

YINCHA BENCAOJING

饮茶

——茶事通健康养生支持手册

温信子 编著

本草经



 军事医学科学出版社

饮茶

一茶事通健康养生支持手册

温信子 编著

本草经



军事医学科学出版社

内容提要

中国的茶文化博大精深,本书浓缩了其中的精华,包括茶饮应用、茶医谱、茶事通、茶文化和茶道养生。全面地介绍了饮茶、养生、补益和茶疗。

本书不仅详细地介绍了茶的有关知识,更将许多中医药知识融入其中,风格独特,令人耳目一新。书中不仅收录了260余方茶膳,还介绍了饮茶心理养生的知识。本书可为想了解茶文化的大众参考阅读,更是居家养生必备的工具书。

责任编辑 盛立李玫

图书在版编目(CIP)数据

饮茶本草经——茶事通健康养生支持手册/温信子编著.

-北京:军事医学科学出版社,2006

ISBN 978-7-80121-875-9

I. 饮 … II. 温 … III. ①药茶疗法②茶叶-食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第092221号

出版:军事医学科学出版社

地址:北京市海淀区太平路27号

邮编:100850

联系电话:发行部:(010)63801284

63800294

编辑部:(010)66884402 转 6213,6216,6315

传真:(010)63801284

网址:<http://www.mmsp.cn>

印装:京南印装厂

发行:新华书店

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:15

字数:272千字

版次:2007年1月第1版

印次:2007年1月第1次

定价:27.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

作者简介



温信子,本名谢尚武,北京社区专职工作者,社区饮膳文化、传统文化主讲人,社区身心健康咨询主持人,本草文化学人,中共中央党校研究生院社会学在职研究生。

字至柔、会心,号南阳子,别号澈诚、简约、东土了无。一九五三年农历七月初六生于北京市怀柔县城,本家历代为勤劳小康之家、书香之家、革命家庭。前辈历代重视教育,曾办有教学之所(私塾。祖上几乎没有不认识字的)。

青少年时代曾为生计创中草药于深山老林之中,种过五谷杂粮和蔬菜,在乡村多年护生,采摘过各种水果、干果,对食物本草比较熟悉,了解其生长状态和食用价值。自身食养、心理养生之功有些许心得。

毕业于中国社会学函授大学社会学专业;结业于深圳大学公共关系专业;毕业于北京广播电视大学公共关系专业、首都师范大学汉语言文学教育专业、北京联合大学中医药学院中医学专业、中共北京市委党校成人教育学院行政管理专业。2004年考入中共中央党校研究生院。

撰有《情志养生临证咨询学——中国传统心理养生典籍拾微真詮指南》、《恋爱、婚姻伦理临证咨询学》、《社会交往礼仪学》等讲义,并任课。撰有《社区运作学》、《每一天身心健康支持手册》(由军事医学科学出版社出版)、《饮膳本草经》(由军事医学科学出版社出版)等。

专长有中文写作(亦擅长诗词曲赋)、行政管理、思想政治工作、治安、消防、人事劳资、心理保健研究与教学、交通安全宣传教育与管理、书法、美术字撰写等,逻辑思维、形象思维、创新思维见长。有与时俱进的事业心和不断学习精神;有较强的社会责任感和自觉性。对宗教文化研究将近20年,和全国人大副委员长傅铁山主教是恩人与晚生之交。许多宗教人士是本书编者的至交朋友。

E-mail: jianyue2005@126.com

联系电话:010—67694603(H);13521302670

序

在我儿时的记忆里,老百姓日常生活中是很少饮茶的,就是因为要节省过日子。但是不管怎么说,家里也要备一点茶,以便招待客人之用。

在一般人心目中,茶是上好的饮料。吃了蒜出门去,嚼上几叶茶,去味利口,如此而已。要说更多的疗、补、养等方面的茶知识,就懂得比较少了。

2005年9月12日,我去军事医学科学出版社盛立编辑处送《饮膳本草经》的复校稿,谈起茶来,他问我有没有兴趣作这方面的文章,当时我没有应下来,因为正在写《健康人生每一天终身学习支持手册》。回来后潜意识里对茶有了一点关注,留意了图书市场上众多的茶书,忽有一念,想写一本《茶书释典》,便在十一前和长假期间两次讨扰盛立编辑商议此事。他建议说:通俗一点,写老百姓关心的。10月17日,我送《每一天身心健康支持手册》复校稿时,向盛编辑讲述了要写《茶本草》的意图,他支持我的写作计划。

根据市场调查的情况,基于老百姓的需要,《饮茶本草经》的内容以“茶事通健康养生支持手册”的面目出现,先论疗、补、养,再论制、饮、用,接着集释部分精典书文,最后谈茶的经营等等。

本书的特点重在疗、补、养,字里行间固守着“本草茶饮论”的中医传统文化风格,还重笔叙述了“茶之精神养生”——饮茶心理养生学;重笔介绍了举方所涉及的用料中医知识,为的是给读者提供一个“知其然,亦知所以然”的知识氛围和可查考的知识平台。

不当之处,敬请读者朋友和茶事前辈批评指正。

温信子

2005年10月17日23:22

于北京陋居闲云斋



目 录

第一编 茶饮应用篇

第一章 茶之疗	(1)
茶之疗医家概论第一	(1)
茶之疗春季个论第二	(4)
茶之疗夏季个论第三	(7)
茶之疗秋季个论第四	(10)
茶之疗冬季个论第五	(13)
第二章 茶之养	(16)
第三章 茶之饮	(18)
茶之饮茶经第一	(18)
茶之饮《随园食单》第二	(20)
茶之饮《续茶经》第三	(21)

第二编 茶医谱篇

第一章 肝经医谱	(30)
第二章 心经医谱	(51)
第三章 脾经医谱	(65)
第四章 胃经医谱	(79)
第五章 肺经医谱	(88)
第六章 肾经医谱	(107)
第七章 茶之忌	(123)
第八章 茶之奇	(127)

第三编 茶事通篇

第一章 茶之源	(130)
茶事通《茶经·茶之源》第一	(130)
茶事通《续茶经·茶之源》第二	(134)
第二章 茶之食	(141)
第三章 茶之具	(144)
第四章 茶之造	(149)





第五章	茶之煮	(152)
第六章	茶之类	(156)
第七章	绿茶谱	(158)
第八章	红茶谱	(164)
第九章	青茶谱	(169)
第十章	黄茶谱	(176)
第十一章	黑茶谱	(181)
第十二章	白茶谱	(187)
第十三章	普洱茶	(190)
第十四章	茶之商	(197)

第四编 茶文化篇

第一章	茶之魂	(205)
第二章	茶之美	(207)
第三章	茶之境	(209)
第四章	茶之道	(211)
第五章	茶之诗	(215)
第六章	茶之联	(224)

第五编 茶道养生学篇

第一章	茶道养生学的基本内容	(225)
第二章	茶道养生学的研究对象	(228)





第一编

茶饮应用篇

第一章 茶之疗

茶之疗医家概论第一

求真说:茶属于饮品之一,就本草而言,茶之疗、茶之补其知识不可不知,愿闻其详。

温信子说:请听在下道来。

【类属】 典说:茶,植物名。一名茗。山茶科。常绿灌木。叶草质,长椭圆状披针形或倒卵状披针形,边缘有锯齿。秋末开花,花1~3朵腋生,白色,有花梗。蒴果扁球形,有三钝棱。产于中国中部至东南部和西南部。广泛栽培。性喜湿润气候和微酸性土壤,耐阴性强,用种子、扦插或压条方法繁殖。叶含咖啡碱、茶碱、鞣酸、挥发油等,有兴奋大脑和心脏的作用,除充作饮料外,并为制茶碱、咖啡碱的原料。根供药用。水沏茶叶而成的饮料,一般称为茶水。

茗,始载于《唐本草》。郭璞说:早采为茶,晚采为茗,一名荈,蜀人谓之苦茶。

唐代陆羽《茶经》说:茶者,南方之嘉木也。一尺、二尺乃至数十尺;其巴山峡川有两人合抱者,伐而掇之。其树如瓜芦,叶如梔子,花如白蔷薇,实如栝桐,蒂如丁香,根如胡桃(原注:瓜芦木,出广州,似茶,至苦涩。栝桐,蒲葵之属,其子似茶。胡桃与茶,根皆下孕,兆至瓦砾,苗木上抽)。

其字,或从草,或从木,或草木并(原注:从草,当作“茶”,其字出《开元文



字音义》。从木，当作木茶，其字出《本草》。草木并，作“荼”，其字出《尔雅》。其名，一曰茶，二曰檟，三曰藪，四曰茗，五曰薺（原注：周公云：檟，苦茶。杨执戟云：蜀西南人谓茶曰藪。郭弘农云：早取为茶，晚取为茗，或曰薺耳）。

其地，上者生烂石，中者生栎壤（原注：栎字当从石为砾），下者生黄土。凡艺而不实，植而罕茂。法如种瓜，三岁可采。野者上，园者次。阳崖阴林，紫者上，绿者次；笋者上，芽者次；叶卷上，叶舒次。阴山坡谷者，不款项堪采掇，性凝滞，结痼疾。

【性味】 微寒，苦、甘，无毒。

【归经】 入肾、脾、胃、心、肠经。

【功效】 利水清热，止渴消暑，消食化痰，和胃温中。

【应用】

1. 陆羽《茶经》说：茶之为用，味至寒，为饮最宜。精行俭德之人，若热渴、凝闷、脑疼、目涩、四肢烦、百节不舒，聊四五啜，与醍醐、甘露抗衡也。采不时，造不精，杂以卉莽，饮之成疾。茶为累也，亦犹人参。上者生上党，中者生百济，新罗，下者生高丽。有生泽州、易州、幽州、檀州者，为药无效，况非此者（栱读音 bīng。《说文》：栱，桐，棕也。檟 jiǎ，读音贾。藪 shè，读音设。本为香草名。《玉篇》：藪，香草也。薺读音 chuǎn，）！

2. 陈藏器说：茶，苦寒，久食，令人瘦，去人脂，使人不睡。

3. 《神农食经》说：茶，主治痿疮，利小便，去痰热，止渴，令人少睡，有力悦志。

4. 苏恭说：茶，下气消食。作饮，加茱萸、葱、姜，良。

5. 陈藏器说：茶，破热气，除瘴气，利大小肠。

6. 王好古说：茶，清头目，治中风昏聩，多睡不醒。

7. 陈承说：茶，治伤暑。合醋，治泻痢，甚效。

8. 吴瑞说：茶，炒煎饮，治热毒赤白痢。同芎藭、葱白煎饮，止头痛。

9. 李时珍说：茶，浓煎，吐风热痰涎。

10. 王好古说：茗茶，气寒，味苦，入手、足厥阴经。治阴证汤药内入此，去格拒之寒，及治伏阳，大意相似。

11. 经云：苦以泄之。其体下行。

12. 《医方大成》说：气虚头痛——用上春茶末调成膏，置瓦盏内覆转，以巴豆四十粒，作二次烧烟熏之，晒干乳细。每服一字，别（另）入好茶末，食后煎服，立效。

13. 孟诜说：赤白下痢——以好茶一斤炙，捣末，浓煎服一二碗服。久患痢者，也宜服之。

14. 《直指方》说：热毒下痢——用蜡茶，赤痢用蜜水煎茶服；白痢用连皮的自然姜汁同水煎茶服。二三服即愈。



15.《经验良方》说:热毒下痢——用蜡茶二钱,汤点七分,入麻油(即香油)一蚬壳(蚬 xiǎn,音显)和服。须臾腹痛大下即止。

16.又方:蜡茶末,以白梅肉和丸。赤痢甘草汤下;白痢乌梅汤下,各百丸。

17.又方:建茶合醋煎,热服,即止。

18.《普济方》说:大便下血,荣卫气虚,或受风邪,或食生冷,或吃炙搏(bó,音博,同爆),或饮食过度,积热肠间,使脾胃受伤,糟粕不聚,大便下利清血,脐腹作痛,里急后重,及酒毒一切下血,并皆治之——用细茶半斤碾末,加川百药烧存性,每服二钱,米汤送下。一天服两次。

19.郭稽中《妇人方》说:产后秘塞(便秘)——以葱涎调蜡茶末,作丸百枚,茶服自通。不可用大黄利药。利者百无一生。

20.《兵部手集》说:久年心痛,十年、五年者——煎湖茶,以头醋和匀,服之良。

21.《食疗本草》说:腰痛难转——煎茶五合,加醋二合,一次服下。

22.《简便方》说:解诸中毒——芽茶、白矾等分,碾末,冷水调下。

23.痘疮作痒——房中宜烧茶烟恒熏之。

24.《经验方》说:阴囊生疮——先以甘草汤洗患处,然后用蜡面茶为末敷贴之,妙。

25.《摄生方》说:脚丫湿烂——茶叶嚼烂敷上,有效。

26.《胜金方》说:蠅蝮尿疮——速以草茶并蜡茶俱可,以生油调茶末敷涂。药至,痛乃止。

27.《瑞竹堂方》说:痰喘咳嗽,不能睡卧——好茶末一两,白僵蚕一两,共研为末,泡开水一小碗饮服,临卧再加开水点服一次。

28.《摘玄方》说:风痰颠疾——茶芽、梔子各一两,煎浓汁一碗服。良久探吐。

29.《圣济总录》说:霍乱烦闷——茶末一钱煎水,调干姜末一钱,服之即安。

30.鲍氏说:月水不通——茶清一瓶,入砂糖少许,露一夜服。虽三个月胎亦通,不可轻视。

【成分】 经营养学家研究分析得知,每百克茶水的营养素含量参考值依次为:蛋白质0.1克,钾6毫克,钠3.9毫克,镁3毫克,钙2毫克,磷1毫克,还有锰、铁、锌、铜、维生素A、胡萝卜素、硒等。

【禁忌】

1. 陈藏器说:茶,饮之宜热,冷却则聚痰。
2. 胡洽说:茶,与樵同食,令人身重。
3. 李廷飞说:大渴及酒后饮茶,水入肾经,令人腰、脚、膀胱冷痛,兼患水肿、挛痹诸疾。大抵饮茶宜热宜少,不饮尤佳,空腹最忌之。



4. 李时珍说:服威灵仙、土茯苓者,忌饮茶。

茶之疗春季个论第二

求真说:俗话说“一年之际在于春。”愿闻春季茶疗的有关知识。

温信子说:这要从春天的特性及健康养生的要点谈起,请听在下道来。

一、中医论春

春天的特性是温暖、生长。此时的生发之气,也会把人体和天地之间在冬天所积聚的邪毒之气显露于外,故要以解毒邪,防温病为要,以顺应春之时令为根本。

《黄帝内经·素问·四气调神大论篇》说:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少。”

此段话是说:春天三个月,是人和万物辞旧迎新的复苏时节,大自然呈现勃勃生机,万物特别是草木旧貌换新颜,欣欣向荣。在此时,人们应当做到天黑就休息安眠,天亮就起床,在庭院里散散步,活动活动筋骨,把头发打开,缓缓地运动一下身体,以便使整个精神情志随着春天的生发之气而舒畅开来,才不至于扼杀身体内部的生机。要给予,不要剥夺。要激励,不要罚损。这样与春天的勃勃生机相适应,才是养生的诀窍所在。如果在此时逆春天的生发之气而动,会伤其肝气,到了夏天会发生由寒而变异的病。这是因为春天里生养的基础不牢,太差之后,供给夏天盛长的物质条件也就差了。

《黄帝内经·素问·四气调神大论篇》说:“逆春气,则少阳不生,肝气内变。”

此话是说:如果与春天的生发之气相背离,那么身体的少阳之气就不能生长,从而会导致肝气郁结而发生病变。少阳之气指手少阳三焦经和足少阳胆经两经气之和。

《黄帝内经·素问·阴阳应象大论篇》说:“东方生风,风生木,木生酸,酸生肝,肝生筋,筋生心,肝主目。其在天为玄,在人为道,在地为化。化生五味,道生智,玄生神。神在天为风,在地为木,在体为筋,在脏为肝,在色为苍,在音为角,在声为呼,在变动为握,在窍为目,在味为酸,在志为怒。怒伤肝,悲胜怒。风伤筋,燥胜风。酸伤筋,辛胜酸。”

此段话是说:东方在四时属于春。在春时,阳气上升会生风。风可滋养木气。木气可生酸。酸味可养肝。肝血能够生筋养筋。肝气的特性与木的



特性相似,所以中医认为在五行中肝属木,木可以生火,心主火,故此筋能养心。肝气上通眼。它的变化(神)在天为六气里的风,在地为五行里是木,在五体中是筋,在五脏中是肝,在五色中是苍(苍乃青色,包括蓝和绿,如世人所说的“苍松翠柏”之苍),在五音中是角,在五声中是呼,在人体的变动中是握,在七窍中是目,在五味中是酸,在情志中是怒。怒能伤肝,但悲伤却能制怒。风气可伤筋,但燥却能制风。过食酸味能伤筋,但辛味可抑制酸味。

有古书记载:“春夏之交,阴雨卑湿,或引饮过多,令患风湿,自汗,体重,转侧难,小便不利。作他治,必不救,惟五苓散最佳。”

这段话是说:春夏之交的时候,时有连绵的阴雨袭来,空气特别潮湿,此时再饮水过多,脾脏运化水湿的能力就达不到了,会导致风湿病的发生,其症状有:自汗、盗汗、湿重便体觉重、无力、转动身体较难、小便不通畅。治这种病,别的办法不明显,用五苓散的效果最佳。

今人认为:春为一岁之首季,风和而日丽,春光明媚,吉祥瑞气盈其诸家之门,常有庆春祈福酒席或便宴活跃在民间大街小巷,茶饮、茶疗、茶养、茶补之工也进入新一轮的研用之时。或选服气味芬芳的茶料,以振奋其精神,散发其体内郁积之寒气,促进人体阳气之生动;或选用中草药与花茶配伍,宽中消食;常有以红花茶解饮食油腻,助其消化。

身心健康与阴阳五行知识一览表(表1)。

表1 身心健康与阴阳五行知识一览表

脏	肝	心	脾	肺	肾
腑	胆	小肠	胃	大肠	膀胱
五行	木	火	土	金	水
五志	怒	喜	思	悲	恐
五宫	目	舌	口	鼻	耳
五体	筋	脉	肉	皮毛	骨
五声	呼	笑	歌	哭	呻
五色	青	赤	黄	白	黑
五味	酸	苦	甘	辛	咸
五气	风	暑	湿	燥	寒
五方	东	南	中	西	北
五化	生	长	化	收	藏
五音	角	征	宫	商	羽
季节	春	夏	长夏	秋	冬

注:长夏,在农历六月,相当于公历的7月



二、春季茶疗方

(一) 医理

中医认为,茶叶种类不同,性能和功效也不一样,对人体的保健作用也有所不同,所以一年四季茶饮、茶疗、茶养、茶补应根据茶叶的性能和功效,随季节的变化而选择不同的茶叶品种。

初春天气乍暖还寒,以饮用花茶为好,这是因为它香气浓郁,可散发冬天积在体内的寒邪之气,以促进人体阳气的增生复原。名品中以茉莉花茶、玉兰花茶为代表。晚春渐热,可饮用少许绿茶,以清过猛的热气。春季以舒肝、补肝、养肝为主,兼养胆、目、筋,可吃些青色、酸味食物以滋补之,但不宜太过。茶疗、茶养、茶补也要本着这一点来研用。

初春要注意预防风寒感冒。风寒感冒的主要症状有:身上忽然感到恶寒,怕冷,接着是鼻塞,流清涕,无汗,头痛,身疼,舌质淡,舌苔薄白,浮紧脉象,严重时发热,茶疗以疏风散寒,宣肺解表,扶正祛邪为主。注意任何感冒不要发汗过多,多则伤气伤身,正气过失,不好恢复。晚春天气渐渐地热起来,要注意预防风热感冒。风热感冒的主要症状有:身体发热,头痛,口干,舌尖红,舌苔微黄或为薄白色,咽燥红肿痛,鼻塞,流浊涕,咳嗽,痰稠,茶疗以疏风散热,扶正祛邪为主。

(二) 方例

疗养方 1 散寒理气茶——用料:焦山楂、焦麦芽、焦神曲(中医称为“焦三仙”)各三至六钱,橘红二片,花茶二钱。制作及用法:焦三仙、橘红煎水约开 10 钟左右,其汤冲入浓花茶水中饮用(可代茶而用)。无花茶者称为“橘红三仙茶”。此方可散春寒,主理肝肾之气,和脾消食,和胃暖腹。对风寒咳嗽、食积、伤酒等证有饮疗作用。

疗养方 2 风寒感冒茶——用料:荆芥、苏叶、生姜各三钱,茶叶二钱,红糖八至十钱。制作及用法:将洗干净的荆芥、苏叶、生姜和茶叶一起放进砂锅内煎开;红糖加水烧开,与前者汤剂搅合在一起温服,分上下午饮用。此方来自中国验方,可宣肺解表,疏风散寒。世称“荆苏姜糖茶”。

疗养方 3 宁神明目茶——用料:菊花三至四钱,绿茶、白糖适量。制作及用法:开水冲泡,以饮茶的方法相同。晚春,此时气候渐渐地干燥、热起来,饮用此茶可预防感冒,宁神明目,清热解毒。对肝火头痛、目赤,饮酒不适有治疗作用。此茶世称“菊花绿茶饮”,可首选开封菊花,一般制法为煎水后饮用。

疗养方 4 甘一味午时茶——用料:山楂肉、枳实、茅术、柴胡、羌活、陈皮、白芷、前胡、甘草、连翘、防风、神曲、藿香、川芎各十钱,苏叶、桔梗、厚朴、麦芽各十五钱,生姜五两,红茶二斤,面粉六两半。制作及用法:麦芽、面粉炒,将洗净的生姜切丝捣汁待用,其余各药生晒研为粗末。将麦芽、面粉与



姜汁拌为浆状,与药末作为五钱大小的块状。每天分三次服,每次1~2块,服时用开水冲泡热服。此茶对风寒感冒、食积、寒热吐泻证有疗效,有发散风寒,和胃消食之功效。此方世称“午时茶”,载入《中国医学大辞典》,成药在药店有售。

疗养方5 三味止渴茶——用料:蒲公英五至七钱,龙井茶一至二钱。制作及用法:开水冲泡代茶饮。此茶可清热解毒,明目健脑,清心祛火。对咽喉肿痛、风热感冒、心火失眠或头痛有助疗作用。世称“蒲公英龙井茶”。

疗养方6 三味寒感茶——用料:红茶一钱半,苏叶、羌活各三钱。制作及用法:将此三味研成粗末状,开水冲泡温饮。此茶可祛风散寒,解表。对风寒感冒所引起的恶寒发热、无汗、身体酸痛无力有一定的疗效。世称“苏羌茶”,源自民间验方。

疗养方7 散寒解表茶——用料:生姜十六钱,红枣三十四钱。制作及用法:均洗净,红枣切开,生姜切小片煎烂温服。此茶可散寒解表,止呕温中。对咳嗽和风寒型感冒有一定的疗效。世称“红枣姜茶”,源自民间验方。

疗养方8 清肝明目茶——用料:桑叶、白菊花各三钱,甘草一钱。制作及用法:水煎取汁热饮。此茶可清肝明目,清肺润燥。对内热外感、目红昏花有一定疗效。世称“桑菊茶”,源自民间验方。

疗养方9 散寒解表茶——用料:羌活十钱,黄芩五钱,白芷四钱。制作及用法:此三味用刚开的水冲泡10~15分钟温服。此茶可散寒逐风。对风寒外感引起的恶寒发热、头痛、肢体疼痛、鼻塞流涕有一定的疗效。世称“羌活黄白茶”,源自民间验方。

疗养方10 寒感宣肺茶——用料:红糖十钱,苏叶、荆芥、生姜各三钱,茶叶二钱。制作及用法:苏叶、荆芥、生姜、茶叶水煎15分钟左右,加红糖水便可热饮服。此茶可宣肺解表,散寒祛风。对风寒外感型引起的诸多症状有一定的疗效。世称“荆苏姜糖茶”,源自民间验方。

茶之疗夏季个论第三

求真说:您介绍了春季茶疗的知识,夏季茶疗知识不可不知,愿闻其详。
温信子说:请听在下道来。

一、中医论夏

《黄帝内经·素问·四气调神大论篇》说:“夏三月,此为蕃秀。天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日,使志勿怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也;逆之则伤心,秋为疟疟,奉收者少,冬至重病。”



此段是说：夏天有三个月，是草木繁衍茂盛而秀美的季节。在夏天，天地阴阳之气相交，一切植物都会开花结果。人们在日常生活上，应当夜卧早起，不要厌恶白天过长，要使胸中没有郁怒之气，这样其容颜姿色才会秀美起来，腠理宣通，炎热的夏天之气适时疏泄，就好像“所爱在外”一样。这是在夏天适应大自然变化“长养”的道理呀！如果违反了这个道理和规律，心是会受到伤害的，到了秋季就容易得疟疾。这是因为夏季长养的基础差，供给秋天收敛的能力也就跟着差了。

古书说：夏之一季，是人蛻神之时，心旺肾衰，化为水。至秋而凝，冬始坚。当不问老少，皆食暖物，则不患霍乱。腹暖，百病不作。

又说：夏冰止可隐映饮食，不可打碎食之。入腹，冷热相搏成疾。夏至以后迄秋分，须慎肥膩饼、霍油酥之属，此物与酒浆瓜果机理相伴仿。所以多疾者，为此也。夏不用露卧，令皮肤厚，成癰，或作面风。夏伤暑，秋咳（音接，一种疟疾）虐。忽大寒，勿受之。患时病由此。暑月日晒处，有石不可便坐。热生疮，冷成疖。盛热带汗，当风不宜过。自日中来，勿用冷水沃面，成目疾。伏热者，未得饮水，及以冷物迫之，杀人。五六月泽中停水，多有鱼鳖精，饮之成瘕。

这段话是说：夏天，是人的精神得以蛻变而解脱的时候，心气旺盛，肾气虚衰，虚脱出的水到了秋天会凝结起来，遇冬而坚硬起来，对身体健康起着威胁的作用。故此，不管老少，在夏季需要注意吃温暖适中而不凉的食品，这样就不会染上霍乱病。注意保持腹内始终是温暖的适中温度，各种疾病才不会找上门来。

夏天只可用冰块来镇食物，而把冰块打碎直接食用是不可的。这是因为吃下的冰块，与腹中的热量会因冷热不均的温差而相互搏斗，必会迅速产生病患。

从夏至到秋分，应当慎食肥膩的饼子和霍油酥之类的食物。因为这样的东西和酒浆、瓜果之类的东西相抵触。此间生病人数较多的一个缘故，正是如此。

夏季睡觉不要露天，不然就会使皮肤增厚，长出皮癰，或患了面风病。

夏季中暑，秋天会发疟疾。夏季炎热，时常因天气骤变而使温差太大，这就要时时注意不要着了凉，不然就会生病。

伏天，太阳晒过的地方，如果见到被晒热的石头，不要实时坐下。不然会生热疮。同理，冷天坐下会导致疝气的发生。盛夏，人们容易出汗，如果迎风乘凉不要过分。从烈日下回来，不要马上使用冷水洗脸，不然会得眼病。体内之热邪，通过冷水或凉东西来降温是不可以的，因为会导致人突然死亡。五六月的湖泽之处积有不少水，很多鱼鳖就会聚集拢来，一旦饮用了此水，就容易犯上胆子里结块的瘕（音甲）病。

中医认为，夏天还有一段时间，可称为长夏，因此《黄帝内经·素问·阴



阳应象大论》对长夏的养生有了一篇专门的议论。请看下面这一段：

此篇云：“中央生湿，湿生土，土生甘，甘生脾，脾生肉，肉生肺，脾主口。其在天为湿，在地为土，在体为肉，在脏为脾，在色为黄，在音为宫，在声为歌，在变动为啰，在窍为口，在味为甘，在志为思。思伤脾，怒胜思；湿伤肉，风胜湿；甘伤肉，酸胜甘。”

此段话是说：中央属长夏（长夏指农历六月，约等于公历7月），雨露多，蒸发而生湿，湿可使土气生长，土可产生甜味，甜味能滋养脾气，脾气滋养肌肉。土生金，故肌肉健壮会使肺气充实。脾气上通于口。长夏的阴阳变化在天就是六气的湿，在地就是五行的土，在人体就是肌肉，在五脏就是脾，在五色是黄，在五音是宫，在五声是歌，在人体的变化是干啰（音 yue 上声，即俗说的三声，即呕吐），在七窍是口，在五味是甘（或称甜），在情志是思。思虑过度伤脾，怒可抑制思虑；湿气会伤肌肉，风气可抑制湿气；过食甘味会伤肌肉，酸味可抑制甜味。

二、夏季茶疗方

（一）医理

夏季气候以热为主，茶疗应以茶养、茶补、茶解为核心，以生津止渴，促进消化，补充营养素为目标。夏季宜饮绿茶，名品中以龙井、珍眉、碧螺春为代表。绿叶清汤的绿茶，给人以清凉的视觉，收敛性较强，氨基酸含量也比较多，能降温消暑。

（二）方例

补养方 1 三味止渴茶——用料：蜂蜜、葡萄糖各一小匙，绿茶 6～9 克。制作及用法：先用温开水将蜜、糖化开待用（注意温度不要过高，以免损伤内含的营养素）；绿茶用开水冲泡 5 分钟后，将蜜、糖水加入搅匀饮用。此茶能生津止渴，促进消化，还可以补充维生素 C、维生素 B₂、乳酸、氨基酸，锌、铁等矿物质。

补养方 2 三味清热茶——用料：新鲜生姜两薄片（或将薄片切成细丝），食盐半至一钱，绿茶二至三钱。制作及用法：用开水冲泡 20 分钟后饮用（茶杯内最好先放入茶、盐，少许开水冲泡待用，生姜片或丝最好在砂锅沸水内滚开 2～3 分钟后连水带姜片或丝倒入茶杯，10 分钟后就可饮用）。此茶能清热、和脾、暖胃、生津、润燥、止呕。

补养方 3 三味润喉茶——用料：薄荷三至七钱，洗净，冰糖 3～5 小块，绿茶二至三钱。制作及用法：二味煮沸，连水带料冲泡绿茶，约温至后饮用。此茶能清润咽喉、清热解毒。

补养方 4 三味明目降压茶——用料：决明子、夏枯草各三钱，绿茶二钱。制作及用法：先用微火把决明子炒至微鼓出香味后捣碎，夏枯草切碎，开水冲泡此三味 5～10 分钟后饮用，此茶可降血压、清肝明目、通便，但是有



胃冷病者不宜长期饮用。

补养方 5 三味开胃茶——用料：水 2~4 斤，乌梅 3~5 枚，绿茶二钱，白糖一匙。制作及用法：将乌梅捣碎，煮沸半小时后，加入适量白糖，饮之可生津止渴、开胃健脾。

补养方 6 三味消食茶——用料：山楂、麦冬各六至八钱，绿茶二钱，水 1.2~2 斤。制作及用法：山楂、麦冬加水煎煮后冲入茶叶中饮用。此茶能生津、止渴、和胃、健脾、消食。

补养方 7 三味明目茶——用料：金银花、白菊花各三钱，绿茶二钱。制作及用法：用开水冲泡饮用。此茶能清热、解毒、消炎、明目、祛暑。

补养方 8 加味清暑茶——用料：鲜苦瓜、绿茶。制作及用法：把鲜苦瓜切开，取出瓢不用，把茶叶放入苦瓜内绑牢，悬挂于通风的地方阴干，将苦瓜的外部洗净连同包在里面的茶叶一起切碎搅匀，每天取三钱放入瓶内，开水冲泡饮用。此茶可舒肝明目、清热解暑、解毒、清烦、解渴、补心。

补养方 9 三味解暑茶——用料：青蒿三钱（新鲜品可用一两），金钱草 12~15 克，绿茶 6 克。制作及用法：用沸水冲泡后饮用（青蒿、金钱草最好用砂锅煎熬 5 分钟，连汤带料冲泡茶叶后饮用）。此茶可利肝、利胆、消炎、杀菌、解毒、解暑。

补养方 10 五味润肺茶——用料：甘草 1 钱，桔梗二钱，麦冬、玄参各三钱，绿茶二钱。制作及用法：开水冲泡饮之（三味药最好用砂锅煎熬 5 分钟，连汤带料冲泡茶叶后饮用）。此茶能利喉、生津、消炎、润肺、止咳、化痰。

茶之疗秋季个论第四

求真说：您介绍了夏季茶疗的知识，秋季茶疗知识不可不知，愿闻其详。

温信子说：请听在下道来。

一、中医论秋

《黄帝内经·素问·四气调神大论篇》说：“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴。使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。”

这段话是说：秋天三个月，是草木自然成熟而丰收殷实的季节。金风送爽，气候微急之气渐渐壮大，暑热潮湿也渐渐地退去了，地气显得清明起来。人们也应该像春夏那样，天黑就休息安眠，天亮就起床，与鸡鸣为号。要使神志保持安宁，借以舒缓一下入秋以来秋风瑟瑟肃杀之气包围的身体，要精神内守，使秋杀之气在我们的身体和精神上、心理上得以平和而适中，情志