

养生馆
第12卷



茶经养生智慧 一日通



解茶经，习茶道，修身养性。
品茶香，识茶艺，妙造养生。
知茶性，巧茶疗，健康养生。

《书立方·养生馆》编委会 编 上海科学普及出版社

· 书立方· 养生馆· 第2辑 ·

茶经养生智慧 一日通



书立方

《书立方· 养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

茶经养生智慧一日通 / 《书立方·养生馆》编委会

编. —上海: 上海科学普及出版社, 2013.4

(书立方·养生馆·第2辑)

ISBN 978-7-5427-5687-9

I. ①茶… II. ①书… III. ①茶叶—食物养生 IV.

①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第036274号

书立方·养生馆·第2辑



茶经养生智慧一日通

责任编辑: 徐丽萍

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编: 200070 <http://www.pspsh.com>)

北京天宇万达印刷有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 90 字数: 2400千字

版次: 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

定价: 300.00元 (全30册)

ISBN 978-7-5427-5687-9

目录

第一章▶跟着《茶经》学喝茶

健康饮茶的原则

- 一学就会的品茶秘诀 12
- 养生必知的饮茶宜忌 14
- 以茶养心的长寿之道 17

好茶好水好器泡出茶真味

- 选好茶叶有讲究 20
- 好茶需要妙器配 22
- 泡壶好茶有秘诀 25
- 沏出一壶好茶的工序 27

养生好茶全知道

- 绿茶 30
- 红茶 33
- 乌龙茶 37
- 黄茶 40
- 白茶 44
- 黑茶 47
- 花茶 50

第二章▶喝茶有道，保健有方

茶叶虽小功效大

- 茶的健康元素 54

- 茶的保健功效 59

药茶三大类——单味茶、茶加药、代茶

- 单味茶 64
- 茶加药/代茶 66

辨证茶疗事半功倍

- 与年龄的关系 68
- 与疾病的关系 69
- 与季节的关系/与生理的关系 70
- 与用药的关系 71

第三章 ▶ 泡杯好茶保健康

补气强身

- 人参大补元气茶 72
- 人参核桃补气茶/人参红枣补虚茶/
当归人参补气养血茶 73
- 人参桂圆补气益心茶/灵芝洋参补气茶 74
- 党参玫瑰活血补气茶/五味枸杞强身茶 75

滋阴补血

- 人参乌梅养阴茶/木耳滋阴茶 76
- 当归黄芪补气生血茶/参芪桂圆养血茶 77
- 石斛洋参滋阴茶/桂圆桑椹补血茶/
枸杞生地滋补肝肾茶 78
- 枸杞芍药养血柔肝茶/桑椹桂花滋阴补血茶 79
- 茯苓山药益气养血茶/早莲红枣滋阴补血茶 80

调和脾胃

- 陈皮健胃茶/薏米桑叶健脾茶 81
- 银花莲子健脾茶/佛手姜糖健胃和中茶 82
- 太子参养胃健脾茶/槟榔消食茶/桂花开胃消食茶 ... 83

补益肝肾

- 灵芝甘草益肝茶/佛手疏肝理气茶 84
- 首乌补益肝肾茶/桑叶菊花清肝茶/
山药固肾益精茶 85
- 丹参山楂保肾茶/甘草清肝解热茶 86
- 香附麦冬和肝茶/枸杞洋参补肾茶 87

润肺理气

- 杏仁芝麻止咳茶/杏仁桑叶润肺茶 88
- 百合清火润肺茶/胖大海清热润肺茶/
罗汉果润肺利咽茶 89
- 橘红润肺理气茶/麦冬桑叶润肺清心茶 90
- 百合菊花滋阴润肺茶/二参麦冬润肺养阴茶 91

清热降火

- 板蓝根降火解毒茶/薄荷菊花清火茶 92
- 金银花清热解毒茶/茅根甘蔗清热茶 93
- 麦冬连翘降火茶/黄柏甘草清热茶 94
- 菊槐清肝降火茶/连翘甘草清心泻火茶/
黄花泻火强心茶 95
- 黄连泻火解毒茶/黄连甘草清心除烦茶 96
- 知母黄连清热降火茶/黄柏赤芍清热止痢茶 97

消除疲劳

- 五子清心茶/洛神紫罗兰茶 98
- 西洋参黄芪茶/菊普活力茶 99

宁神安睡

- 睡美人安眠茶 100
- 灯芯竹叶茶/菊花人参茶/樱桃苹果玉兰花茶 ... 101

解酒护肝

- 葛花解酒茶 102
- 益肝解毒茶/两山柳枝茶/石斛保肝茶 103
- 枸杞保肝茶/泽泻乌龙茶 104

防辐射

- 甘草绿茶防辐射茶/桃花冬瓜祛斑嫩肤茶 105
- 菊花乌龙防辐射茶/柠檬薄荷防辐射茶 106
- 女贞决明清利头目茶/生地栀子健骨茶 107

减肥瘦身

- 乌龙消脂减肥茶 108
- 玫瑰川芎减肥茶/泽泻首乌减肥茶/
山楂黄芪降脂茶 109
- 菊花普洱降脂减肥茶/荷叶茶/塑身美腿茶 110
- 玲珑消脂茶/银耳瘦身绿茶 111
- 茉莉减肥茶/玫瑰薄荷茶/茉莉香草茶 112

护眼明目

- 决明双花茶 113
- 龙井白菊茶/杞菊决明茶/枸杞子茶 114

- 决明子茶/芝麻绿茶/首乌杞子茶 115

第四章▶ 应季喝茶不生病

春季饮茶提升阳气解春困

- 杞菊蜂蜜茶/菠萝香蜜茶 116
- 杞子绿茶/梅子绿茶/柠檬绿茶 117
- 菊花清润茶/百合莲子养肝和胃茶 118
- 黄芪枸杞益气养肝茶/太子参理气和胃茶/
薄荷疏风解表茶 119
- 佛手疏肝健脾茶/苏叶陈皮理气消滞茶/
茉莉花甘草清热祛湿茶 120
- 紫罗兰桂花清肝茶/决明子枸杞清肝明目茶 ... 121

夏季饮茶清热解毒去暑热

- 薄荷绿茶/苹果绿茶 122
- 雪梨绿茶/夏柑薄荷红茶/话梅绿茶 123
- 山楂茶/冰橘茶/绿豆清热消暑茶 124
- 冰红茶/二花解暑茶 125

秋季饮茶益肺生津防秋燥

- 茯苓贝梨茶/橘皮姜茶 126
- 洋参片茶/蜂蜜柚子茶/雪梨润肺茶 127
- 金橘柠檬茶/秋菊清心茶/花生蜂蜜茶 128
- 杏仁蜂蜜润肺清燥茶/麦冬枸杞润燥茶/
芝麻木耳去燥茶 129
- 枇杷桑叶润燥茶/薰衣草柠檬提神茶 130

- 银耳滋阴润肺茶/人参菊花驱除疲劳茶/
党参桔梗健脾祛痰茶 131

冬季饮茶御寒保暖除寒气

- 姜枣驱寒茶/白萝卜理气消食茶 132
- 苏叶生姜驱寒茶/人参冬令进补茶/
款冬百合润肺止咳茶 133
- 芝麻核桃补脏养生茶/松子花生健胃茶 134
- 天冬桂枝温阳茶/党参苏叶抗感冒茶/
巴戟牛膝补肾茶 135

第五章 ▶ 调理体质喝对茶

热性体质饮茶清热去火

- 枸杞菊花茶 136
- 决明枸杞茶/薏米蒲公英茶/薄荷甘草茶/
决明菊楂茶 137
- 金银花绿茶/六味青草茶/苹果菊花茶 138
- 藕汁生地茶 139

寒性体质饮茶滋阴补阳

- 人参茶 140
- 人参保健茶/桂香姜奶茶/生姜红茶 141
- 黄芪红枣茶/黄芪当归茶/八宝茶 142
- 桂圆红枣茶/桂圆莲子茶 143

实性体质饮茶强体排毒

- 车前草绿豆茶 144

- 蒲公英茶/薏米冬瓜仁茶/莲心甘草茶 145
- 野生苦丁茶/绿豆薏米茶/洋甘菊菩提茶 146
- 干莲花绿茶/二仁通幽汤 147

阳虚体质饮茶温补阳气

- 山药蜜茶/杜仲绿茶 148
- 干姜暖身茶/乌龙戏珠茶/人参花茶 149
- 虫草首乌茶/党参红枣茶/首乌杞枣茶 150
- 肉桂苹果茶 151

阴虚体质饮茶补阴清热

- 乌龙芝麻茶 152
- 百合枣仁茶/西洋参莲子茶/菊楂陈皮茶 153

第六章 ▶ 对症饮茶祛病痛

失眠

- 柏子仁宁心安眠茶 154
- 洋参桂圆安神茶/合欢枸杞安眠茶/
甘草莲子助眠茶 155
- 薰衣草安眠茶/莲子黑枣养心安神茶 156
- 酸枣莲子宁心茶/合欢花宁神茶 157

感冒

- 绿豆红茶 158
- 姜汁红茶/生葱茶/桑菊茶/三花防感冒茶 159
- 核桃葱白茶/薄荷风热感冒茶/金银花疏风清热茶 160
- 蒲公英清热解毒茶/豆豉葱白驱寒茶 161

咽喉炎

- 罗汉果化痰止咳茶/薄荷甘草利咽茶 162
- 蒲公英清热解毒茶/胖大海橄榄消炎茶 163
- 胖大海甘草清热解毒茶/桔梗甘草清咽茶/
二花麦冬清咽茶 164
- 橄榄乌梅消肿止痛茶 165

胃病

- 丹参檀香止痛茶/柠檬和胃止泻茶 166
- 杏仁甘草止痛茶/肉桂蜂蜜暖胃茶 167
- 茉莉菖蒲理气止痛茶/半夏生姜止呕茶 168
- 木瓜桑叶和胃茶/苍术厚朴和胃茶 169

肝病

- 五味子护肝茶/茵陈益肝茶 170
- 玫瑰花疏肝茶/苏木护肝茶/红枣红豆益肝茶 ... 171
- 桑叶芝麻养肝茶/板蓝根青叶清热解毒茶 172

便秘

- 火麻仁通便茶/番泻叶润肠茶 173
- 决明苻蓉润肠茶/核桃温肺润肠茶 174
- 四仁润肠通便茶/桃花泻下通便茶/
决明子菊花通便茶 175

高血压

- 龙胆菊槐茶/苹果蜜茶 176
- 栀子普洱茶/菊槐花茶/莲心玉米须茶 177
- 松萝龙井茶/莲心茶/菊楂钩藤决明茶 178

-
- 决明子降压茶/夏枯草降压茶 179

糖尿病

- 黑芝麻杏仁茶 180
- 芽养生茶/薏米降糖茶/菊花绿茶 181
- 苦瓜绿茶/杜仲茶/人参降脂茶/
葛粉玉泉生津止渴茶 182
- 麦冬黄连降糖茶/洋参麦冬益气生津茶 183

高脂血症

- 荷叶健脾降脂茶/首乌养血降脂茶 184
- 桑寄生首乌活血降脂茶/丁香茉莉降脂茶/
银杏叶降脂茶 185
- 山楂橘皮健脾理气茶/玫瑰茉莉活血降脂茶 ... 186

月经不调

- 人参红花补气活血茶 187
- 玫瑰花调经茶/红花活血通经茶/
丹参山楂调经茶 188
- 益母草红枣活血驱寒茶/艾叶生姜温经止痛茶 189

痛经

- 益母草茶/姜枣通经茶 190
 - 川芎乌龙茶/黑豆活血散瘀茶 191
-

第一章 跟着《茶经》学喝茶

健康饮茶的原则

呷一口茶，慢慢入喉，满口生津，人生如茶，始闻意已通。品茶的目的不是为了解渴，而是重在精神与享受。掌握专家总结的品茶秘诀，你也能尝出茶中的百种滋味。

【一学就会的品茶秘诀】

四品

品五感。调动人体的所有感觉器官用心去品味、欣赏茶，即：耳品——注意听主人(或茶艺表演者)对茶的介绍；目品——用眼睛仔细观察茶的外观形状、汤色等；鼻品——用鼻子闻茶香；口品——用口舌品鉴茶汤的滋味、韵味；心品——对茶的欣赏从物质角度的感性欣赏升华到文化的高度。

品火功。品茶的加工工艺是老火、足火还是生青，是否有日晒味。



品滋味。这时应让茶汤在口腔内流动，与舌根、舌面、舌侧、舌端的味蕾充分接触，品茶味是浓烈、鲜爽、甜爽、醇厚、醇和还是苦涩、淡薄或生涩。

品韵味。将茶汤含在口中，细细品味，吞下去时还要注意感受茶汤过喉时是否爽滑。

三看

一看干茶的外观形状，即看是芽茶，还是叶茶；是珠茶，还是条索茶；以及干茶的色泽、质地、均匀度、紧结度、有无显毫等。

二看茶汤的色泽，即看茶汤是否清澈、鲜艳、明亮。茶汤的颜色会因为加工过程的不同而有差异，但不论是什么颜色，好茶的茶汤必须清澈且要有一定的亮度，汤色要明亮清晰。

三看叶底，即看冲泡之后充分展开的叶片或叶芽是否细嫩、匀齐、完整，有无花朵、焦斑、红筋、红梗等现象，乌龙茶还要看是否“绿叶红镶边”。

三闻

即干闻、热闻、冷闻。

干闻主要闻干茶的香型，以及有无陈味、霉味和吸附了其他的异味。



热闻是指开泡后乘热闻茶的香味，茶香有甜香、火香、清香、花香、栗香、果香等不同的香型，每种香型又分为馥郁、清高、鲜灵、幽雅、纯正、清淡、平和等表现形式。

冷闻是指温度降低后再闻茶盖或杯底留香，这时可闻到在高温时，因茶叶芳香物质大量挥发而掩盖了的其他气味。

闻香之后，用拇指和食指握住品茗杯的杯沿，中指托着杯底，分三次将茶水细细品啜，这便是“品茗”。

三回味

三回味是茶人在品茶之后的感受，品了真正的好茶后，一是舌根回味甘甜，满口生津；二是齿颊回味甘醇，留香尽日；三是喉底回味甘爽，气脉畅通，五脏六腑如得滋润，使人心旷神怡，飘然欲仙。

【养生必知的饮茶宜忌】

不宜饮浓茶

饮茶太浓，茶中的咖啡因和茶碱的刺激作用还会使人产生头痛、失眠等一系列不适的症状。饮浓茶非但不能缓解精神压力和减轻疲劳，只会



适得其反。特别是酒醉后不宜冲饮浓茶，因为浓茶在缓解酒精刺激的同时，也给肝脏带来了更重的负担，一样会伤害身体。

不宜空腹饮茶

茶具有温凉的特性，如果空腹饮茶，会对脾胃产生冲击，进而容易造成脾胃不和。同时，空腹饮茶还会使胃液被冲淡，影响食欲和食物消化。如果长期空腹饮茶会导致营养不良和食欲减退，严重的还会出现胃肠慢性病。

不宜以茶送药

人们一般有这样的观念，即茶可以解药，说的便是在生病吃药的时候不要用茶水来冲服。这是因为茶叶中的鞣质可以分解为鞣酸，而这些物质和药物结合之后会产生沉淀，进而阻碍药物被吸收，从而降低药效。所以，在生病的时候要尽量避免饮茶，更不要以茶来服药。

不宜饭后马上饮茶

在饭饱之后马上饮茶不仅会增加胃肠的消化负担，而且茶叶的鞣质还会与蛋白质、铁质发生反应，影响人体对蛋白质和铁的吸收。可见，饭后立即饮茶非但不能促进消化，还会对消化吸收造成影响，因此饭后不宜马上饮茶。



不宜饮冷茶

本来茶性温凉，冷茶对身体更会起到滞寒作用。冷茶不仅不适合饱饭后饮用，还会造成食物难以消化，影响脾胃器官的正常运转。尤其是身体虚寒的人忌饮冷茶，否则会造成身体虚弱，容易导致感冒、气管炎等症状。如果身患支气管炎再饮用冷茶，会使炎痰积聚，延缓恢复。

不宜睡前饮茶

睡觉之前人们腹中的食物较少，如果这个时候再饮茶不但会影响腹中食物的消化，同时会刺激神经，容易出现失眠症状，影响正常的休息，降低睡眠质量。另外，由于茶性较凉，睡前饮茶还会导致脾胃不和，长此以往，甚至会出现炎症或慢性消化疾病。

不宜饮隔夜茶

隔夜茶是不适宜饮用的，一方面因为隔夜茶经长时间的浸泡，其营养元素基本上都已经溶解丧失，已经没有什么营养价值；另一方面茶叶中含有的蛋白质、糖类也是细菌、霉菌繁殖的养料，搁置时间长，会出现变质，产生异味。饮用变质的隔夜茶会对消化器官造成伤害，容易出现腹泻。