

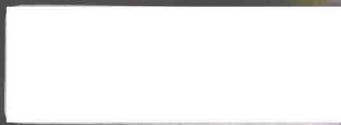
花草相伴 健康一生



养生防病 特效茶

苏凤哲 於悦 主编

马佳 摄影



养生防病一味茶方

四季养生特效茶方

9种体质养生茶方

25种病症调理茶方

女人特效养生茶方



化学工业出版社

养生防病 特效茶



苏凤哲 於悦

马佳

摄影

主编



化学工业出版社

· 北京 ·

茶饮在我国具有悠久的历史，是中华民族的第一饮品。喝茶不仅可以解渴，如果配合常用的食物和药材，更可以给身体健康带来很多益处。本书由国医大师弟子结合多年的临床治疗经验，针对现代人常见的各种亚健康症状和慢性病等，介绍不同功效的养生茶配方。主要包括四季养生茶、不同体质养生茶、慢性病和常见病治疗保健茶、女性养生防病茶。书中的茶饮配方将使您通过日常简便安全的自然养生方法获得健康、远离疾病。

图书在版编目（CIP）数据

养生防病特效茶 / 苏凤哲，於悦主编；马佳摄影．
北京：化学工业出版社，2014. 1
ISBN 978-7-122-19219-6

I. ①养… II. ①苏…②於…③马… III. ①茶叶—
食物养生②保健—茶谱 IV. ① R247. 1 ② TS272. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 290577 号

责任编辑：陈燕杰 张 蕾
责任校对：宋 玮

装帧设计：史利平

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）
印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张 9³/₄ 字数 163 千字 2014 年 3 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：36.00 元

版权所有 违者必究

前言



作为一位行医多年的中医，作为一位跟随国医大师研习多年的弟子，用什么样的方式传承中医精髓，用什么样的方法最简单有效地将中医中药用于民、利于民，是我多年来一直在思考并付诸努力的事情。

中药材以比起西药便宜又养生，花花草草和各类茶叶在人们的生活中随处可见、随手可得，花草茶方便、经济、实惠、简单，真是再好不过的“养生大法”。

花茶起源于宋，早在宋代就有记载：“茶有真香而入贡者，微以龙脑，欲助其香，建安民间试茶皆不入香，恐夺其真……正当不用。”其做法是在上等绿茶中加入龙脑香（一种香料）作为贡品，说明宋朝已能利用香料薰茶。

明朝是我国茶类大发展时期，流行散茶，大量生产炒青、烘青、晒青绿茶，为花茶生产奠定了基础。后李时珍《本草纲目》中有“茉莉可薰茶”的记载，可见茉莉花茶在明朝就有了。茉莉花茶如何使用？何人可用？本书就有简单的方子。

清朝花茶盛行，清代柳花茶被列为贡品。现在这种被皇帝钦点为贡品，已经飞入寻常百姓家了！

综上所述，花茶源于宋，盛于明清，早已融入中国传统文化之中，也早已应用于中医之中，中医有“茶为万病之药”的说法。

花草茶既是怡人的饮料，又是养生保健防病不可或缺的饮品。一杯水，几朵花，几粒果，几片叶，还可以加糖或者蜂蜜，完全区别于中药汤，每天很享受地喝一喝，久之能防治大病，不失为人生极好的伴侣。

本书从四季养生茶、体质调理茶、单味防病茶、防病治病茶、女人养生茶等几个方面，结合作者的多年临床经验，量身配制了多种保健防病花草茶饮方，值得每个人在日常生活中养生保健来借鉴。为方便饮用，书中采取就简避繁的原则，简便易行，经济适用，口感适宜，使之成为人人享用的“健康之饮，灵魂之液”。



目录



第一部分

怡情养性乐陶然，健康平安——“杯”子

1

- 一、保健花草茶的起源——茶引花香，以益茶味 /2
- 二、茶叶的类别和功效——壶中日月，养生延年 /3
- 三、杯子的选择——碧水常流，杯水情深 /6
- 四、水的选择——上善若水，生命之源 /8
- 五、花草的选择——花草有情，入药无价 /10
- 六、喝花草茶的注意事项——赏心悦目，茶饮贴士 /12

第二部分

一味花茶保健康

15

- | | |
|------------|-------------|
| 一、菊花茶 /16 | 七、荷叶茶 /22 |
| 二、玫瑰花茶 /17 | 八、桂花茶 /23 |
| 三、大海茶 /18 | 九、陈皮茶 /24 |
| 四、桃花茶 /19 | 十、莲子心茶 /25 |
| 五、金银花茶 /20 | 十一、人参花茶 /26 |
| 六、百合花茶 /21 | 十二、虫草花茶 /27 |

十三、素馨花茶 /28
十四、扁豆花茶 /29
十五、槐花茶 /29
十六、栀子花茶 /30
十七、密蒙花茶 /30
十八、三七花茶 /31
十九、红巧梅茶 /32

二十、雪莲花茶 /33
二十一、红花茶 /34
二十二、雪菊茶 /35
二十三、彩菊茶 /35
二十四、天山雪莲茶 /36
二十五、茉莉花茶 /37

第三部分

39

四季养生花草茶——春生夏长秋收冬藏

- 一、四季适宜养生茶方——万卉千花皆轮回，四季皆宜一杯茶 /40
二、春季养生茶方——百般红紫斗芳菲，春季条达养“肝”茶 /42
三、夏季养生茶方——夏日炎炎似火烧，夏雨雨人养“心”茶 /46
四、秋季养生茶方——最是橙黄橘绿时，除燥护阴养“肺”茶 /48
五、冬季养生茶方——冬季主寒宜保暖，补阳散寒养“肾”茶 /52

第四部分

55

体质不同茶不同，燕瘦环肥有差异

- 一、平和体质养生茶方——心平气和最宜人 /58
二、气虚体质养生茶方——气不足者当补之 /60
三、阴虚体质养生茶方——阴不足者当滋补 /62
四、阳虚体质养生茶方——阳不足者当温之 /64
五、湿热体质养生茶方——湿热之人清利之 /66
六、痰湿体质养生茶方——痰湿之人当化之 /68
七、气郁体质养生茶方——气郁之人宜解之 /70
八、血瘀体质养生茶方——血瘀之人宜祛瘀 /72
九、特禀体质养生茶方——特禀体质宜调之 /74

第五部分

77

保健防病花草茶——身体不适百病出， 花草茶到自然除

- 一、冠心病——冠心患者心痛犯，热茶一盏疼痛蠲 /80
- 二、高血压——早期发现高血压，清凉散火一杯茶 /82
- 三、胆囊炎——健康杀手胆囊炎，重在通降保康安 /84
- 四、鼻炎——鼻炎频发较难治，不如喝茶慢慢祛 /86
- 五、糖尿病——糖尿病患者不用愁，花茶一杯保无忧 /88
- 六、高血脂——血脂增高应注意，茶饮助你调身体 /90
- 七、头痛——头痛为患苦不堪，巧用花茶保平安 /92
- 八、眩晕——眩晕不停如坐舟，一杯热茶病根廖 /94
- 九、视物模糊——视物模糊需早治，每天一杯明目茶 /96
- 十、口腔溃疡——口腔溃疡吃不消，中医调理显神妙 /98
- 十一、声音嘶哑——声音嘶哑不求人，自制热茶护金声 /100
- 十二、痤疮——颜面痤疮真烦心，发散火郁能除根 /102
- 十三、肥胖——肥胖烦人心担忧，花茶瘦身解忧愁 /104
- 十四、便秘——便秘困扰不堪言，花茶通便很简单 /106
- 十五、感冒——感冒不愈难速求，唯扶正气可消愁 /108
- 十六、食欲缺乏——吃饭总是没胃口，喝茶调养胜喝粥 /110
- 十七、失眠——失眠需要找原因，一杯花茶巧安神 /112
- 十八、咳嗽——咳嗽不愈别犯愁，花茶一剂解烦忧 /114
- 十九、关节痛——及早告别关节痛，不宜小瞧茶疗方 /116
- 二十、心悸——心悸频发实难忍，快用花茶稳心神 /118
- 二十一、胃痛——胃痛不休苦堪忧，花茶暖胃解忧愁 /120
- 二十二、腹胀——腹中胀气不求医，一杯花茶蠲问题 /122
- 二十三、荨麻疹——过敏易起荨麻疹，对症配上茶一尊 /124
- 二十四、解酒——应酬不断伤于酒，解酒良茶保无忧 /126
- 二十五、性欲低下——性事冷淡无欲求，一杯花茶解心愁 /128

女人养生花草茶

- 一、祛斑——女人黄斑不忍看，花茶帮你驻容颜 /132
- 二、美白——为求貌美白如玉，思梦花茶效无比 /134
- 三、乳腺增生——乳腺增生常见病，巧配茶饮可疏通 /136
- 四、丰胸——乳房瘪小生自卑，热茶丰胸信心回 /138
- 五、痛经——女人痛经千般苦，花茶一杯巧呵护 /140
- 六、白带异常——女人带下愁煞人，化湿止带花为尊 /142
- 七、产后虚弱——产后体虚诸病起，补养气血需调理 /144



第一
一
部分

怡情养性乐陶然，
健康平安『杯子』





一、保健花草茶的起源 ——茶引花香，以益茶味

一本书，一把椅，一杯茶，一盏灯，一个人——生命的价值，在于心灵宁静之美。

源于宋，盛于明

天下名山，必产灵草。

而花又何尝不是如此，产于清静圣灵之所在。

宋代茶学专著《茶录》中云：“茶有真香而入贡者，微以龙脑，欲助其香，建安民间试茶皆不入香，恐夺其真……正当不用。”宋朝记载在上等绿茶中加入龙脑香作为贡品，说明宋朝已能利用香料薰茶。到宋朝后期，恐影响茶之真味，不主张用香料薰茶。

明朝是我国茶类大发展时期，已将唐朝盛行的团茶作废，流行散茶，大量生产炒青、烘青、晒青绿茶，为花茶生产奠定了基础。同时花茶制作方法也有很大的发展，出现“茶引花香，以益茶味”的制法。据明朝顾元庆在《茶谱》中写到的“茶诸法”，就对花茶制作技术做了比较详细的记载：“木樨、茉莉、玫瑰、蔷薇、梔子、梅花皆可作茶。”李时珍《本草纲目》中有“茉莉可薰茶”的记载，可见在明朝就有茉莉花茶了。由此说明明朝医家已盛行花与茶的完美结合

贯中西，跨古今

在中国，《神农本草经》中介绍了可以作为药物的花，只不过当时并没有将花和茶联系在一起，故还未形成花草茶。

花草茶（Herb tea）里的Herb语源来自拉丁文，意思是“绿色的草”，沿用至今，人们已习惯将具有疗效的各式植物，不论是根、茎、叶、花、果等，都包含在这个字义里。

花草茶不仅在我国广为流传，在中世纪的英国，人们将香草类植物广泛应用于生活中，饮用花草茶或是以花草入菜。

泉石之间，松竹之下，花草茶养生，已形成一道魅力风景。它回归自然，怡情养性。

二、茶叶的类别和功效

——壶中日月，养生延年

中国茶文化源远流长，“煮沸三江水，同饮五岳茶”，中医很早就有“茶为万病之药”之说，茶在英国被誉为“健康之液，灵魂之饮”。

中国茶叶种类繁多，市场上的茶叶令人眼花缭乱。下面介绍常见茶叶的特点和功效。

茶叶按制作方式分为不发酵茶、半发酵茶、全发酵茶。

大家更熟悉的应该是按商品分类：红茶、绿茶、白茶、黄茶、黑茶、青茶（乌龙茶）。

1. 红茶

红茶的特点是“红叶红汤”，有果香味。

- 红茶是全发酵茶。可以帮助胃肠消化、促进食欲，可利尿、消除水肿，有强心功能，可防治心肌梗死。
- 红茶抗衰老效果强于大蒜、西蓝花和胡萝卜等。
- 红茶特别适宜于女性，但在经期、孕期、哺乳期、更年期就不适宜了。
- 患有结石和肿瘤的患者不宜喝红茶，失眠、胃溃疡、神经衰弱、肝脏有病变者也不宜喝红茶。
- 在空腹、服药时、睡觉前都不适宜。
- 红茶要温热饮用，不适于放凉饮用，影响暖胃效果。红茶要及时喝、及时冲泡，不宜放置时间过长，会降低营养价值。
- 泡红茶最好用敞口杯，不宜闷泡。





2. 绿茶

绿茶被誉为“国饮”，又称不发酵茶，较多地保留了鲜叶内的天然物质，其中茶多酚、咖啡因保留鲜叶的85%以上，叶绿素保留50%左右，维生素损失也较少，从而形成了绿茶“清汤绿叶，滋味收敛性强”的特点。

绿茶含有与人健康密切相关的成分。茶性偏凉，具有提神清心、清热解暑、消食化痰、消脂减肥、清心除烦、解毒醒酒、生津止渴、降火明目、除湿止痢等作用。对现代疾病，如辐射病、心脑血管病、癌症等也有一定的功效。绿茶具有药理作用的主要成分是茶多酚、咖啡因、脂多糖、茶氨酸等。

绿茶适宜于高血压、高脂血症、冠心病、动脉硬化、糖尿病、油腻食品食用过多及醉酒者饮用。



3. 白茶

白茶又称微发酵茶，顾名思义，这种茶是白色的，一般地区不多见。

- 最主要特点是毫色银白，素有“绿妆素裹”之美感，且芽头肥壮，汤色黄亮，滋味鲜醇，叶底嫩匀。冲泡后品尝，滋味鲜醇可口。

- 白茶性清凉，具有三抗（抗辐射、抗氧化、抗肿瘤）、三降（降血压、降血脂、降血糖）的保健功效，同时还有养心、养肝、明目、提神、益气、养颜的强身功效。

- 在原产地百姓自古就有用白茶下火、清热毒、消炎症、发汗去湿、避暑、治风火牙痛、高热、麻疹等杂疾。

- 白茶有一个不同于红茶、绿茶的特点，就是越陈药效越佳，当然前提是保存得当，没有发霉生虫现象。

白茶含有人体所必需的活性酶，长期饮用白茶可促进脂肪分解代谢，有效控制胰岛素分泌量，促进血糖平衡。白茶中还含有丰富的维生素A，它被人体吸收后，可预防夜盲症与眼干燥症。



4. 黄茶

- 黄茶又称轻发酵茶，品质特点是“黄叶黄汤”。

- 黄茶是沤茶，在沤的过程中产生大量消化酶，对脾胃有好处。
- 黄茶富含茶多酚、氨基酸、维生素等丰富营养物质，对防治食管癌有明显的功效。鲜叶中天然物质保留85%以上，对防癌、抗癌、杀菌、消炎，均有特殊效果。
- 黄茶适宜用紫砂壶冲泡，水温在70 ~ 80℃较适宜。

5. 黑茶

黑茶是发酵茶，具有暖胃养身的功效，属于性温的茶。常饮黑茶可有效地促进新陈代谢，去除油脂油腻，排出体内毒素，保持身体健康。

如果选用黑茶中的紧压茶，要将成块的茶叶打碎再冲泡，用烹煮的方法最佳，冲泡的方法次之。冲泡时要注入100℃的开水，第一次冲泡的水一般用来醒茶，黑茶极耐泡，可随时添加开水，可以从早到晚喝一整天，中途不必换新茶。

6. 青茶（如乌龙茶、铁观音等）

青茶具有提神益思、消除疲劳、生津利尿、杀菌消炎、解毒防病、消食去腻等保健功能。比如铁观音，是我国特有的名茶，历史悠久，做工考究，滋味甘爽醇厚，香气馥郁持久。

乌龙茶的特点是重品香，不重品形，先闻其香后尝其味，因此十分讲究冲泡方法。从茶叶的用量、泡茶的水温、泡茶的时间，到泡饮次数和斟茶方法都有一定的要求。冲泡乌龙茶，茶叶的用量比红茶、绿茶要多，以装满壶或盖碗容积的1/2为宜，水沸立即冲泡。水温高，茶汁浸出率高，茶味浓、香气高，更能品饮出乌龙茶特有的韵味。

乌龙茶较耐泡，一般泡5 ~ 6次，仍余香犹存。冲泡乌龙茶有专门的茶具，一般多用瓷盖碗冲泡。广东、福建人喜爱用“烹茶四宝”——孟臣罐、若琛瓯、玉书煨、红泥烘炉。除上述四件外，传统冲泡乌龙茶的用具还有茶洗、茶盘、茶垫、龙缸茶船、羽扇、竹筷、茶几、茶担、锡罐等。



三、杯子的选择

——碧水常流，杯水情深

说到杯子，想起一位好友，那是好几年前，有一天去他家做客，他拿出上好的茶叶，又拿出一一次性纸杯，刚要泡茶，被我制止了。

我做了个试验，用他手中刚烧开水冲进纸杯中，水面马上浮起一层白白的沫子，并逐渐增多。

“你看，这是里面的蜡。”

“这要是泡茶，不全喝到肚子里了？”朋友一边点头一边喃喃自语：“以前还不知喝进多少蜡呢。”

市场上比较多的纸塑杯，外面是一层纸，里面是蜡或是一层淋膜纸，如果加工不过关会产生有害物质。所以不宜用一次性纸杯喝水尤其是喝热水了。有些饮料里面有酸性物质，最好也不用纸杯盛。

朋友连连点头，赶紧拿出一个玻璃杯，洗干净，用开水里里外外烫过。“这下可以了吧？！”见我点头，他泡了一杯茶递给我。

这个朋友后来成了杯子迷，我再次去他家时，他家几乎可以开杯子博览会了，玻璃杯、瓷杯、紫砂杯、紫砂壶、水晶杯、石头杯、竹木杯，琳琅满目放了一展柜。

瓷质杯 易于清洁。瓷分为陶瓷和搪瓷，而陶瓷又是陶器和瓷器的总称。中国是陶器和瓷器的故乡，瓷器之精美无与伦比。

搪瓷制品经过上千度高温搪化后制成，不含铅等有害物质，可放心使用。但是搪瓷器皿如因磕碰而掉瓷釉，裸露出里面的金属底胎，就不宜再使用了。

紫砂杯、壶 紫砂是陶的一种。紫砂产自江苏宜兴，又称宜兴紫砂。用紫砂杯或紫砂壶泡茶，茶香浓郁持久，口感和营养价值保留最好。

水晶杯 水晶是一种无色透明的大型石英结晶体矿物，主要化学成分是二氧化硅。水晶杯比较贵重，生活中比较少用，多作为送礼佳品。市场上真正的天然水晶杯并不多见，大多是用工艺水晶（又叫仿水晶）制成，是以加铅玻璃或稀土玻璃为主要材料的，看上去和水晶很接近，无杂质、透明度较好。天然水晶的温度比人造水晶要凉得多，用手一摸就可鉴别真假。

石头杯 很多石材都可以用来制作杯子，玉石杯子也是石头杯子的一种。玉养人，人养玉，玉本身就是养人的珍品。不过用好玉做成杯子的不多见，而且杯体较小，多用于观赏。

竹木杯 是竹杯子和木杯子的统称。每一个竹节都可以抠制成一个杯子或笔筒，竹本身有一股清香，且可入药。木材种类就更为丰富。当木材用于建筑材料和家具材料后，常会有大小不一的边角料，大的可以做茶盘，小的可以做茶罐、茶荷、茶匙、茶托、木夹等。竹木杯观赏性大于实用性。

还需注意的是，熬中药不宜用铁锅，泡中药花草茶也不宜用铁杯子。很多人喜欢用保温杯，尤其是天冷外出的时候，保温杯确实很实用。脾胃虚寒者，喝不了凉水，喜欢喝有温度的水，保温杯是好伙伴。现在的保温杯内胆基本是安全的，但中药饮片和花草被长时间高温闷泡，其口感和药效会大打折扣。





四、水的选择

——上善若水，生命之源

喝茶也好，喝花草养生茶也好，水的品质和杯子一样重要。

国际最新饮用水七大标准

1. 不含有害人体健康的物理性、化学性和生物性污染。
2. 含有适量的有益于人体健康，并呈离子状态的矿物质（钾、镁、钙等含量在100mg/L）。
3. 水的分子团小，溶解力和渗透力强。
4. 应呈现弱碱性（pH值为8 ~ 9）。
5. 水中含有溶解氧（6mg/L左右），含有碳酸根离子。
6. 可以迅速、有效地清除体内的酸性代谢产物和各种有害物质。
7. 水的硬度适度，介于50 ~ 200mg/L（以碳酸钙计）。

到目前为止，只有弱碱性高能量活化水能够完全符合以上标准。因此，它不仅适宜健康人长期饮用，而且由于它具有明显的调节肠胃功能、调节血脂、抗氧化、抗疲劳和美容作用，也适宜胃肠病、糖尿病、高血压、冠心病、肾脏病、肥胖、便秘和过敏性疾病等体质酸化患者的辅助治疗。

此外，常见泡茶的水还有以下几种。

弱碱性水 碱性水不是加入了碱性物质的水，而是pH值大于7的水。碱性水和碱性食品可以改变不健康的酸性体质。

纯净水 生活中的纯净水，是指水质清纯，不含有害物质，细菌含量极低，如有机污染物、无机盐、任何添加剂和各类杂质，有效地避免了各类病菌入侵人体。优点是能有效、安全地给人体补充水分，具有很强的溶解度，与细胞的亲和力强，有促进新陈代谢的作用。市场上出售的用于饮用的太空水、蒸馏水均属纯净水。

纯净水在加工过程中，除去了有害物质的同时也除去了大量人体必需的微量元素。如果长期饮用纯水，对健康也可能带来不良影响。

矿泉水 是在地层深部循环形成、从地下深处自然涌出，或经人工揭露、未受污染的地下矿水，含有国家标准规定的矿物质及限定指标。矿泉水中含有一定

的微量元素，可以补充人体所需。盛夏季节饮用矿泉水补充因大量出汗流失的矿物质，是有效手段。

矿泉水不宜煮沸饮用，能冷藏不宜冷冻。婴儿不适宜饮用矿泉水，矿物质含量过高，婴儿无法吸收，反而增加肾脏负担。

总之，选水很重要，而“未开水”、“重煮水”、“生水”、“老化水”、“千滚水”、“蒸锅水”要禁止饮用。

