

中国气象频道



春 夏 秋 冬

养生

小茶方

张纾难 ● 著



很老很老的老茶方，小病小痛一扫光！

国内第一本四季茶饮养生书！

中日友好医院中医呼吸科主任 张纾难 专业奉献

北京中医药大学终身教授 王琦 作序推荐

全国百佳出版单位

 化学工业出版社



四季
养生
堂

春 夏 秋 冬
养生
小茶方

张纾难 ● 著



化学工业出版社

· 北 京 ·

《春夏秋冬养生小茶方》是一本介绍日常养生茶的保健书。书中以四季为纲，根据国人传统季节养生特点，以及不同季节的易发身体问题，一道养生茶对应一个小问题。茶的制作方法简单，原料也容易得到，是一本由专业医生亲手打造的四季养生茶方资料书。

图书在版编目(CIP)数据

春夏秋冬养生小茶方 / 张纾难著. —北京: 化学工业出版社, 2014. 7
(四季养生堂)
ISBN 978-7-122-20392-2

I. ①春… II. ①张… III. ①茶叶—食物养生②保健—茶谱 IV. ①R247.1 ②TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第073411号

责任编辑: 胡敏 何丹
责任校对: 陈静 程晓彤

装帧设计: 刘丽华

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: 化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张15 字数178千字 2014年7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: 29.80 元

版权所有 违者必究

序



每天一杯养生茶

近日，中日友好医院张纾难教授编著的《春夏秋冬养生小茶方》一书，请我作序。原本认为很快就可以完成，但在查阅有关“茶”的史料时，发现了三个至今尚未解决的问题。一是关于茶是否作为药用首次出现在《神农本草经》中的问题；二是关于茶字出现年代的考证问题；三是关于茶事起源的问题。通过查阅文献，以下学者的考证可为我们带来一些思考。

对于第一个问题，在不少文献中谓《神农本草经》最早发现茶能解毒：“神农尝百草，一日遇七十二毒，得茶而解之。”并记述了茶的功效：“茶味苦，饮之使人益思、少卧、轻身、明目”。然通过查阅《神农本草经》原著，并未发现有关茶的记载。林乾良也称“《神农本草经》未收茶”、周树斌撰《神农得茶解毒考评》等均对此进行了考证，认为“《神农本草经》收录茶”一说乃以讹传讹。《神农本草经》记载的“苦菜”，属菜部，而“茶”属木部。本草类著作首收茶的为唐代苏敬等撰的《新修本草》，在木部明确列“茗、苦茶”为药名，与菜部的“苦菜”分开。

对于第二个问题，茶字是从什么年代开始出现的，是否古已有之？袁艺撰《从茶到茶》一文，进行了文献考证。认为在唐代以前，“茶”字还没有出现，《诗经》中有“荼”

字,《尔雅》称茶为“檟”,《方言》称“葭”,《晏子春秋》称“茗”,《凡将篇》称“荈”,《尚书·顾命篇》称“咈”。以茶字最为常见。并指出《诗经》中的“茶”并不专指“茶”,还兼有“苦菜”的意思。明确以“茶”表示“茶”意义的,是《尔雅·释木》:“檟,苦茶”。至唐开元年间,才出现“茶”字。

对于第三个问题,一般根据《茶经》引《晏子春秋》的记载:“婴相齐景公时,食脱粟之饭,炙三弋五卵,茗菜而已。”有学者认为战国时代已有茶之事,《中国茶叶大辞典》更是将晏婴列为古今第一茶人,但也有学者对此提出了质疑。武汉大学历史学院的刘礼堂、宋石磊撰《茗菜与荈菜考辨——兼谈茶事之起源》一文,利用文字学、词源学、版本学、气候学、地理学等知识,对记载“茗菜”的引文进行了辨析。认为《茶经》中的“茗菜”引文并不可信,“茗菜”当为“荈菜”之误,或《晏子春秋》中并无“茗”或“荈”字,这条语料并不能被用来证明战国已有茶之事。同时还分析了先秦可能是茶的有关文献记载,认为从现有的史料来看,先秦有茶的观点并不可信。从历史文献记载和出土文物角度分析,认为茶事起于西汉。

可见,茶虽然是我们日常生活常见的饮品,大家对“茶”耳熟能详,但真要认真考究起来,还有这么多学问需要研究。借这次作序的机会,查阅了一些文献,使我对茶及其起源又有了新的了解和认识。

“茶”字虽然需要继续考证,但用茶来养生防病的历史由来已久。唐代王焘等编撰的《外台秘要》卷三十一始载代茶饮方,并对药茶的制作和服用方法作了详细的说明。唐代以后的医籍中有关代茶饮的内容多有记述,并有很大的发展。宋·王怀隐的《太平圣惠方》中就列有很多药茶方剂,如治疗伤寒头痛壮热,用茶叶配伍荆芥、薄荷、山梔、豆豉等的“葱豉茶”;以茶叶配伍生姜、石膏、麻

黄、薄荷等，治疗伤寒鼻塞头痛烦躁之“薄荷茶”；治疗宿滞冷乏及泻病，以茶叶配伍硫黄、诃子皮等的“硫黄茶”等。清代医家对药茶的应用已极为普遍，在其著述中亦屡见不鲜。从近代编撰出版的《慈禧光绪医方选议》中可知药茶为清代宫廷用药的组成部分，如安神代茶饮、清热代茶饮、利咽代茶饮、平胃代茶饮等颇有效验。

药茶作为一种简、便、廉、验的剂型，在现代已为广大群众所接受。以药代茶，即中药茶疗，是将中药粉碎成粗粉或切割制成小段、细丝，用沸水冲泡或加水稍稍煎煮后，像饮茶一样服用，以达到祛邪治病、防病保健目的的养生法。很多人平时都会自己泡些药茶喝。但是，一些中药的作用、适合什么人喝、适合什么时间喝、如何饮用等都需要专业的指导。中日友好医院中医呼吸科主任张纾难教授，不仅是中医著名呼吸病专家，作为中国医师协会养生专业委员会常务委员，多次在电台、电视台做养生节目，并出版养生著作，对中医四季养生、饮食养生颇有心得。他结合自己多年临床经验，对不同季节、不同疾病、不同体质适宜服用的药茶进行了梳理，明确了其作用、用法，呈献给广大读者。

本书一大特色是以四季为纲进行梳理。这种“天人相应，顺应自然”的养生方法，是中国养生学的一大特色。四季是自然界阴阳消长运动中最明显的时序，对生物、对人体的影响最大，因此“和于阴阳，调于四时”是中医养生学的重要原则与内容。通过对四季适宜的药茶进行论述，充分体现了中医因时制宜的思想。如春季药茶中，有根据气候特点推荐的银菊战痘茶，根据中医“肝应春”理论推荐的茵陈蒿茶，根据民俗特点推荐的葛花解酒茶，根据易患疾病推荐的青莲二根茶等。或养生、或防病、或美颜，全面满足读者的不同需求。

另一特色是全书贯穿了个体化思想。随着医学模式的转变，个体化医学成为未来医学发展的趋向。饮用药茶养生同样倡导个性化，

只有因人而异地掌握和应用正确的药茶养生方法，并且持之以恒，才能真正做到“阴平阳秘，精神乃治”，维持人体内外环境的协调有序，实现理想的健康状态，达到延长生命时限和提高生活质量的目的。全书始终强调药茶要辨体饮用，充分体现了中医因人制宜的思想。如谈到葛花解酒茶时，强调能够解酒的中药有很多，要根据自身体质选择；谈到防流感的青莲二根茶时，也强调了防治流感的个体化问题，气虚之体、阴虚之体、老年、儿童、妇女等，不同个体应根据自身体质特点选择适宜的方法。

书中除了对药茶的讲解之外，还以专家解答的方式拓展了相关知识，帮助读者了解一些医学、养生常识。案头备此，读者们能够从这本书中找到适合自己的养生药茶，掌握合理、正确饮用药茶的方法，而身心怡然。

北京中医药大学终身教授
中华中医药学会首席健康科普专家
国家“973”项目首席科学家
王琦
2014年1月29日

养颜佳品——桃花养颜茶

《**养生秘笈**》我们形容一个人妩媚漂亮，面色白里透红，会用“面若桃花”，其实桃花还真的能令人面色红润光泽。经常饮用桃花养颜茶，你就能拥有春日桃花般的面容。

春饮花茶防春燥 /2

桃花养颜茶让你面若桃花 /2

专家咨询台 /4

清热泻火——银菊战痘茶

《**养生秘笈**》春季天气干燥，美酒加美食，很容易惹火上身。要缓解干燥，快速降火，就喝银菊战痘茶，它能增强毛细血管抵抗力、解毒美肤。

吃吃喝喝也会惹“火”上身 /6

干燥令人“火盛三焦” /6

银菊战痘茶清热泻火，痘去无痕 /7

专家咨询台 /8

养颜美容——珍珠茶

《**养生秘笈**》熬夜应酬是肌肤美丽的大敌。美容养颜与“身体排毒”分不开。常喝珍珠茶能为身体排毒，美肤养颜。

熬夜应酬是肌肤美丽大敌 /9

美容养颜，排毒为先 /9

珍珠茶还你莹润天肌 /10

专家咨询台 /11

消食解腻——纤体茶

《**养生秘笈**》节日里大吃大喝，运动减少，油脂增多，导致身体湿热内蕴。喝纤体茶能帮你解油腻，促消化。

油腻厚重致内热/13

解油腻，来杯纤体茶/13

专家咨询台/15

解酒——葛花解酒茶

《养生秘笈》节日聚会，少不了推杯换盏，过量饮酒会出现头痛、头晕、浑身乏力、精神不济等不良症状，对人体的损伤很大。葛花解酒茶能健脾化湿，酒后呕吐、头痛都能缓解。

酒逢知己千杯少/16

喝酒过量有百害而无一利/16

葛花解酒茶是醉酒者的救星/17

专家咨询台/18

节日疲劳，解乏四茶方

《养生秘笈》节日吃喝玩乐，放纵过度，容易导致亚健康综合征。如何缓解亚健康综合征？菊花茶、麦冬茶、黄芪茶、太子参茶各有妙处。

玩出来的“亚健康综合征”/20

娱乐疲惫，来杯枸杞菊花茶/20

旅游疲惫，麦冬茶让疲劳一扫光/21

厨房疲惫，可喝太子参黄芪茶/21

美味疲惫，荷叶茶帮你来消化/21

专家咨询台/22

清肠解毒——决明苡蓉茶

《养生秘笈》春节期间，暴饮暴食容易导致胃肠负担加重，及时清理肠道垃圾很重要。决明苡蓉茶润肠通便，让肠道保持活力。

美食当道，肠道很受伤/26

决明苡蓉茶，清肠解毒让肠道保持活力/26

专家咨询台/27

防肝炎——茵陈蒿茶

●**养生秘笈** 春季肝经当令，要注意养肝护肝，平时泡些茵陈蒿茶来喝，能达到预防肝炎、保护肝脏功能的目的。

春主升发防肝病 /31

茵陈蒿茶清热利湿防肝炎 /31

专家咨询台 /33

防春瘟——青莲二根茶

●**养生秘笈** 春季传染病种类多、危害大。预防春季传染病首先是要做好自我保护，注意个人卫生，可以常喝青莲二根茶来防护。

冬伤于寒，春必病温 /34

温病的症状表现 /34

防温病，自我保护是关键 /35

青莲二根茶让你远离春瘟 /35

专家咨询台 /36

治鼻炎——辛夷茶

●**养生秘笈** 春季是感冒和鼻炎的高发期，春季鼻炎重在预防，一杯辛夷茶，散风寒，通鼻窍，让你身体顿感轻松。

春季风邪当道，鼻炎易发 /39

辛夷茶散寒通窍治鼻炎 /39

专家咨询台 /41

春天减肥——健美减肥茶

●**养生秘笈** 秋收冬藏，春生夏长。春天，天气逐渐暖和起来，我们的食欲相应下降，比起冬季，会吃得少，加上昼长夜短，人体的能量消耗会多。这时候减肥，很容易成功。

减肥是永不过时的话题 /45

春天是减肥的好季节 /46

健美减肥茶，喝茶减肥更健康/46

专家咨询台/47

春天增肥——枳术茶

《养生秘笈》胖人为了变瘦而发愁，而对于瘦人来说，想要变胖也同样犯难。在积聚了一整个冬天的营养之后，春天可是瘦人增肥的大好时机。春天常喝枳术茶就能帮你摆脱过于消瘦的烦恼。

太瘦也是一种烦恼/52

体重指数测试/52

瘦人多阴虚/53

专家咨询台/54

乌发美发——首乌牡丹茶

《养生秘笈》发为血之余，看一个人的头发，就可以看出一个人的脏腑功能和气血好坏。春天，是万物生长的季节，也是养发的绝佳时节。乌发美发就喝首乌牡丹茶，对于改善白发有一定的效果。

发为血之余/57

少白头暴露健康问题/57

春天是养发的绝佳时节/58

乌发美发就喝首乌牡丹茶/58

专家咨询台/59

养发护发——首乌茶

《养生秘笈》春天是养肝的季节，肝主藏血，而“发为血之余，血盛则发润，血亏则发枯”，要想头发乌黑亮泽，就要气血旺盛。首乌茶补肾养血柔肝，可防治脱发、白发。

一年之计在于春，春天护发正当时/61

春养肝，肝藏血，血盛则发润/62

首乌茶让肝血充盈头发亮/62

专家咨询台/63

延年益寿——五加仙鹤茶

◎**养生秘笈** 春节期间，老人多喝茶，可以调节情绪，有利健康。常喝五加仙鹤茶，有利于保持精神安宁和情绪稳定。

谨防情绪问题 /66

五加仙鹤茶，调节情绪，延年益寿 /66

专家咨询台 /68



夏

清暑明目——白菊槐花茶

◎**养生秘笈** 夏季艳阳高照，眼睛容易受到紫外线的照射，产生视疲劳。饮用清暑明目茶，既能解暑又能护眼，一举两得。

夏日护眼先养肝 /74

清暑明目茶，让眼睛明亮不疲劳 /74

专家咨询台 /76

清热防暑——大青银花茶

◎**养生秘笈** 夏天气温高、日照强，很多人容易中暑。常饮大青银花茶，能清热解毒、防中暑，还可提高人体免疫力。

别忽视，中暑可能要了命 /79

防中暑就喝大青银花茶 /80

专家咨询台 /81

解暑佳品——清心茶

◎**养生秘笈** 莲子汤，祛热又养心，是古人常饮的消暑茶汤，在莲子汤中加入鲜竹叶心、麦冬和鲜佩兰，就成了一款祛暑清心的好茶。

夏日炎炎宜养心 /85

清心茶伴你度盛夏 /85

清热解暑——乌梅消暑茶

☞**养生秘笈** 三伏天降温防暑必不可少，自己动手做一杯酸甜爽口的乌梅消暑茶，既能消暑，还能让你胃口大开。

乌梅是消暑佳品 / 91

乌梅消暑茶，清热解暑，还能让你胃口好 / 92

专家咨询台 / 93

除烦去火——薄荷香茶

☞**养生秘笈** 暑热易让人心生烦闷，薄荷清凉解暑，用薄荷制成的凉茶不仅口感好，也一样有消暑降温的功效，不妨在炎热的夏季饮用，清凉一夏。

薄荷是消暑的佳品 / 95

专家咨询台 / 97

解暑饮品——绿豆酸梅汤

☞**养生秘笈** 夏季暑热潮湿，人也容易烦躁上火，最适合喝一些解暑的饮料。一把绿豆加几颗酸梅做成一碗酸爽的绿豆酸梅汤，能让你一扫炎夏的烦躁。

祛暑纳凉，莫忘绿豆汤 / 99

绿豆配酸梅，清爽一夏天 / 100

专家咨询台 / 100

清热利水——翠衣凉茶

☞**养生秘笈** 盛夏季节，水果当道，人们最钟爱的莫过于西瓜了。医书中把西瓜称作“天生白虎汤”。西瓜皮泡茶还能清暑利水，炎炎夏日，不妨常备。

西瓜是“天然白虎汤” / 102

白虎汤 / 102

西瓜好吃，瓜皮莫丢弃 / 103

防暑降温——荷叶凉茶

●**养生秘笈** 炎炎夏日，消暑是养生的首要功课。泡上一壶荷叶凉茶，能让我们清凉度夏。

花中君子也是防暑佳品 / 107

防暑降温，常喝荷叶凉茶 / 108

专家咨询台 / 109



秋

治口臭——金盏花茶

●**养生秘笈** 秋天干燥，嘴里也容易产生难闻的口气。这时候可以喝一喝金盏花茶，清除体内燥热，从根本上去除口臭。

秋季干燥，口臭恼人 / 114

治口臭，喝金盏花茶 / 114

专家咨询台 / 116

预防口臭——桂花茶

●**养生秘笈** 在我国，桂花自古以来就是秋季里最绚烂的花卉，八月桂花的香气浓郁诱人。用桂花来泡茶也可以防治口臭。

口臭的种类 / 117

常饮桂花茶，让口气清新 / 117

专家咨询台 / 119

治因胃致咳——石斛麦冬茶

●**养生秘笈** 胃出现了问题也会导致咳嗽。因胃致咳，又叫胃食管反流性咳嗽。中医治疗这类咳嗽主要是从疏肝理气、滋阴和胃入手，可喝石斛麦冬茶。

胃病也会引发咳嗽 / 122

因胃致咳容易被误诊 /123

胃食管反流致咳的治法 /123

喝石斛麦冬茶，胃气和，不咳嗽 /123

专家咨询台 /124

治因热致咳——桑菊饮

《养生秘笈》 发热、感冒后容易干咳，这类咳嗽多是因热所致。桑菊饮对风热、燥热导致的咳嗽、哮喘有不错的辅助治疗作用。

干咳多是有热 /127

分清咳嗽好治疗 /127

宣肺止咳桑菊饮 /128

专家咨询台 /129

防治因喘致咳——紫苏参蝉茶

《养生秘笈》 秋冬季节，容易出现因喘致咳的现象。打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、咳嗽，让人抓狂。紫苏参蝉茶能散寒清肺，祛风止咳，最适合因喘致咳者饮用。

易被忽略的“因喘致咳” /131

“因喘致咳”≠慢性支气管炎 /131

因喘致咳属“风咳”，要祛风止咳 /132

专家咨询台 /133

生津润肺——麦冬茅根茶

《养生秘笈》 秋燥是秋季常见的病证，常常引起咽干、咳嗽等症状。这时候可以选择饮用麦冬茅根茶，生津润肺。

秋以养肺 /136

滋阴润肺，常喝麦冬茅根茶 /136

专家咨询台 /138

润肺化痰——枇杷竹叶茶

《**养生秘笈**》秋燥最伤肺，容易引发咳嗽咳痰。中药枇杷是润肺的明星，秋燥季节食用，能润肺化痰，配合清肺热的竹叶，就是一款养肺好茶。

秋燥伤肺，要生津增液 /141

润肺化痰——枇杷竹叶茶 /142

专家咨询台 /143

祛寒防病——杏桃姜茶

《**养生秘笈**》秋季是风寒感冒易发的季节，要注意预防。可以选择喝热的杏桃姜茶，能祛寒，防治感冒。

秋风起，要防风寒感冒 /145

预防感冒，喝杏桃姜茶 /145

专家咨询台 /147

止咳平喘——百部生姜茶

《**养生秘笈**》咳嗽四季均可发生，秋冬季节最为常见。来一杯百部生姜茶，既可以预防流行性感冒，又能防治季节转换引发的咳嗽。

风寒暑湿燥火皆可致咳 /149

咳嗽是一把双刃剑 /149

“诸病易治，咳嗽难医” /150

百部生姜茶散寒润肺、止咳平喘 /150

专家咨询台 /151



冬

治疗白发——乌发茶

《**养生秘笈**》人老了头发会变白是自然现象，但若是青壮年头发也出现黑白相间（民间俗称“少白头”），就可能是肾精不足。冬季是藏精固精的季节，在家自己制作乌发茶，

轻松摆脱“银丝”的烦恼。

两鬓渐霜使人愁 /156

养好肾，还你一头乌发 /156

乌发茶，名副其实的乌发良品 /157

专家咨询台 /158

清热利湿——石韦茶

◎**养生秘笈** 肾要温养，对于肾炎患者来说，冬季是不好过的，寒冷天气，会促使肾炎反复发作。肾炎患者冬季可以喝有利水通淋、清热利湿作用的石韦茶，对肾炎起到缓解作用。

冬季寒冷，肾炎易发作 /160

清热利湿石韦茶 /161

专家咨询台 /162

温中养胃——老姜茶

◎**养生秘笈** 寒冷季节，胃部容易受凉，需要注意温胃保暖。可用老姜泡茶饮用，加点红糖，甘甜可口，让胃暖暖的，很舒服。

寒冬腊月要养胃 /163

养胃良方老姜茶 /163

专家咨询台 /165

治过敏性哮喘——僵蚕乌梅茶

◎**养生秘笈** 过敏性哮喘是一种顽症，秋冬季节最容易复发。过敏性哮喘患者除了要控制好环境，还可以喝点有平喘作用的药茶，僵蚕乌梅茶就是不错的选择。

过敏性哮喘，想要摆脱不容易 /167

环境是诱因 /167

僵蚕乌梅茶，祛风平喘抗过敏 /168

专家咨询台 /169