康。

在我国南方地区，夏季湿气非常严重，湿热蕴蒸一般会伤及脾胃，也就是说湿热的环境影响到了消化功能，使其处于较弱的状态，这也是为什么很多人会出现“苦夏”的原因。所以在夏季饮食上，宜清淡、不宜肥腻，不可过食辛辣等热性食物，冷食虽解热但要适可而止，以免损伤到脾胃的功能。

此外，西医在临床上也发现，夏季炎热高温天气的确会对消化、循环、神经、内分泌等系统产生影响。特别需要说明的是，炎热的高温天气也可造成细菌的繁殖，所以要格外注意预防消化系统疾病。

在饮茶方面，我们的先祖们显现出他们过人的智慧，以饮绿茶来应对夏季暑湿的自然气候。因为绿茶属于未发酵的茶，性苦寒，能祛暑、清热。现代研究也证明，绿茶的价值很高，常饮对心脑血管系统疾病可起到较好的预防作用。

（三）秋饮乌龙茶

人们常用“秋高气爽、月明风清”来形容秋季，但秋季气候多变，也是一些疾病的高发期。“立秋”标志着秋天的到来。“秋三月”