

喝茶有道

一杯好茶，沏出健康

◎ 李洁 主编



上海科学技术出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



喝茶有道

一杯好茶，沏出健康

李洁 主编

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

喝茶有道：一杯好茶，沏出健康 / 李洁主编. —上海：上海科学技术出版社，2015.8

ISBN 978-7-5478-2697-3

I. ①喝… II. ①李… 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 140992 号

喝茶有道：一杯好茶，沏出健康

李 洁 主编

上海世纪出版股份有限公司 出版

上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

上海中华商务联合印刷有限公司印刷

开本：787×1092 1/16 印张 11.5

字数：150 千字

2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-2697-3 / TS · 169

定价：38.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题，
请向工厂联系调换

编委会

主 编：李 洁

编 委：李淳朴 霍秀兰 陈方莹 张 萍

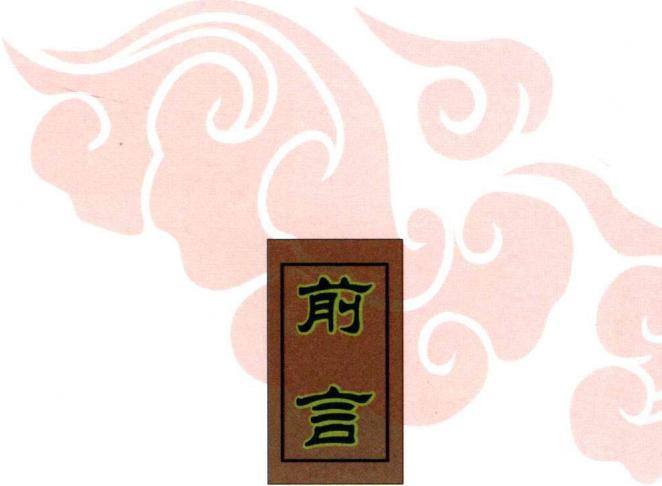
江乐兴 高 海 石 磊 吕婷婷

王 庄 顾新颖 陈鹤鲲 高莺歌

胡淑华 王 磊 张 庆 李 良







前言

茶，是中华民族的举国之饮。远古先民早在5 000年前就已经发现了喝茶对人体健康的重要作用，不少人把饮茶当作明目、减肥、利尿、降压、降脂的一种保健方法，尤其是那些配有药材的药茶，更是对人体的一些疾病具有极佳的疗效。

药茶是在茶叶中添加食物或药物制作而成的，是一种具有一定疗效的特殊液体饮料。李时珍在《本草纲目》中载有多种药茶方，并对茶叶的功能和药性等进行了论述。到了近代，人们对药茶的保健养生作用越来越重视。人们在日常生活中使用茶疗的方法，已成为当今社会追捧的一种健康理疗方式。小病用茶疗方对症自疗，大病用茶疗辅助治疗。茶疗不仅可以治病，还可以对疾病起到预防的作用。

药茶的饮用方法主要有泡、煎、调3种。饮用药茶时间的选择，应根据药茶性质和疾病状况而定。要使茶疗应有的功效得到发挥，必须根据自身体质特点和病情以及不同的气候特征，做到因人而异，了解相关的禁忌，正确合理地饮用药茶来调理身体，防止疾病的发生。

本书分六大部分，是一部集知识性和实用性于一体的

茶疗治病养生宝典。书中介绍了茶的基本知识和祛病养生的茶饮秘方，既包括泡茶方法及饮茶禁忌，又重点介绍了茶疗祛病及保健的功效，旨在让读者了解这种纯天然、方便实用的新式养生理念。

根据现代人的健康情况，本书针对性地列出几百种有效的茶疗秘方，以及经过验证广泛流传的养生茶饮。这些药茶的材料都十分常见且便宜，按照书中的介绍，到菜市场、茶叶店和大小药店很容易就能配齐。

翻开本书会发现，每一个病症都有一款相对应的茶方，能有效缓解病痛，帮助读者快速找到适合自己的茶饮，开启健康生活的新方式。书中还配有大量针对此茶方的精美图片，让读者在品茶的过程中，充分享受饮茶的乐趣。这里还会告诉你一些祛病的小妙招，从细微之处，给你一些善意的提醒。真诚地希望我们的用心给你带来的是健康、快乐、长寿！



目录



第一章

药茶：千百年流传的养生智慧

喝茶的好处 / 2

好水好器泡出好茶 / 4

药茶材料的选择 / 6

如何正确制作药茶 / 8

药茶饮用方法和禁忌 / 10

六色茶里的养生智慧 / 13

第二章

对症喝茶：轻松调理各种常见病症

头痛 / 16

咽喉炎 / 19

扁桃体炎 / 22

口腔溃疡 / 25

口臭 / 27

感冒 / 30

咳嗽 / 33

心悸 / 35

慢性胃炎 / 38

消化不良 / 40	便秘 / 43	脂肪肝 / 45
肾虚 / 48	月经不调 / 50	痛经 / 53
痔疮 / 56	前列腺炎 / 59	高血压 / 62
低血压 / 65	高脂血症 / 67	糖尿病 / 69
失眠 / 71	盗汗 / 73	健忘 / 75

第三章

日常保健茶饮：每天喝茶赶走亚健康

清热下火茶 / 79	消暑止渴茶 / 81
提神醒脑茶 / 84	益气补血茶 / 86
祛风散寒茶 / 88	清热润肺茶 / 90
消炎止痛茶 / 93	抗电脑辐射茶 / 96
明目护眼茶 / 99	缓解疲劳茶 / 101
清爽解腻茶 / 103	延年益寿茶 / 105
强健体魄茶 / 107	健脑益智茶 / 109
解酒养肝茶 / 111	利咽化痰茶 / 113
静心安神茶 / 115	强肾固精茶 / 117
滋阴养颜茶 / 119	



第四章

不同体质的健康茶： 找到适合自己的专属茶方

滋阴清热茶——调理阴虚体质 / 122

温胃散寒茶——调理阳虚体质 / 125

补气益中茶——调理气虚体质 / 127

祛寒化痰茶——调理痰湿体质 / 130

健脾除湿茶——调理湿热体质 / 132

行气解郁茶——调理气郁体质 / 135

促进代谢茶——调理过敏体质 / 137

活血散结茶——调理血瘀体质 / 139

第五章

四季养生茶：应季饮茶应对季节变化

春季——喝养肝、解困、生阳茶 / 143

夏季——喝清热、解暑、排毒茶 / 147

秋季——喝养肺、润燥、生津茶 / 152

冬季——喝养胃、暖身、祛寒茶 / 156



第六章

经典花草茶：天然草本植物中的健康秘方

玫瑰花茶——女性美容养颜圣品 / 162

菊花茶——散风清热又明目的佳品 / 163

薰衣草茶——净化心绪的“紫色皇后” / 164

桂花茶——最适合温补阳气的养生茶饮 / 165

洛神花茶——对改善皮肤粗糙最有效 / 166

益母草茶——调节女性生理健康的首选 / 167

金银花茶——清热解毒少不了 / 168

百合花茶——安神益智的首选 / 169

洋甘菊茶——青春永驻茶 / 170

荷叶茶——塑造完美瘦身茶 / 171

薄荷茶——清新口气的茶饮 / 172

茉莉花茶——办公室里的最佳排毒茶 / 173

紫苏叶茶——超强的抗病毒能力 / 174





第 一 章

药茶
千百年流传的养生智慧

喝茶的好处

饮茶是中国的传统食文化，茶叶中含有氨基酸和多种维生素，对于清油解腻、增强神经兴奋和消食利尿都有一定的作用。同时，茶叶中还含有多种抗氧化营养素和抗氧化物质，有一定的消除自由基的效果，因此喝茶具有保健功能，有助于延缓衰老。下面我们具体说一下喝茶的好处。

1. 喝茶有预防心血管疾病的作用。对心血管疾病如高血压、冠心病等，饮茶具有一定的防治作用。如果一个月中每日喝3杯普洱茶，他们的血脂会下降，并使胆固醇也有所减低。

2. 喝茶可以预防蛀牙。饮茶或用茶刷牙、漱口既可以除口臭，又能够预防蛀牙。因为茶中含有氟，氟离子与牙齿的钙质有很大的亲和力，可以变成一种较难溶于酸的“氟磷灰石”，就像给牙齿增加一层保护层，提高牙齿的防龋能力。利用茶防龋是牙齿保健的另一种途径。

3. 喝茶可以减肥。茶叶中所含的胆甾烯酮、儿茶素、肌醇、咖啡因、叶酸和泛酸等多种成分，在综合作用下，对肥胖有预防和抑制的功效。因为乌龙茶对分解脂肪的作用较强，可以帮助解除油腻，促进消化，所以有一定的减肥作用。也因此，中国的乌龙茶在日本非常受欢迎。

4. 茶是肠道疾病的良药。医圣张仲景说，茶治脓血便甚效。现代医学研究证实，茶对治疗肠道疾病有很好的效果。茶的多酚类物质通过与单细胞的细菌结合，能凝固蛋白质，起到凝固沉淀蛋白质的功效，并将细菌杀死。如果把危害严重的霍乱菌、大肠埃希菌、伤寒杆菌等，放在浓茶汤中浸泡几分钟，多数会被杀死。因此，在民间偏方和中医处方中常用浓茶或绿茶研末代服，用来辅助治疗肠炎、细菌性痢疾等肠道疾病。

此外，饮茶还有清肝明目、提神醒脑等多种功用。茶对人体健康的作用，早在5 000年前的远古时代就已经被先人所认可。我国的古书就有“茶之为饮，发乎神农氏”的记载。此后，茶便成为国人必不可少的日常饮品，“茶余饭后”一词也恰恰说明了古人将茶和饭食放在了同等重要的位置。酷爱饮茶的乾隆皇帝甚至发出了“国不可一日无君，君不可一日无茶”的感慨。我国在漫长的饮茶史上，形成了源远流长、博大精深的茶文化，也让茶饮成为物质文化和精神文化的双重载体。



好水好器泡出好茶——

水作为茶的载体，如果离开水，就会使茶味、茶香、茶色无从体现。茶与茶具的关系也密切相关，要想煮泡出好茶，必须要选用好的茶具，这样冲泡出的茶才能香郁甘醇。

只有好水才能把泡好的茶发挥得淋漓尽致，水质是决定茶水色香味的重要因素，正因为如此，古人才会在选用泡茶的水方面精益求精。此外，有了好水也需要好的泡法，而水温和冲泡次数都很有讲究。

今人泡茶多用桶装水、自来水，而古人泡茶多取法自然，雪水、雨水、江水、井水都可用来泡茶。这些水都有不同的属性。雨水、雪水等天然水本是地上水分蒸发形成，纯度较高，硬度低，属于软水；江水、泉水等在石间土中流动，溶入多种矿物质，硬度高但多为暂时硬水，煮沸后硬度有所下降。选用硬水质的矿泉水会让茶的水浸出物更高，茶汤滋味更醇厚，回味更强。如果是冲泡内质被改变的茶，如红茶、普洱熟茶、陈年老茶，选择水质软的矿泉水，则让茶味更加细腻、顺滑、甘甜。

泡好茶的条件虽然是选好水，但也需要掌握冲泡的时间和水温。茶叶中的各种成分的溶解度会随着水温而改变，一般茶香的香气挥发速度与水温成正比。水温低时挥发得慢，水温高时挥发得快。泡茶的水温一般保持在85℃，茶与水的比例通常为1:50(即1克茶叶用50毫升水)。第一泡的茶叶水不要喝干，一定要留1/3。

在第一杯喝去2/3时，就应该加水饮第二杯，这样可使茶汤浓度基本保持一致。由于泡第二杯时，茶杯里水温在60℃左右，你如果还是用85℃水冲泡，中和一下就是70℃左右了，因此第二泡水的温度，最好要接近沸水的温



度。说了茶与水的关系，下面再说说茶与茶具的关系。

选择茶具，除了注重茶具的材质外，还要注意外观的颜色。只有将茶具的功能、色泽和质地三者统一协调，才能发挥出茶的效果。紫砂壶是一种双重气孔结构的多孔性材质，气孔微细密度高，具有较强的吸附力。用紫砂壶沏茶不易霉馥变质，而且紫砂壶还起到吸收茶汁的作用，壶内壁不刷而沏茶也无异味。使用较长时间后，将沸水注入空壶也有茶香。另外，紫砂壶冷热骤变性好，保温性强。即便是在寒冬腊月，注入沸水也不会因温度骤变而胀裂。放在温火上炖烧，也不用担心开裂，冬天沏茶，三四十分钟仍然使茶水温 and。

由于瓷器色泽洁白，因此能反映出茶汤的色泽，保温、传热性能适中，而且瓷器泡茶不容易吸收茶叶味道，能更加充分地反映出茶香的情况，使用过后，只需要用开水冲洗，就不会再有余味，因此对铁观音的品鉴很适合。

也可以根据不同的茶来选择茶具，如果是绿茶应该选择无花、无色、无盖透色的玻璃杯，或是青瓷、白净、青花瓷等盖碗、盖杯、壶杯具；如果是黄茶，应该选择奶白或黄釉及黄橙色壶杯具、盖杯、盖碗；如果是红茶则要选择内挂白釉紫砂、红釉瓷、白瓷、暖色瓷的壶杯具、盖碗或咖啡壶具；如果是白茶可以选择白瓷或黄泥炻器壶杯，以及内壁有色的黑瓷茶具。

当然不管在用水还是在选择茶具上，都要考虑到茶叶的品种、茶的用途、在场人数情况等因素。

药茶材料的选择

不同的茶，功效是不一样的。如绿茶性寒可清热；红茶可以温养人体阳气；乌龙茶润喉生津；花茶养肝利胆。从中医养生的角度讲，喝茶有防病治病的功效，但是不同的茶有不同的适应证，每个人都应该对症选择属于自己的专用茶方。

在选用茶叶时，首先要注意茶叶的品质。品质不佳甚至发生霉变的茶叶，不但药效和营养成分丧失，甚至会产生对人体有害的物质。因此，在选择茶叶时，如果茶叶表面出现疑似霉变的斑点，或者太潮，闻起来有异味，都有可能是品质出了问题。

此外，在选择茶叶时，也要根据自身的体质状况和季节特性，合理地选择不同种类的茶叶。如绿茶偏“凉”性，在炎热的夏天，或是病情性质偏“热”的情况下饮用最佳；红茶偏“温”性，在寒冷的冬季或是病情性质偏“寒”时，可选择饮用；而乌龙茶性质较平和，适合在秋季或是病情性质寒热不明显时饮用；花茶中含有茉莉花、珠兰花等，从中医上讲，花类茶有升散之性，或者疏肝解郁理气。在春季或是患者情绪抑郁时，可选用花茶。

当然，以上对茶类的选择也不是绝对的，特别是在茶疗时，可以通过其他配伍药对其轻微的偏性做整体平衡。各种茶叶加工的工艺也不同，而且其所含的成分也不一样。绿茶所含的维生素C、维生素B₁、维生素B₂、微量元素锌和茶多酚等，要高出其他品种的茶叶。对于降脂、防治血管硬化、延续衰老或防治癌症等具有良好的效果。但如果喝过多、过浓的绿茶，尤其在空腹时，茶叶中所含的茶多酚容易引起胃部不适，应该减少饮茶的量及浓度，或是改饮红茶。