

丛书主编◎李富玉 孙建光

养精·养气·养神

☼ 激活健康正能量 ☼

健康⁸ 正能量

茶饮养生祛病,就这么简单!

本册主编◎陈宪海 许彦来 赵峻



中央军委保健委员会会诊专家
全军中医药学会副会长
全军中医药康复与保健专业委员会
主任委员

李富玉 教授

中国人的精气神 中国人的正能量

一本适合现代人身心调养的保健指南

“让每个人拥有健康的身心,这是家庭幸福、社会和谐的正能量源泉,也是我的——”

健康中国梦!

媒体支持: 腾讯读书 sina 新浪读书 当当网 amazon.cn JD.COM



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

健康正能量(8)

——茶饮养生祛病,就这么简单!



本册主编 陈宪海 许彦来 赵 峻

丛书主编 李富玉 孙建光



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

健康正能量(8): 茶饮养生祛病,就这么简单! / 陈宪海, 许彦来, 赵峻主编.
— 青岛: 青岛出版社, 2015.3

(健康正能量丛书 / 李富玉, 孙建光主编)

ISBN 978-7-5552-0249-3

I. ①茶… II. ①陈… ②许… ③赵… III. ①茶饮—食物养生 IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 005399 号

书 名 健康正能量(8): 茶饮养生祛病,就这么简单!

丛书主编 李富玉 孙建光

本册主编 陈宪海 许彦来 赵 峻

副 主 编 何乃峰 孙常虹 谢红卫 徐 彤 汪进良 隋晓峰

编 委 徐丽娟 孙习东 成艳丽 李 珍 于凌军 钟 伟

董 旭 李海霞 李春雷 武 峰 曹卫友 许晓雯

颜廷燕 田秀娟 唐成珍 栾岩岩 白 丽 孔 荣

肖玉燕 侯延云 刘 倩 王玮玮 许 丽 刘腾杰

庄宝忠 袁 琳 徐冰岩 刘 英 郑琳琳 胡 勇

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(兼传真) 0532-68068026(兼传真)

责任编辑 傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

封面设计 润麟设计

照 排 青岛双星华信印刷有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1000mm)

印 张 19

字 数 300千

书 号 ISBN 978-7-5552-0249-3

定 价 29.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638

本书建议陈列类别: 大众健康

前言

茶,源于中国,是世界上最受广大群众喜爱的饮料之一。自古以来,中国传统认为饮茶对于人类的益寿保健有很大的好处。在我国现存最早的药物学专著《神农本草经》中就记载了茶的性味和功效等:“味苦寒……久服安心益气。”《神农食经》中则记载:“茶茗久服,令人有力悦志。”除此,被誉为“茶圣”的饮茶大家陆羽对茶的养生功能也是分外推崇,他曾在《茶经》中提到:茶最适合作为清凉解渴饮料,可舒缓高热口渴、心胸闷结、头痛等不适症状。

由此可见,茶不仅是中国的一种文化符号,更是国人千百年来养生健体的一个重要方式。现代科学研究证明茶叶具有杀菌、刺激神经、降血压、防止动脉硬化等作用,尤其是近年来有不少关于茶叶抗癌的实验报告,引起了人们的普遍关注,以茶养生也逐渐得到人们的认可。随着人们生活水平的提高和对养生的关注,越来越多的人对茶文化,以茶养生这一领域有了浓厚的兴趣,渴望了解茶与相关中草药或食物结合从而达到养生保健的知识。为此,我们精心编写了本书。

本书基于中医养生与茶饮养生的深厚理论与实践基础。作为补充,还结合了现代医学和营养学的知识,从家常医疗保健的角度,全面介绍了饮茶对人体的益处,以及各种名茶与泡茶方法;详尽地为读者提供了关于不同人群、不同体质、不同季节的饮茶选择要点和饮茶禁忌等内容,同时根据不同病症介绍了能够简单运用于日常生活的茶方、茶膳、茶饮的具体做法,让养生随时可行。

该书是人们饮茶养生必备的参考书。阅读本书将让你更了解茶,在此基础上,有利于帮助你找到更适合自己的茶,为自己寻找一种健康的生活方式,也让你能轻松地在茶香中,享受饮茶的乐趣和由其所带来的健康。

第一章 以茶养生：享受健康“茶”生活

茶叶富含多种有益于人体健康的物质，如茶多酚、茶氨酸、茶多糖、维生素、生物碱、矿物质和芳香物质等。中国明代李时珍所撰的药物学专著《本草纲目》对茶的药理作用记载很详细，曰：“茶苦而寒，阴中之阴，沉也，降也，最能降火。火为百病，火降则上清矣。若少壮胃健之人，心肺脾胃之火多盛，故与茶相宜。”他认为茶有清火去疾的功能。茶叶与其他食物配伍，制成保健茶饮，可增强茶叶的保健功效；茶叶与现代时尚的花草配伍，制成花草茶饮，在保健的同时，可增添一份优雅，一份芬芳和一份浪漫。

茶叶分类先了解·····	2
茶叶中的健康元素·····	5
药茶的特点与服用·····	8
茶是网络时代的时尚饮品·····	11
茶是美容瘦身的新贵·····	13
茶是现代疾病的克星·····	16
茶叶鲜为人知的妙用·····	19
代茶饮料也养生·····	22
不光喝茶，还要“吃”茶·····	25
好茶还要配好“点”·····	27
品茶质，享健康·····	30
茶叶保藏有学问·····	33



第二章 品味珍茗：养生名茶知多少

中国饮茶文化历史悠久,各种各样的茶类品种,万紫千红,竞相争艳,犹如龙凤撒下的光辉,使万里山河分外妖娆。中国名茶就是诸多花色品种茶叶中的珍品,如西湖龙井、洞庭碧螺春、安溪铁观音等都是茶界里响当当的珍品,从鉴赏、储存,再到它们独有的养生功效来了解这些名茶,可以更深刻地去品味珍茗。

西湖龙井——降脂减肥·····	36
洞庭碧螺春——抗衰强体·····	38
安溪铁观音——延缓衰老·····	40
黄山毛峰——排毒消肿·····	42
信阳毛尖——提神降压·····	44
云南普洱茶——瘦身美容·····	46
君山银针——安神健胃·····	49
祁门祁红——护心明目·····	51
六安瓜片——明目抗衰·····	53
冻顶乌龙茶——降低胆固醇·····	55

第三章 泡茶有方：轻松泡出好茶来

不同的茶,由于所产的地域不同,品种不同,加工方法不同,所以茶的品质特征也不尽相同。科学地泡茶,就是用科学的方法,使茶的色、香、味、形充分展示出来。科学的冲泡要掌握泡茶的几个要素,如茶与水的比例、冲泡的水温、冲泡的时间、续水的次数等等。此外,还要选择优质的水、与茶性相配的器具等等。

好茶需配好水·····	60
“门当户对”选茶具·····	62

科学冲泡五要素·····	65
好茶是这样泡出来的·····	68
办公室简易泡茶法·····	72

第四章 因人制宜：喝茶要因人而异

随着现代科技的发展,茶叶中的各种有益成分也越来越多地为人们所熟知,如茶能提神,让人清醒。茶的优点固然有很多,然而并非人人都适合饮用,而要因人而异,不同的人群要不同的对待,不能笼统地提倡多饮茶,也不能简单地拒绝茶。什么人该饮什么茶是有讲究的,应根据不同人的不同体质、年龄以及工作性质、生活环境等因素,选择不同种类的茶叶,采用不同的饮用方式。

青春期喝绿茶益处多·····	76
老年族喝茶应“早、少、淡”·····	78
男人想健康,多喝养生茶·····	80
孕妇喝茶有讲究·····	82
白领女性“以花代茶”·····	84
电脑族每天应喝四杯茶·····	87
坐班族多饮菊花茶·····	89
未老先衰的人宜多喝绿茶·····	90
食欲不佳者,宜喝乌龙茶·····	92



第五章 因体制宜：认清体质喝对茶

饮茶要根据个人的体质状况来饮。个人的体质情况不同,饮茶的类别也应不同。传统医学认为人的体质有燥热、虚寒之别,而茶叶经过不同的制作工艺也有凉性及温性之分,所以体质各异饮茶也有讲究。如燥热体质的人,应喝凉性茶;虚寒体质者,应喝温性茶。只有喝到适合自己的茶,才能真正享受到茶为我们带来的益处。

茶叶的温热寒凉	96
热性体质养生茶饮	97
寒性体质养生茶饮	100
实性体质养生茶饮	103
阳虚体质养生茶饮	105
阴虚体质养生茶饮	108

第六章 因时制宜：饮茶不与四时同

我国民间有句老话:“当家度日七件事,柴米油盐酱醋茶”,这话说说明茶在我国人民生活中是必不可少的。然而人们只知道饮茶很有乐趣,而且对人体健康有益,却不知道饮茶还有许多学问,如茶的功效与季节变化有着密切的关系等。不同的季节我们要选用不同的茶饮,这样对我们的健康才更为有益。祖国医学主张:春饮花茶,夏饮绿茶,秋饮青茶,冬饮红茶。

春饮花茶散寒邪	112
夏饮绿茶解暑气	115
秋饮青茶可生津	118
冬饮红茶健身体	121

第七章 养生茶饮：喝出健康与美丽

随着生活水平的不断提高,各种茶饮尤其是养生茶饮越来越受到人们的喜爱。养生茶不同于一般的茶叶,也不同于中草药。它取药物之性,饮茶之味,两者相辅相成,起到茶借药力、药助茶功的协同作用,具有解渴与保健的双重效应。养生茶讲究在日常的点滴滋养中达到强健身体的目的。人们可根据自身的身体状况,选择饮用养生茶饮。

开胃消食茶饮·····	126
补血养血茶饮·····	130
安神助眠茶饮·····	132
提神解乏茶饮·····	135
排毒通便茶饮·····	138
解毒护肝茶饮·····	141
补肾壮阳茶饮·····	143
清热消暑茶饮·····	146
保健益寿茶饮·····	149
乌发养发茶饮·····	152
护眼明目茶饮·····	155
润肤美白茶饮·····	157
抗衰去皱茶饮·····	160
祛斑除痘茶饮·····	164
消脂减肥茶饮·····	168



第八章 对症茶疗：巧用茶饮治百病

茶既可养生又能治病。自从被发现和利用以来，茶与茶疗一直是我国医药学的重要组成部分。从第一部药学专著《神农本草经》到现代的《中药大辞典》《中国药膳学》《中国药学》等，都记载了不少关于茶的药用价值和防治各种疾病的茶疗方剂。随着近年来茶叶中的营养成分和药理作用进一步被人们发现，其保健功能和防治疾病的功效也得到了进一步的肯定。

感冒·····	174
咳嗽·····	178
哮喘·····	183
消化不良·····	186
消化性溃疡·····	189
胃痛·····	193
便秘·····	197
呃逆·····	201
腹泻·····	204
痢疾·····	207
肝炎·····	211
高血压·····	214
冠心病·····	218
贫血·····	221
动脉硬化·····	224
中风·····	227
高脂血症·····	230
糖尿病·····	233
肥胖症·····	236
脂肪肝·····	239
神经衰弱·····	241

目 录

失眠·····	243
自汗、盗汗·····	246
头痛·····	249
眩晕·····	253
痛经·····	256
月经不调·····	259
更年期综合征·····	264
妊娠呕吐·····	266
阳痿·····	268
前列腺炎·····	271
口臭·····	274
牙疼·····	276
咽喉炎·····	278
皮肤瘙痒·····	283
癌症·····	286

第一章

以茶养生：享受健康“茶”生活

茶叶富含多种有益于人体健康的物质，如茶多酚、茶氨酸、茶多糖、维生素、生物碱、矿物质和芳香物质等。中国明代李时珍所撰的药物学专著《本草纲目》对茶的药理作用记载很详细，曰：“茶苦而寒，阴中之阴，沉也，降也，最能降火。火为百病，火降则上清矣。若少壮胃健之人，心肺脾胃之火多盛，故与茶相宜。”他认为茶有清火去疾的功能。茶叶与其他食物配伍，制成保健茶饮，可增强茶叶的保健功效；茶叶与现代时尚的花草配伍，制成花草茶饮，在保健的同时，可增添一份优雅，一份芬芳和一份浪漫。





茶叶分类先了解

中国茶叶源远流长,中国的茶叶品种繁多,据不完全统计有6000多个品种,其中大部分为绿茶,下面介绍一下具体的分类。

1. 按加工方法分类

茶的分类方法繁多,目前使用最为广泛的方法之一是根据制造茶叶时的方法工艺不同来划分。这主要是指在制茶过程中是否有发酵这一步骤。

绿茶,在制造过程中没有发酵工序,茶树的鲜叶采摘后经过高温杀青,去除其中的氧化酶,然后经过揉捻、干燥制成。成品干茶保持了鲜叶内的天然物质成分,茶汤青翠碧绿。

青茶(含乌龙茶)、白茶、黑茶等为部分发酵茶,制造时较之绿茶多了萎凋和发酵的步骤,鲜叶中一部分天然成分会因酵素作用而发生变化,产生特殊的香气及滋味,冲泡后的茶汤色泽呈金黄色或琥珀色。

红茶和黄茶为全发酵茶,制作时萎凋的程度最高、最完全,鲜茶内原有的一些多酚类化合物氧化聚合生成茶黄质和茶红质等有色物质。其干茶色泽和冲泡的茶汤以红黄色为主调。

2. 按萎凋与不萎凋分类

茶鲜叶采摘下来后,首先要放在空气中,蒸发掉一部分的水分,这个过程称为萎凋。按茶叶制作过程中是否需要进行萎凋,茶的种类可分为不萎凋茶和萎凋茶。

不萎凋茶主要是绿茶,萎凋茶包括红茶、黄茶、黑茶、青茶。

所谓“萎凋”就是让新鲜的茶青丧失一部分水分,在水分丧失的过程,叶孔充分地打开,空气中的氧分趁机进入到叶孔之中,在一定的温度条件下,氧与叶子细胞中的成分发生化学反应,也就是发酵。萎凋是发酵的必要前提条件。所以所有的发酵茶和半发酵茶都是萎凋茶,而绿茶是完全不需要发酵的,所以它是不萎凋茶。

3. 按茶的季节性分类

中国绝大部分产茶地区,茶叶的生长和采制是分季节性的。按照季节变化,可将茶叶划分为春、夏、秋、冬四季茶。

春茶为3月上旬至5月上旬之间采制的茶,采摘期为20~40天,随各地气候而异。由于春季气温、降雨量适中,无病虫害危害,春茶茶叶鲜嫩,香气馥郁,品质最佳。

夏茶在夏至前后采摘,一般为5月中下旬到6月,是春茶采摘一段时间后所新发的茶叶。夏茶的新梢生长迅速,不过很容易老化。由于受高温影响,茶叶中的氨基酸、维生素的含量较春茶明显减少,味道也比较苦涩。

秋茶为7月后采摘的茶叶。秋高气爽,有利于茶叶芳香物质的合成与积累,所以秋茶具有季节性高香。

冬茶为秋分之后所采制之茶,因气候寒冷,中国大部分地区均不产冬茶。只有海南、福建和台湾因气候较为温暖,尚有出产。

4. 按茶的生长环境分类

根据茶树生长的地理条件,茶叶可分为平地茶、高山茶和有机茶几个类型,品质也有所不同。平地茶比较普通,茶树的生长比较迅速,但是也使得茶叶较小,叶片单薄;加工之后的茶叶条索轻细,香味比较淡,回味短。

相比平地茶,高山茶可谓得天独厚。茶树一向喜温湿、喜阴,而海拔比较高的山地正好满足了这样的条件,正所谓“高山出好茶”。温润的气温,丰沛的降水量,浓郁的湿度,以及略带酸性的土壤,促使高山茶芽肥叶壮,色绿茸多。制成之后的茶叶条索紧结,自毫显露,香气浓郁,耐于冲泡。

有机茶是近年来出现的一个茶叶新品种,或者说是一个茶叶的新的鉴定标准。有机茶是一种按照有机农业的方法进行生产加工的茶叶。在其生产过程中,完全不施用任何人工合成的化肥、农药、植物生长调节剂、化学食品添加剂等物质生产,并符合国际有机农业运动联合会(LFOAM)标准,经有机(天然)食品颁证组织发给证书。有机茶叶是一种无污染、纯天然的茶叶。有机茶也是我国第一个颁证出口的有机食品。



5. 按茶的品质特点分类

根据加工方法以及品质特色的不同,茶可分为6大类,即绿茶、红茶、青茶、黄茶、白茶和黑茶,这也是传统茶文化中最常使用和最为人们所熟知的分类方法。

绿茶的制作没有经过发酵,较多地保留了鲜叶内的天然物质,因此成品茶的色泽、冲泡后的茶汤和叶底均以绿色为主调。同时,由于营养物质损失少,绿茶也被视为更益于人体健康的茶。绿茶是中国种类最多、产量最大的茶类,此外,绿茶也是生产花茶的主要原料。

红茶,属于发酵茶,因其干茶色泽、冲泡后的茶汤和叶底以红色为主调而得名。红茶的香气最为浓郁高长,滋味香甜醇和,饮用方式多样,是全世界饮用国家和人数最多的茶类。

青茶,主要指乌龙茶,属于部分发酵茶,融合绿茶和红茶的清新、芬芳、甘鲜于一身,品质极为出众,深得海内外茶人的喜爱和追捧。

黄茶的黄色来自制茶过程中的闷黄,独特的制作工艺使其冲泡后呈现出“黄叶黄汤”的特色,且毫香浓显,滋味鲜醇。

白茶采用叶表多白色茸毛的细嫩芽叶制成,制作工序中不揉不炒,完整地保留了原有的外表。优质成品茶毫色银白闪亮,滋味清新甘爽,是不可多得的珍品。

养生小贴士

茶叶的其他分类方法

长期以来民间习惯利用制茶工艺中的焙火程度来界定茶叶,根据焙火的轻重将茶叶分为生茶与熟茶两种。熟茶又根据火候的轻重,分为轻火茶、中火茶和重火茶三种。

各种茶因制造技术及采摘部位的不同而呈现不同的外观,常见的有条形茶、半球形茶、球形茶、扁形茶、碎形茶、针形茶、片形茶、圆形茶、雀舌形茶等。同种类茶的茶因市场的供需,可依不同制造方法制成各种不同外观的茶叶。

按茶叶成品的聚合形态,茶叶种类又可分为叶茶、砖茶、末茶等。

还有一种较为通用的分类方法是将中国茶叶分为基本茶类和再加工茶类。基本茶类分为6类:即绿茶、黄茶、黑茶、白茶、青茶、红茶。以这些基本茶类做原料进行再加工以后的产品统称再加工茶类,主要有花茶、紧压茶、萃取茶、果味茶、药用保健茶和茶饮料等,茶的含义更加广泛。

茶叶中的健康元素

古人主要通过茶叶特性来认识和发挥其药用价值,现代则主要通过分析研究茶叶所含的成分来发掘茶叶的保健功效。根据现代科学研究分析,茶叶里含有很多我们人类身体所需要的元素,主要有以下几种:

1. 蛋白质

蛋白质是由荷兰科学家格里特于1838年发现的,它对人类的生命至关重要。蛋白质的基本组成物质便是氨基酸。人的生长、发育、运动、生殖等一切活动都离不开蛋白质,可以说没有蛋白质就没有生命。人体内蛋白质的种类繁多,而且功能各异,约占人体重量的16.3%。

茶叶中蛋白质的含量占茶中干物的20%~30%,其中水溶性蛋白质是形成茶汤滋味的主要成分之一。

2. 氨基酸

氨基酸是一种分子中有羧基和氨基的有机物,它是人体的基本构成单位,与生物的生命活动密切相关,不仅是人生命的物质基础,也是进行代谢的基础。

茶含有氨基酸约28种,例如蛋氨酸、茶氨酸、苏氨酸、亮氨酸等。这些氨基酸对于人体功能的运行发挥着重大作用,例如亮氨酸有促进细胞再生并加速伤口愈合的功效;苏氨酸、赖氨酸、组氨酸等对于人体正常生长发育并促进钙和铁



的吸收至关重要;蛋氨酸可以促进脂肪代谢,防止动脉硬化;茶氨酸有扩张血管、松弛气管的功效。茶中含有的氨基酸为人体生命正常活动提供了必需的元素。

3. 咖啡因

咖啡因是生物碱的一种,在医药上可被用做心脏和呼吸兴奋剂,也是重要的解热镇痛剂。咖啡因对人体的作用有:兴奋神经中枢系统,帮助人们振奋精神,增进思维,抵抗疲劳,提高工作效率;能解除支气管痉挛,促进血液循环,是治疗哮喘、咳嗽和心肌梗死的辅助药物;具有利尿、调节体温和抵抗酒精毒害的作用。

咖啡因主要存在于茶叶、咖啡、可可等植物中,在植物界中分布稀少,像茶一样集中在叶部的分布更少,因此咖啡因的有无,可以作为判断真假茶叶的标准之一。通常每 150 毫升的茶汤中含有咖啡因约 40 毫克。咖啡因具弱碱性,通常在 80℃ 的水温中即能快速溶解。

4. 维生素

维生素是人体维持正常代谢所必需的 6 大营养要素(糖、脂肪、蛋白质、矿物质、维生素和水)之一,在茶叶中的含量也十分丰富,尤其是维生素 B 族、维生素 C、维生素 E、维生素 K 的含量。维生素 B 族可以增进食欲;维生素 C 可以杀菌解毒,增加机体的抵抗力;维生素 E 可抗氧化,具有一定抗衰老的功效;维生素 K 可以增加肠道蠕动和分泌功能。因生理、职业、体质、健康等各方面情况的不同,人体对各种维生素的需要量也各异。通过饮茶摄取人体必需的维生素,是一种简易便捷的健康方式。

5. 茶多酚类物质

茶多酚类物质是茶叶中儿茶素类、黄酮类、酚酸类和花色素类化合物的总称。茶多酚使茶叶能够保存较长的时间而不变质,是其他大多数树木、花草和果菜所不具备的。富含多酚类物质是茶叶与其他植物相区别的主要特征。绿茶中茶多酚含量约占干茶总量的 15%~35%,红茶因发酵使茶多酚部分氧化,