

健康生活DIY

滋养
全家人的

茶饮 DIY

了解茶饮，就是了解品味！
让茶香驱散所有健康难题！

摩天文传◎主编

囊括六大茶类近百种配方！

【加码创意】×【详细步骤】×【激活茶叶天赋】

一书在手，喝出茶叶营养高倍附加值！



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



健康生活 DIY

滋养全家人的茶饮 DIY

摩天文传 © 主编



 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

茶是世界上最受人们欢迎的饮料之一。本书从茶的几种有效成分出发,通过和水果、花草、奶及奶制品的搭配,对茶的口感和营养进行升级。此外更针对女性的特质要求定制多款女性茶饮,帮助现代女性经营健康,用茶驱逐小病和不适,带来有茶自愈的健康生活。

图书在版编目(CIP)数据

滋养全家人的茶饮DIY / 摩天文传主编. — 北京:
机械工业出版社, 2014.5
(健康生活DIY)
ISBN 978-7-111-46534-8

I. ①滋… II. ①摩… III. ①茶叶—饮料—制作
IV. ①TS275.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第082775号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)
责任编辑: 章钰 封面设计: 吕凤英 责任校对: 薛娜
责任印制: 乔宇 版式设计: 摩天文传
保定市中华美凯印刷有限公司印刷

2014年6月第1版·第1次印刷
169mm×239mm·8.75印张·171千字
标准书号: ISBN 978-7-111-46534-8
定价: 35.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

社服务中心:(010) 88361066

销售一部:(010) 68326294

销售二部:(010) 88379649

读者购书热线:(010) 88379203

网络服务

教材网:<http://www.cmpedu.com>

机工官网:<http://www.cmpbook.com>

机工官博:<http://weibo.com/cmp1952>

封面无防伪标均为盗版

前言

饮茶不但是中国的传统饮食文化，喝茶养生也成了很多人推崇的保健方式。

茶叶中的有机化合物主要有蛋白质、脂质、碳水化合物、氨基酸、生物碱、茶多酚、有机酸、维生素、皂苷、甾醇等，因此它早已成为我国古代本草类书籍中公认的对人体健康益处颇多的“良药”。

作为普通大众，应该多了解茶的保健功效。人体衰老的原因之一正是体内自由基增多，而茶含有很多抗氧化物质可以帮助清除体内有害的自由基，延缓衰老速度。茶是一种非常物美价廉的保养品。对于久坐计算机前办公的人来说，茶无疑是你最需要的“饮料”，茶汤不仅抗辐射，还能让工作疲惫的你精力充沛。茶汤还可以防止人体内胆固醇升高，有防止心肌梗塞的作用，如果家里有老人，更应该常备茶叶强身健体。

茶叶不仅有传统的绿茶、红茶、白茶、黑茶、黄茶、乌龙茶这六大类，香气四溢的花茶成了养生茶类之一，此外奶茶、果茶也成了饮品界的新宠，如何巧妙搭配茶叶？水果与茶怎么泡制？牛奶与茶又怎么调出新火花？本书将会为你一一道来，让你在茶叶面前一无所措的你，更了解茶叶，更会品味茶道。

本书由郭慕进行文字编辑和图片摄影，李淑芳进行内文排版和插画绘制，参与本书撰写的还有简怡纹、陈静、杨柳、赵珏、胡婷婷、梁莉、曾盈希、黄迪、康璐颖、隆瑜、古雅静、王慧莲、黄雅知、张瑞真、李玲、王永根、曹静、王彦亮，在此一并致谢！书中不足之处，恳请读者朋友批评指正！



CONTENTS

目录



前言

第1章

了解茶饮 享受泡茶饮茶的芳香生活

- 003 器皿 泡茶最佳容器和留住最多营养的最佳器皿
- 004 工具 自制茶饮的工具和辅助用品
- 005 选材 如何选到自然健康的好茶叶
- 007 辅料 白糖 / 红糖 / 蜂蜜 / 冰糖等茶饮甜味添加剂的选择
- 009 注意 了解体质喝对茶，才能有益无害
- 011 技巧 茶的冲泡要领 / 水温 / 技巧以及饮用时机
- 013 成分 喝茶就要喝到茶叶中金子一般的成分
- 014 功效 适度饮茶的好处不止在养生

第2章

识茶有道 用对六大茶系的各种功效

- 017 绿茶 龙井 / 玉露 / 煎茶 / 碧螺春
- 019 红茶 滇红 / 宁红 / 闽红 / 祁红
- 021 乌龙茶 铁观音 / 武夷岩茶 / 大红袍 / 单枞
- 023 白茶 白毫银针 / 白牡丹 / 贡眉 / 寿眉
- 025 黄茶 君山银针 / 温州黄汤 / 沱山毛尖 / 霍山黄大茶
- 027 黑茶 普洱 / 六堡茶 / 老青茶 / 茯茶

第3章

果茶尝鲜 茶叶烘托，将鲜果喝出补品效果

- 031 滋阴润燥 菊花蜜梨茶
- 032 丰胸养颜 椰香木瓜茶
- 033 理气养血 香橙红参茶

- 034 清热解毒 杨桃青苹果茶
- 035 理气化痰 奇异果金桔茶
- 036 美白淡斑 奇异果苹果茶
- 037 除风清热 百香果苹果茶
- 038 养颜祛斑 青苹果粒香蕉茶
- 039 清热凉血 生地枸杞山楂茶
- 040 安神健脑 龙眼黑糖焦香茶
- 041 清肠消肿 无花果洛神花茶
- 042 健胃消食 山楂菊花大枣茶
- 043 止泻去油 乌梅石榴苹果茶
- 044 清肠减肥 青苹果粒香柠茶
- 045 利尿益胃 薄荷蜂蜜芒果茶
- 046 开胃消胀 新奇士鲜橙薄荷茶
- 047 有效避免热量过多摄入，时令水果热量表
- 048 水果带皮泡茶安全么？
- 049 孕妇能喝果茶么？有什么注意事项呢？
- 050 水果鲜吃好还是泡茶的营养更容易摄取？
- 051 糖尿病患者可以经常喝果茶么？
- 052 自制的果茶可以放进冰箱里存放么？
- 053 减肥节食期可以喝果茶么？
- 054 减肥后喝果茶会不会引起复胖？

第4章

花茶寻味 强强联合加强花草疗愈效果

- 057 补气固表 黄芪贡菊茶
- 058 平肝明目 胎菊金银花茶
- 059 敛肺止咳 洛神花陈皮茶
- 060 宁神助眠 百合薰衣草茶
- 061 滋阴补阳 合欢花麦冬茶
- 062 明目消肿 决明子贡菊茶
- 063 润喉提神 金莲花罗汉果茶
- 064 舒怀解郁 忘忧草玫瑰花茶
- 065 减肥轻体 杜仲山楂玫瑰茶
- 066 行气活血 金盏洛神枸杞茶
- 067 祛风除湿 桑枝蜂蜜薄荷茶

- 068 除肿通便 桃花薏仁银耳茶
- 069 镇定止痛 洋甘菊茉莉花茶
- 070 延缓衰老 红巧梅罗汉果花茶
- 071 去除面黄 当归党参玉兰花茶
- 072 散热排毒 马鞭草蜂蜜柠檬茶
- 073 避免体质不适，常用花茶属性表
- 074 花茶喝多了心慌怎么办？
- 075 花茶是否也和其他茶叶一样，第一泡最好不要喝？
- 076 喝花茶可以任意搭配么？
- 077 喝酒之后能喝花茶么？
- 078 平时喝花茶保养还能同时服用花粉或者蜂蜜么？
- 079 花茶喝了感觉胃反酸怎么办？
- 080 冷了的花茶喝了会伤身体么？

第5章

奶茶品香 营养互补，喝出以小见大的养生智慧

- 083 养胃止咳 杏仁蕉香奶茶
- 084 生津开胃 金桔青柠奶茶
- 085 暖胃健脾 腰果浓香奶茶
- 086 补肾健腰 芝麻焦香奶茶
- 087 健脾和胃 榛子浓香奶茶
- 088 清燥润肺 莲子荷香奶茶
- 089 补气养血 红糖麦芽奶茶
- 090 抗击衰老 小麦胚芽奶茶
- 091 理气解郁 香芋玫瑰奶茶
- 092 软化血管 花生枸杞奶茶
- 093 补心健脾 桂圆栗香奶茶
- 094 暖中消肿 红豆暖姜奶茶
- 095 健胃消胀 青柠橘香奶茶
- 096 消肿解毒 无花果无糖奶茶
- 097 补充血糖 巧克力燕麦奶茶
- 098 通畅血管 开心果抹茶奶茶
- 099 阻止喝出来的肥胖，各种茶的热量表
- 100 自制奶茶要如何保存？

101
102
103
104
105
106

奶茶可以当早餐饮品来喝吗？
患有乳糖不耐症的人可以喝奶茶么？
喝奶茶之后心悸睡不着觉怎么办？
奶茶和什么点心是绝配？
奶茶热量高，如何才能打造低热量健康奶茶？
减肥期间如何调制不会发胖的健康奶茶？

第6章

茶觉幸福 女人一生中必喝的16道茶饮

109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131
132
133

野菊苹果薄荷茶	清肠顺气，喝掉加班熬夜气
蜂蜜枇杷蜜梨茶	养出清甜嗓音的女人茶饮
蜜炼木瓜枸杞茶	木瓜酵素促进胸部对蛋白质的吸收
香暖肉桂苹果茶	补气力复体力，适合节食减肥者
菠萝薄荷山楂茶	可溶性膳食纤维让脂肪不停留
柠檬菠萝果粒茶	抗击腹部肥胖，补充减肥必需的蛋白酶
雪莲枸杞红花茶	去除早起眼肿，暖出活力新起点
茉莉花玄米绿茶	超清新口感，清食消积全无油腻负担
菩提叶合欢花茶	解心烦卸压力，高压上班族安神助眠茶
洋甘菊枸杞茶	缓解头痛神经躁动症，入静安神睡得快
黑糖补血奶茶	补血添气力，适合经期后和贫血人群
姜枣桂圆奶茶	活血助阳气，喝掉末梢循环不良
绿豆百合冰奶茶	解暑消燥，抗击肌肤沙漠化
杏仁荞麦奶茶	补充微量元素，强身健体
黑米芝麻奶茶	补养脑力，增加工作专注度
姜汁红糖奶茶	抗击流行性感冒，暖体养宫
普洱茶真的是最适合女人的茶叶么？	
备孕期间有无喝茶的禁忌？	
女人过量喝茶会贫血么？	
喝茶除了清新口气还能预防蛀牙？	
喝茶能够治疗脱发么？	
喝红茶可以补血么？	
喝黑茶能减掉腹部脂肪么？	
女人夏季饮茶有什么禁忌么？	
女性经期能喝茶么？	

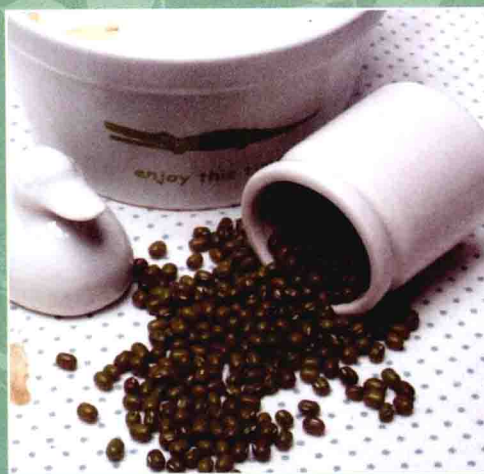
第 1 章

了解茶饮

享受泡茶饮茶的芳香生活



TEA



茶，是世界上最受欢迎的饮料之一。
大部分中国人表示，他们以茶叙情、喝茶养生、饮茶祛病，
茶叶已经成为生活中不可缺少的组成部分。
适度喝茶不仅有利于健康，还能改善亚健康状况，
若要喝出茶中值得回味干遍的味道和珍贵的营养成分，
你还需要更深入地了解泡茶饮茶的要诀。



器皿

泡茶最佳容器和留住最多营养的最佳器皿

中国茶文化源远流长，其中泡茶的用具也是茶文化里至关重要的一部分。想要泡出好茶，就得选择合适的茶具，才能保证茶的色香味俱全。

五种常见的泡茶器皿



1. 陶土茶具

有关陶土茶具，最负盛名的要数紫砂壶。它的质地细密，不会渗漏，但却有气孔能够吸附茶汁，使得泡出来的茶醇厚芳香并且不易变味。此外，它的传热缓慢，就算是用开水泡茶，也不会因久握而烫手，比较适合泡乌龙茶、铁观音等半发酵型茶叶。



2. 瓷器茶具

中国是陶瓷之都，在茶具里绝对不能少的就是瓷器茶具了。瓷器茶具的品种很多，其中主要的有：青瓷茶具、白瓷茶具、黑瓷茶具和彩瓷具。它们都造型精美，质地细密，能够很好地反映出茶汤色泽，但不透气，比较适合泡轻发酵、重香气的茶，既不用担心它会与茶叶发生化学反应，也能够最好地保留茶叶的韵味与营养。



3. 玻璃茶具

玻璃器皿的透明度能够让我们在泡茶的过程中，享受视觉的美感，可以观察到茶叶在整个冲泡过程中的上下窜动以及吐露茶色的过程。在开水的浸泡下也不会散发出有害物质。虽然玻璃茶具传热快，不透气，容易破碎，但也物美价廉，比较适合泡龙井、碧螺春等绿茶。



4. 塑料茶具

塑料茶具虽然很少见，但我们也要意识到它们的危害。在高温的情况下，塑料会被分解出有害人体的化学物质，让茶水中含有异味。类似一次性塑料杯这些杯具，除了临时急用外，最好不要拿来泡茶。尤其是瓶底有1号标记的塑料瓶，采用的是PET（聚对苯二甲酸乙二醇酯）的材质，水温超过70℃就会有致癌物质释出。



5. 不锈钢保温杯

不锈钢所用的材料属于比较稳定的合成金属，耐酸碱腐蚀，不会有游离的金属离子释出，应该适合做泡茶杯。虽然不锈钢本身没有危害，但是长时间保温会令茶叶香味不正且有熟味，既破坏了茶叶的口感，也让茶叶的营养损失殆尽，因此不推荐用来泡茶。



工具

自制茶饮的工具和辅助用品

自制茶饮工序虽然不繁杂，但是想要泡出一杯好茶，也需要用到这些工具来辅助进行。工具选择正确了，泡茶的过程才会既有趣又便捷。



主茶具

用于泡茶的器具，包括茶壶、茶船、茶杯、公道杯、闻香杯、杯托、茶碗、同心杯、大茶杯。其中最重要的就是茶壶和茶杯，在泡茶的同时最好也要相对应地选择茶壶的材质，每种茶用不同材质的茶具，泡出来的味道以及营养程度都不一样，我们要投其所好。



辅助用具

除主要泡茶器外，在泡茶过程中还需要一些辅助的泡茶用具。既方便了操作，也能改善泡茶的心境甚至情境。它包括：桌布、泡茶巾、茶巾、奉茶盘、茶则、茶匙、茶针、茶夹、渣匙、茶漏、滤网、茶荷、随手泡。当然，如果不是专业的茶艺师，在泡茶的时候，可以根据自己所需，选择自己所要用的辅助工具就好。



备水器

备水器大致分为三种，其中保温壶是储存开水用的，一般用于居家、野外郊游或者举行茶会时使用。而水盂是盛放废水、茶渣等杂物的器皿。注水器也称为随手泡，是由烧水壶和热源两部分组成的，现代的热源一般来自电磁炉、电热水壶等。



备茶器

备茶器分为两种，一种是贮茶罐，另一种是茶样罐。其中贮茶罐最好选择密闭性比较好的器皿，如玻璃、陶瓷等材质，如果是竹木材质或者塑料材质这样透气性高的贮茶罐，则不利于茶叶的保存。



选材

如何选到自然健康的好茶叶

选购自然健康的好茶叶，不仅要看看它的产地，还有很多讲究，学会这些知识，你就会具备识别茶叶的火眼金睛了。

从五个方面辨识茶叶优劣



色泽

鉴别新茶最好的方法就是眼观色泽。新茶色泽一般都很清新悦目，呈嫩绿或者墨绿色。如果茶叶色泽发枯、发暗、呈褐色，均表明茶叶内的物质有不同程度的氧化，这种往往都是陈茶。如果茶叶片上有明显焦点、泡点或者茶叶边缘为焦边的，也证明茶叶的品质不佳。



外形

由于茶叶品种的不同，每种茶叶都有它独特的外形特征。一般来说，新鲜的干茶外形条索明亮，大小、粗细、长短均匀，而条索枯黯、有茶梗或者茶籽的茶叶品质很差。颗粒茶以圆满结实者为好，松散块状为次。



香气

好的新茶，都会拥有很香的新茶香。如新绿茶闻之有悦鼻高爽的香气，其香气有清香型、浓香型、甜香型。质量越高的茶叶，香味越浓郁扑鼻。如果没有茶香或者带有青涩气、粗老气、焦糊气则是不好的新茶。陈茶则会香气淡薄或者有一股陈年气味。



茶味

茶汤甘甜鲜美，醇香浓爽，在口中留有甘味者最好。如果茶汤味道淡而无味，下沉很慢，没有什么回味感，则是陈茶或者劣质品，千万不要选购。



干湿度

判断茶叶最重要的一点就是测试它的干湿程度，干茶必定是要足够干爽才行。受潮的茶叶含水量上升，影响茶水的色泽味道，还容易发霉变质。判断茶叶干爽与否，可以取少量的茶叶用大拇指和食指稍用劲捏碎，如果粉末是足干的茶叶，可以放心购买。相反，茶叶难以捏碎，则说明它已经受潮。

从茶叶外形看茶叶新鲜度



嫩度

茶叶的嫩度是决定其品质的基本因素，每种茶叶有不同的外形要求，除了符合这些要求外。最好辨别的方法就是有无锋苗。锋苗好的，白毫明显，表示茶叶嫩度好，做工也好。如果茶叶很老，就算有完美的做工，也不会有锋苗和白毫的。



条索

条索是指各类干茶的外形，如炒青条形、珠茶圆形、龙井扁形等。茶叶的品种不同，条索的形状也不一样。条索是长条形的，则看它的松紧、弯直、壮瘦、圆扁、轻重；圆形茶看颗粒的松紧、匀正、轻重、空实；扁形茶看平整光滑程度和是否符合规格。通常好茶叶都是紧、实、有锋苗的。



颜色

从颜色可以辨别茶叶原料的嫩度和加工技术。好的茶叶都要求色泽一致，光泽明亮、油润鲜活，如果颜色深浅不同，黯淡无光，就说明这茶品质不好。一般好的红茶乌黑油润、绿茶碧翠有光泽、乌龙茶青褐色、黑茶乌黑光亮等。



整碎

茶叶外形的完整与短碎情况，也能告诉你茶叶的品质如何。通常选茶就选匀整的为好，断碎的为次品。



净度

茶叶的净度主要是看茶叶中是否混有茶片、茶梗、茶末、茶籽和在制作过程中混入的竹屑、木片、石灰、泥沙等夹杂物的多少。净度好的茶，不含任何夹杂物。此外，还可以通过茶叶味道的净度来判断，无论哪种茶都不能有异味，有异味的茶不是陈年的，也是变质的了。



辅料

白糖 / 红糖 / 蜂蜜 / 冰糖等茶饮甜味添加剂的选择

调制一杯混搭其他食材的茶饮，不仅要考虑到它的营养，还要研究出最讨好味蕾的调味方案，而各种糖类是制作茶饮必备的调味料。

甜味添加剂的选择



白糖

白糖是由甘蔗的茎经加工精制而成的乳白色结晶体，又称白砂糖。味甘，性平，能够润肺生津，补中缓急。在我国古籍中也有茶叶配白糖治疗疾病的偏方，人们日常茶饮中也爱在菊花茶、枸杞茶中加入白糖以增加口感和风味。

白糖冲入茶饮不仅不影响茶叶润肺的效果，还能缓解津液不足、脾虚腹痛以及饮酒过度造成的胃部不适。

推荐茶饮：白糖甘草茶

材料：生甘草 30g、白糖 30g。

用 250ml 水文火煎煮 10 min，每日服用。可以止痛解毒，对于各种药物中毒性肝炎患者有辅助治疗的作用。



红糖

红糖被称为“养生之王”，常喝红糖水，能够补充微量元素和维生素，维持正常的代谢功能，延缓衰老。但阴虚内热以及糖尿病患者不宜使用红糖。

红糖入茶会增强茶叶暖胃调理的作用，尤其是红糖搭配红茶，对女性尤其具有暖宫暖身的效果。

推荐茶饮：红糖益母姜枣红茶

材料：益母草 20g、红茶 3g、干姜 15g、大枣 3 枚、红糖 30g。

取适量的益母草、红茶、干姜、大枣与红糖用水煎煮，取汁服用。对于女性的寒性痛经有很好的止痛效果，并且能够消除黄褐斑，让皮肤更加红润有光泽。



蜂蜜

蜂蜜是纯天然的保养品，搭配上天然的茶品更能护肤美容，促进消化、保肝护肝，还能够润肺止咳。每天坚持饮用蜂蜜茶，还能够改善睡眠，增强自身免疫力。长期被便秘困扰的患者，还能通过蜂蜜茶饮来改善便秘情况。

蜂蜜最适合作为夏日茶饮的甜味剂，解渴之余也能促进肠胃的代谢。而且蜂蜜比白糖等其他甜味剂又多了一味清香，尤其是花草茶，用蜂蜜调味最佳。

推荐茶饮：蜂蜜柠檬红茶

材料：红茶包一小袋、柠檬半个、蜂蜜两勺。

用热水冲泡红茶，加入切片的柠檬进行搅拌，待温度降低后加入蜂蜜，即可饮用。柠檬含有大量的维生素C，而红茶能够安神醒酒、美白祛斑、延缓衰老。



冰糖

冰糖具有润肺、止咳、清火祛痰等功效，可以用于治疗肺燥咳嗽、干咳无痰、咳痰带血、风火牙疼。但要注意糖尿病患者也忌用冰糖，并且每天不要超过30g。

泡茶加冰糖饮用可以增强茶叶去火的特性，尤其是普洱茶、苦丁茶、莲芯茶、碧螺春、龙井、毛尖等都适合加冰糖制作夏日去火茶饮。

推荐茶饮：娇颜奶茶

材料：干燥桂花适量、绿茶包1个、冰糖适量。

将桂花、绿茶包放入杯中，用热水冲泡，待温凉后，加入冰糖，搅拌均匀即可饮用。冰糖去火，桂花可以养颜美容、舒缓喉咙，常喝娇颜奶茶可以养颜美容。



方糖

方糖和白糖都属于精致砂糖，几乎是纯糖，含糖量高，甜味足，适合于补充能量，增强体力，比白糖便于存放与使用，在西方国家很受欢迎。但有时候吃太多，代谢不了，会出现口干，爱喝水，小便黄等上火表现。

推荐茶饮：玫瑰红茶

材料：红茶3g，玫瑰花3朵，方糖一块，柠檬一片。

红茶用100℃开水冲泡3min，取茶汁，加入玫瑰花、方糖、柠檬，酸甜可口，夏天可加冰块。玫瑰能够美容养颜，使肌肤更加白润，而红茶则能够清除人体有害的自由基，延缓衰老。



注意

了解体质喝对茶，才能有益无害

中医认为人的体质有燥热、虚寒之别，而茶叶也有凉性、温性之分。我们要弄清自己的体质，才能够选对适合自己的茶。

九种体质类型的具体表现对照表



体质类型	属性	表现	调理
平和体质	健康	肤色健康有光泽，唇部红润，瞳孔有神，因此看起来总是相当有活力，耐寒受热，几乎很少生病	缓补阴阳
气虚体质	疲乏	常常感到疲乏，容易头晕或者站起来时晕眩，活动量增加时容易出汗，容易感冒	补中益气
阳虚体质	怕冷	衣服穿得比别人多往往还觉得冷，吃了冰冷的东西容易拉肚子，手脚常年冰凉，胃、背腰和膝盖都怕冷，比别人容易生病	温阳补气
阴虚体质	缺水	手心容易出汗，皮肤或者口唇容易干燥，眼睛干涩，口干咽燥老想喝水，容易便秘或者大便干燥	滋阴降火
血瘀体质	长斑	两颧有细微红丝，皮肤容易出现淤青，面色晦暗或者褐斑多，比较健忘，常常出现黑眼圈	活血化痰
痰湿体质	肥胖	脸上分泌油脂多，常常感到胸闷和腹部胀满，这类体质的人往往都比较虚胖，并且感觉身体不轻松、不爽口，痰多，咽部有异物感	化痰利湿
湿热体质	长痘	鼻部油腻并且油光满面，常常感到口苦并且嘴巴有异味，容易生痤疮，小便时尿道有发热感且小便颜色浓	清热利湿
气郁体质	郁闷	这是最不快乐的体质，常常闷闷不乐、情绪低落，容易多愁善感、焦虑不安。女性还会感到乳房胀痛，无缘无故地爱叹气	疏肝解郁
特禀体质	过敏	没感冒也会打喷嚏且鼻塞流涕，容易对药物、食物、花粉过敏，皮肤一抓就会变红并且出现抓痕，是最特殊的一种体质	固表养血