

最权威的品茶、茶疗大全

喝对三杯茶 健康一辈子

你问我答话「茶疗」
简单易学，绿色安全

有方、有药、有法、有道

健康 三杯茶

吴大真^著悦悦^问

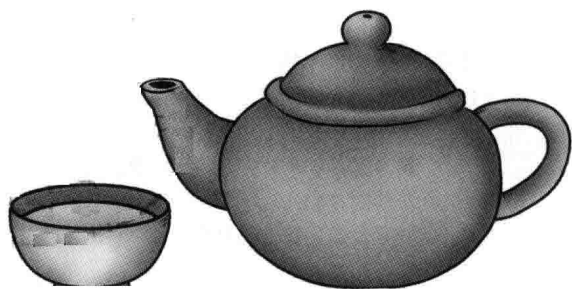


你会喝吗？



健康 三 杯茶 你会喝吗？

吴大真 著 悦悦 问



四川科学技术出版社

· 成都 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

健康三杯茶 你会喝吗? / 吴大真, 悦悦著. — 成都: 四川科学技术出版社, 2015.8
ISBN 978-7-5364-8113-8

I. ①健… II. ①吴… ②悦… III. ①茶叶—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 142491 号

健康三杯茶 你会喝吗?

吴大真 悦悦 著

选题产品策划生产机构 | 北京长江新世纪文化传媒有限公司

选题策划 | 金丽红 黎波 安波舜 项目策划 | 石永青

责任编辑 | 王赛男 李迎军 装帧设计 | 张涛 媒体运营 | 张银铃 刘冲

内文制作 | 张涛 责任印制 | 张志杰

总发行 | 北京长江新世纪文化传媒有限公司

电话 | 010-58678881 传真 | 010-58677346

地址 | 北京市朝阳区曙光西里甲 6 号时间国际大厦 A 座 1905 室 邮编 | 100028

出版 | 四川科学技术出版社

电话 | 028-87734037

地址 | 成都市三洞桥路 12 号

传真 | 028-87734039

邮编 | 610031

印刷 | 三河市鑫利来印装有限公司

开本 | 700 毫米×1000 毫米 1/16

印张 | 14

版次 | 2015 年 08 月第 1 版

印次 | 2015 年 08 月第 1 次印刷

字数 | 160 千字

定价 | 35.00 元

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 010-58678881)

(图书如出现印装质量问题, 请与本社北京图书中心联系调换)

我们承诺保护环境和负责任地使用自然资源。我们将协同我们的纸张供应商, 逐步停止使用来自原始森林的纸张印刷书籍。这本书是朝这个目标迈进的重要一步。这是一本环境友好型纸张印刷的图书。我们希望广大读者都参与到环境保护的行列中来, 认购环境友好型纸张印刷的图书。

不如喝茶去

茶是个好东西。喝茶可以提神，使人精力充沛；可以提高人的免疫力，抵御疾病的侵害；可以帮助抵抗辐射；还可以助消化、清脂、减肥、美肤等等。上古有神农氏“尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”，后有明代高濂在养生经典《遵生八笺》中写道：“人饮真茶，能止渴消食、除痰少睡、利水道、明目益思、除烦去腻，人固不可一日无茶。”可见，古人早就知晓茶的祛病健体功效。

冯友兰先生在其88岁“米寿”之年，写给自己和与自己同庚的金岳霖先生一副对联：“何止以米，相期以茶”。中国有“茶寿”之说，108岁即为“茶寿”，可见茶自古就是长寿的象征。而在推崇养生的今天，“以茶养心，以茶养身”的观念更是深入人心。喝茶，不仅能让我们在浮躁忙碌的环境中，获得一份沉静和自在，还能在无形中调养身体。因此，越来越多的人爱喝茶，喝茶已经成为一种人们日常保养和调理的养生时尚。

然而，虽然很多人喜欢喝茶，却未必会喝茶。茶道讲究五境之美——茶叶、茶水、火候、茶具、心境。不一样的水，不一样的器具，不一样的水温，不一样的搭配乃至心境，喝出来的效果天壤之别。很多人饮茶时不懂得如何掌握这五境，以至于错误百出。

有些人一杯茶从早泡到晚，只换水不换茶；有些人随意搭配茶

叶，不顾自身体质和实际情况；有些人身体不舒服了才想起喝茶，而又不切实际地希望立竿见影；而还有很大一部分人喝茶仅仅是喝茶，很少去品、去感受，终日饮茶却不知茶滋味。

种种误区，种种错误，使得本应起到良好养生作用的喝茶效果大打折扣，所以我觉得这是个严重的问题，很有必要提出来引起重视。其实早在2年前，我在北京卫视热点栏目《养生堂》做节目的时候，就已经有了这个念头，但由于各种原因，被搁置到现在。

实际上，很多朋友对于饮茶有很强的求知欲，只是苦于缺少专业的指导。有一次，陕西卫视找我录制节目，那天是个雾霾天，我在随身带的茶里加的东西特别多，既有花（金银花），又有茶（红茶），还有中药（虫草、甘草），还加了一点罗汉果和枸杞。我为什么加那么多东西？很简单，就是为了保护我的肺，有了这杯茶，我出去录制节目或者做活动的时候基本不用戴口罩。有朋友看到我喝的茶后感到很好奇，问我在里面加了什么好东西，看起来花花绿绿的，很好看。我跟他们细讲以后，饱受雾霾之苦的他们都如获至宝，纷纷要效仿。看到他们迫切想要了解饮茶知识又无处可寻的样子，我深深地觉得有必要把我的经验跟大家分享，也有责任站在养生的道路上，告诉走错路的人们，直走不对，转角才有阳光。

当然，这绝不是一件简单的事情。令我感到欣慰的是，在这条路上，我不是一个人在前行。北京卫视热点栏目《养生堂》一直以来对我的工作给予了大力支持，从最初录制的“花样女人幸福一生”到后来的“花样女人美丽一生”，都创下了不错的收视成绩，给希望提高自身生活质量的朋友留下了深刻的印象。甚至在今天，我每到一个地方，观众们都亲切地称呼我为“花婆婆”。观众的喜爱和认可也说明了一点，他们真的需要科学的切实可行的养生建议。而把这些建议分享给他们，正是我的目标。

这本书的出版包含了很多人的努力，并非我一人之功。在这里我首先要感谢悦悦，悦悦是个非常好的主持人，每次录制节目的时候，她很擅于捕捉观众的知识需求，并且以她那份热情，及时地推波助澜，调动我和观众们的情绪，把录制现场的气氛一次次推向高潮。悦悦的提问，让我得以把这些科学知识用一种愉悦的方式生动地传达给观众。

我还要感谢北京良石嘉业文化发展有限公司的石永青先生和出版社的编辑老师们，是他们的深度策划和精心整理，才使我的理论从一档娱乐与知识共融的电视栏目变成这部装帧精美的书籍，以一个新的途径和新的面孔同大家见面，方便更多的人了解怎样健康喝茶。希望这本书能给您的生活带来一些益处，让您了解一些关于喝茶养生的知识，如果这本书的点滴内容能对您起到细微的帮助，我会倍感欣慰。

如果您再问我，身体不适、因琐事烦恼心浮气躁该怎么办？

我会告诉您，不如喝茶去。

吴大真

2015年5月

水、酒、茶

又要写序言了，一个头两个大。才疏学浅三十出头，健康书籍却仰仗着各位专家和出版社的信任，出了一本又一本。惭愧的心情多于兴奋，封面上占着“半壁江山”，实际上发挥的作用真是鸡肋中的鸡肋。

30岁之后想得越来越多，少年时是没有这样的惶恐和自省的，只是一味要赢。13岁时离家住校，一个宿舍十个人，天南海北个性迥异，家里人说要学本领，更要学做人。读的是长春外国语学校（长外），初一就要分三个专业，英语、日语和俄语，我选的英语，爸妈说那是世界语言。从音标学起，字母、发音、单词、语法，“冬练三九，夏练三伏”，每天早上6点起床，出早操跑步，然后就是早听音练习。听音练习是外校的特色，跟着磁带一句一句模仿，直到跟老外说得一模一样才算过关。练完语音吃早饭，接着一天8节课再加上3节晚自习。初中、高中连读6年，天天都这么充实。长外的老师都是完美主义者，为了教你发一个标准的元音，像要亲嘴一样脸贴脸教学，就为让你看清楚发音的位置和口腔的运动，不开玩笑，是真的。记忆里印象最深的都是老师们夸张的嘴型表情和时卷时翘的舌头，还有区分清辅音和浊辅音时，要用手指放在你的喉咙上感知震动与否来判断你发音是不是准确，较劲得一塌糊涂。

记得一次，有一句课文我怎么都念不好，six books and six exercise books，很像绕口令（不信你念几次）。第二天要考背课文，如果念不利落在老师同学面前太丢脸了（因为那时候我是英语课代表）。于是我一晚上惩罚自己念了好几百遍，腮帮子都疼了，不夸张，梦里应该都在倒腾这一句。第二天果然清晰准确地完成了背诵，受到了表扬。是啊，小时候就是那么好强。本来孩子应该是像水一样透明无邪的，但是在长大的过程中过早地体会到了竞争，感知到了鞭策，就逐渐养成了凡事都要“赢”的思维模式。学生时代参加过几次比赛，我只比我擅长的，我擅长的还必须是有把握赢的才报名参加，现在想想那时的我……真是可怕的小孩。

十几年前的事了，回忆起来非但没有模糊，反倒细节丰富，说不定是大脑灰质自动补充了曾经没有在意的部分。少年时在意的事情和成人后真的太不同了，成人后和而立后更是像打开了一部作品的上下册，上册已经跌跌撞撞地念完了，下册打开时，突然有点儿衔接不上，像是另一个故事，或是换了另一个视角。

20岁到30岁这十年是我北漂的十年。北京太大了，大到可以24小时吐故纳新、迎接和送别，天南海北涌来的有梦青年和梦想破碎者、一试身手或是打包滚蛋。想留下来，就要雕琢自己成为竞争中最精良的配置，不断修葺。2006年我毕业进电视台实习，一个月工资900元。上学时积累的打工资源继续利用，一边实习一边继续打工，外拍、车展、教学片录制，那时候有好多力气，可以一直奔跑在路上。2007年冬天特别冷，我用打工攒的5万块钱买了一辆二手车。刚刚考到驾照，技术不熟练，一直在刚蹭，每天打工的钱都用来修车和赔人家钱了。租的房子是老旧小区，没有车库，只能停在路边。一晚上停车费要好几十。为了逃避停车费，凌晨三四点在收费员睡觉时我就得把车开走。那年冬天太冷，车上一层霜，刮不掉

就看不到路，心急如焚，就用手抠，抠两个洞能勉强看见就得赶快发动逃离“犯罪现场”。手是冻木的，鼻子耳朵失去知觉。城市无比安静，小车空调也不太好用。我在车里大声哼歌，跟着24小时播放disco的电台一起摇摆身体，一方面是不至于太困倦，一方面能让自己迅速暖和起来。那辆小车就是我的移动城堡，保护我在没有光亮的黎明之前不再遭遇其他波折，保证我能在早上6点之前到达电视台。我还要在早上的新闻节目里完成《天气预报》的准直播，我年迈的姥姥、姥爷在千里之外的家乡每天就等着这清晨3分钟与我的会面，他们能在电视里看见我，那宝贵的3分钟于我而言是承受一切的动力。当然，停车费并没有逃过，在不用上直播的某一天早晨，我睡过了头，冲出门时收费员微胖的身体正倚靠在我的小车上，手里胜利地摇晃着一沓停车收费发票，他的小眼睛眯成一条细线，笑嘻嘻地说：“终于逮着你了。”一次性缴纳了500多块的停车费后，我搬离了那个小区。

现在还能想起当时的不服气和不肯承认的狼狈。骨子里的好强像冬天里对抗严寒的烈酒，能迅速让我燃烧，给我斗志，不让同时踩下来的许多脚掌得逞，要撑住，因为一切都会好起来。在窒息的地铁上我这样想过，在人力三轮车的后座上我这样想过，和二手家具、桌椅板凳挤在面包车里时我这样想过，在展览上当主持人被奚落刁难时我这样想过，在出租房突然停电停水时我这样想过……我相信姥姥的话：好的、坏的都会过去。都是过程，都是经历。

那些咬咬牙扛过去的时光被收纳在一个盒子里，当时不觉得苦，只觉得人人都在经历一样的事情吧！大家能坚持，我也一定可以。还有很多故事可讲，没以为能成为值得一讲的故事，直到看到好友刘同的书《你的孤独，虽败犹荣》，那里面也都是这样的故事。原来苦难真的是财富，而在苦中作乐并坚持下来的人，最适合

讲故事。我也想办一个故事会，再等一段，等我收集更多的故事吧！

写这些时我的手边要是有一杯花草茶就好了。温润、馨香，有大自然的安抚感，亦有热茶的现世安稳。身边的人都越来越爱喝茶，我还是偏执的咖啡控，但是我理解他们对茶的喜爱。茶是水、又不只是水，它有涤荡过的味道，有一洗再洗后的细腻变化，有“品”的价值。茶需要心静才能品出个中滋味，而心要静没个几十年的功夫，“臣妾真的做不到”。孩子时是水，你加什么味道是什么味道；青年时是酒，激烈狂妄，不是0就是100；中年后像是茶，要泡要品要沉淀要思考，还要取舍。

在像茶的这个阶段我还是新手，希望岁月给我更多指引。

悦悦

2015年6月22日

目录

CONTENTS

不如喝茶去 / 吴大真

水、酒、茶 / 悦悦

上篇 会喝茶先懂茶

第一章 饮茶，先懂茶道

一方水养一方茶——自来水、泉水、纯净水，未必都宜做“茶水” / 3

选对“杯具”，才不会“悲剧”——紫砂、玻璃、陶瓷，你选对了吗？ / 7

恰到好处才怡人——对待茶要“知冷知热” / 10

一天之茶在于“辰”——不同时辰喝茶的奥秘，你知道吗？ / 13

最是一颗品茶心——你若有心，清香自来 / 15

第二章 品茶，先识茶品

绿茶，性寒清爽——养智 / 18

青茶，清醇甘爽——养性 / 20

白茶，清淡鲜甜——养寿 / 23

黄茶，性凉醇和——养神 / 25

红茶，温热香醇——养颜 / 26

黑茶，温醇浓厚——养心 / 28

花茶，芳香浓郁——养气 / 30

中篇 会喝茶可养身

第一章 日常三杯茶，为你解忧

勿让“解忧茶”变“增忧茶” / 35

解忧茶备好，消除小烦恼 / 40

三杯茶备齐，遇急不急 / 45

第二章 四季三杯茶，赠你舒适

春季——多彩花茶消困 / 64

夏季——清爽绿茶解暑 / 66

秋季——甘润青茶祛燥 / 69

冬季——温热红茶祛寒 / 72

第三章 不同体质三杯茶，补你所虚

选茶，因人而异 / 75

适合的，才是好的 / 83

第四章 养五脏三杯茶，护你安泰

养心神——西洋参配红枣茶 / 108

排“肝”扰——月季花配桂圆茶 / 110

“脾”极泰来——党参配茉莉花茶 / 113

补肾虚——枸杞搭配何首乌 / 115

润肺脉——金银花茶配罗汉 / 118

下篇 会喝茶可治病

第一章 亚健康，吃药不如饮茶

- 心烦气躁——玫瑰素馨为你解 / 123
- 肝火旺盛——佛手菊花为你消 / 125
- 记忆力差——香气迷迭为你寻 / 128
- 失眠多梦——一杯三七便可安 / 131
- 疲劳倦怠——薄荷熏衣草为你缓 / 134

第二章 小疾小病，三杯茶可祛

- 感冒？不怕，红茶可防 / 138
- 痢疾？不急，白茶可止 / 141
- 咳嗽？不烦，款冬可消 / 143
- 呕吐？不躁，代代可停 / 146
- 出血？不惊，木槿可治 / 149
- 头痛？不忙，报春可解 / 152
- 疮疡？不恼，金银花可除 / 155
- 胃疼？不慌，梅花可调 / 158
- 胃病？不惧，菖蒲可疗 / 161
- 喉痛？不忧，金莲可清 / 164

第三章 大症大病，饮茶可疗

- 心脑血管病——多多饮茶可活血 / 168
- 血压高——首选杜仲降压茶 / 172

糖尿病——多喝白茶降血糖 / 175

血脂高——常饮茶可降血脂 / 177

哮喘——百合天冬是天敌 / 180

忌！有些病人饮茶有禁忌 / 183

忌！有些药不宜与茶同服 / 185

第四章 三杯茶予你笑靥如花

嫩肤美白——玫瑰茶 / 188

祛痘消斑——杏花茶 / 191

亮肤提色——红花茶 / 194

爽肤去油——茉莉茶 / 196

第五章 三杯茶助你亭亭玉立

喝减肥茶需谨慎 / 200

减肥误区要警惕 / 201

虚胖首选杜仲茶 / 203

助你瘦身三杯茶 / 205



上 篇

会喝茶先懂茶

第一章 饮茶，先懂茶道

第二章 品茶，先识茶品

第一章 饮茶，先懂茶道

茶可以益智明思，修身养性。饮茶的味美、汤美、形美、具美、情美、境美给人们带来的是物质与精神的极大享受。早在唐朝的《封氏闻见记》中就有这样的记载：“茶道大行，王公朝士无不饮者。”可见茶道很早就已在中国大为流行。饮茶如果不懂茶道，则索然无味，更无从谈修身养性。

中国茶道讲究茶水、茶具、火候，同时配以心境等条件，以求“味”和“心”的最高享受。现代人喝茶，若要达到修身养性的效果，就必须先懂茶道。懂，且会用，便可得。

一方水养一方茶

——自来水、泉水、纯净水，未必都宜做“茶水”



悦悦：吴教授，现在很多人热衷于喝茶，买茶自然是常有的事。但是有一个普遍的问题，就是我们在商家那里试喝的时候，感觉茶水滋味清冽，回味悠长。可是茶叶买回家里自己冲泡的时候，喝起来又不是那么回事儿了。这里面好像有些讲究，是不是跟我们泡茶的水有关呢？您是这方面的专家，快跟我们讲讲到底是怎么一回事儿吧。

悦悦猜得不错，滋味不同确实跟水有关。以茶养人，那么以什么养茶呢？答案就是水。再好的茶，无好水也难得真味。明人许次纾在《茶疏》中说：“精茗蕴香，借水而发，无水不可与论茶也。”水的好坏直接影响茶的色、香、味。水有很多种，河水、雨水、泉水、井水，还有我们常用的自来水、纯净水等等，但是并不是都适宜泡茶。

● 自来水泡茶需先软化

我们平时用的自来水，就是江河湖泊里的淡水经过净化消毒，达到符合饮用的标准，通过管道输送给我们。自来水一般是硬水或暂时性硬水。什么是硬水呢？硬水就是含有高浓度矿物质的水，比如钙、镁、铁等，因为自来水经历过净化消毒工序，所以自来水中含有大量氯离子，这也是自来水闻起来会有些刺鼻的原因。所以自来水是不宜直接饮用的，需要煮沸软化才能饮用。虽然自来水不是