

四季养生



廖江川◎著

茶 饮

中医强调食补营养，养生要顺应四时：春宜清降，夏宜凉暑，秋宜润燥，冬宜温补，中医理论证明，人体五脏的盛衰与四季有相对应的变化规律；人冬偏沉，夏显浮，春秋处于借着一三分治七分养」的中质特征「遗传」，使用食物、药的脏腑功能，并配合经络推拿防病，促进健康。

养生学观念，针对个人体物偏性「寒热温凉」来调整失衡和运动，以达到保养、长寿的目的。



四季养生茶饮

—— 廖江川 · 著 ——



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

四季养生茶饮 / 廖江川著. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2010.10

ISBN 978-7-5384-4957-0

I. ①四… II. ①廖… III. ①茶叶—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第159370号

原著作名: 《养生四季茶饮》
原出版社: 旗林文化出版社有限公司
作者: 廖江川 著

本书经由旗林文化出版社有限公司正式授权, 同意经由吉林科学技术出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

四季养生茶饮

著 廖江川
文字执行 林丽娟
责任编辑 张伟泽
封面设计 张跃
制 版 董芳芳 张丛 周鸿雁 史红斌 林凡 范俊松 汪润
齐海红 赵红梅 任莉
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 150千字
印 张 13.25
印 数 1—6000册
版 次 2010年10月第1版
印 次 2010年10月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85629318 85635176
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4957-0

定 价 22.80元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

作·者·小·档·案

——廖江川——

药学博士、药师

中国医药大学药学系及中药研究所毕业

目前任教于中国医药大学药学系、中药资源系、学士后中医学系及中国药学研究所

并担任台湾省民间药用植物学会、四定文教基金会及台中市、嘉义市、彰化县、桃园县药用植物学会顾问

专长为药用植物学、有毒植物与用药安全、台湾药用植物资源开发与利用、台湾民间药学、药用植物应用学



*感谢协助：张艳娘

专业推拿师，拥有青草药店经营证照与实务经验，目前任教于大墩社区大学等单位

担任报社采访记者逾23年

中医师的女儿，从小在药香味的熏陶下长大

推崇中医药保健防病奥妙的双子座

相信预防胜于治疗，应适时适性调理身体做保养

对读者的建议：这是一本不同于坊间简单、老套的食谱书，实为最扎实的四季脏腑保健秘籍，让您有根本的认识后再对症保养，少数在中药行买不到的药材，可在青草药材行买到

茶饮示范·文字执行

——林丽娟——



{春季·肝脏}

肝脏保健·12

- 一、肝功能概述
- 二、肝火旺及其原因
- 三、肝病的常见症状
- 四、肝脏常见疾病
- 五、肝脏保养方法
- 六、酗酒的害处

抗脂肪肝菜·21

春花益气活血汤·23

清肝解毒茶·25

酸梅汤·27

双瓜可尔必斯·29

安眠茶饮仁仁茶·31

安眠茶饮——枣仁安眠茶·33

清热凉血解毒汤·35

山槿枳椇子汤·37

赤小豆汤·39

桑椹养阴汤·41

清热平肝汤·43

甘麦大枣汤·45

清脑茶·47

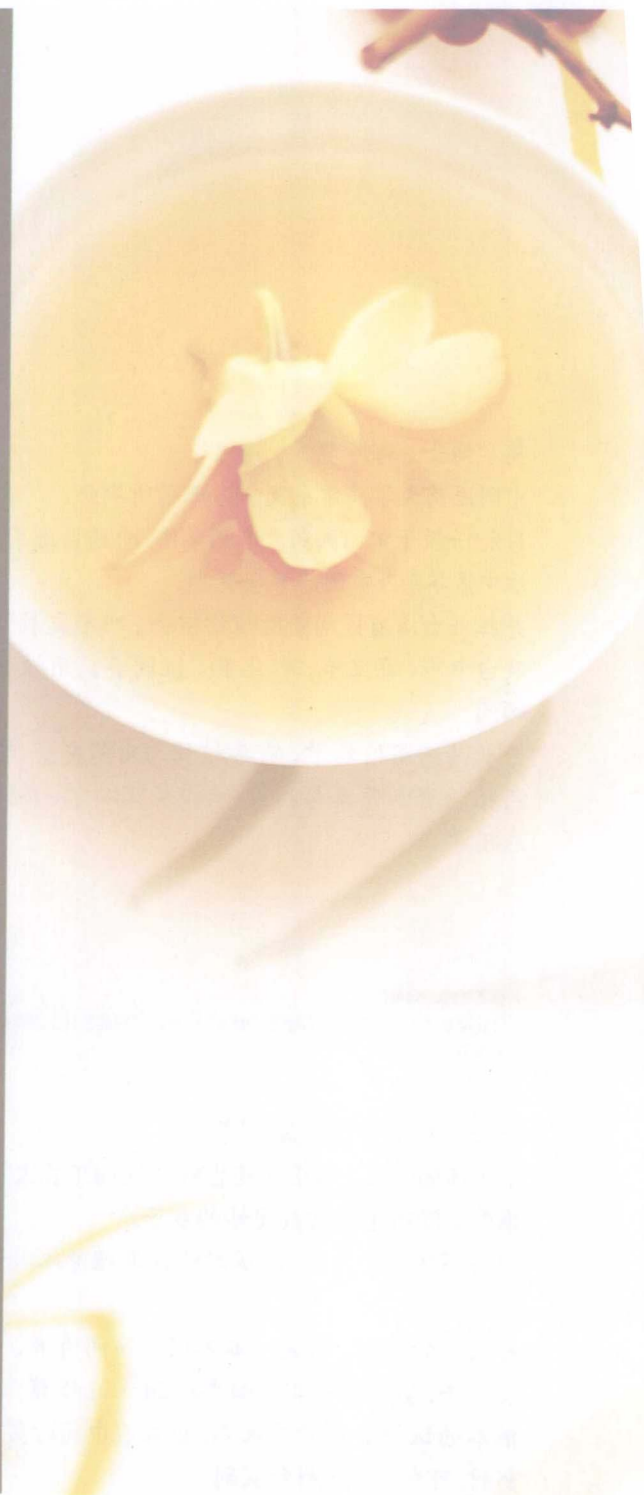
葛根汤·49

女贞子汤·51

养肝让你抗疲劳·52

抗疲劳茶·55

抗疲劳凉茶·57





目录

{夏季·脾胃}

脾脏保健·60

- 一、脾脏功能概述
- 二、脾胃失调常见病症
- 三、脾脏保健原则
- 四、肥胖
- 五、便秘

瑞草四月春·75

提升免疫力茶·77

三瓜饮·79

南瓜仁茶·81

丁香白术陈皮茶·83

健脾胃茶·85

护喉茶·87

流糖茶·89

生鹤饮·91

妇宝饮·93

减肥茶·95

增强免疫力的药引子开胃汤·97

抗便秘茶一·99

三花瘦身茶·101

甘露茶·103

参苓白术散·105

通幽灵·107

健脾除湿汤·109

抗便秘茶二·111

{秋季·肺脏}

肺脏保养·114

- 一、肺的构造与功能
- 二、秋燥好发病症
- 三、秋燥润肺
- 四、果蔬、膳食调养
- 五、伤风感冒的调养

防煞茶·121

感冒咽痛茶饮·123

感冒咳嗽茶饮·125

抗疲乏茶饮·127

生津茶·129

升陷塞流汤·131

沙参麦冬汤·133

银麦甘桔茶·135

银射散·137

升阳散火汤·139

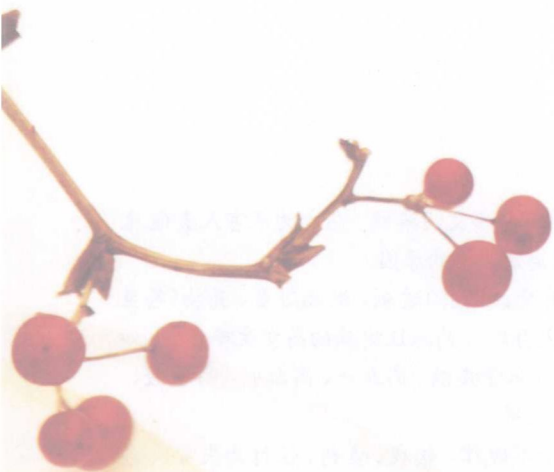
蒲葶汤·141

{冬季·肾脏}

肾脏保养·144

- 一、肾脏的构造与功能
- 二、认识肾功能不全
(肾病综合症)
- 三、肾功能不全症状
- 四、肾脏疾病的常规检





目录

- 五、中医主张“肾为先天之本”
- 六、中医主张的肾脏保养
- 七、西医的肾脏保养建议
- 八、更年期综合症

- 强肾茶 · 159
- 百年好 · 161
- 眉稜骨痛养生饮 · 163
- 生物黄酮茶饮 · 165
- 通经疏络解毒汤 · 167
- 增强免疫力猕猴桃橙子汁 · 169
- 慢性肾盂肾炎方 · 171
- 免疫玉屏风散 · 173
- 贝母合剂饮 · 175
- 薏苡仁汤 · 177
- 三金排石汤 · 179
- 助阳化瘀汤 · 181
- 鸡血藤汤 · 183
- 当归补血汤 · 185

附录一

- 药材图鉴 · 188

附录二

- 食材图鉴 · 204

附录三

- 天然植物图鉴 · 206



自序

三分治七分养

保健有诀窍

不良饮食是健康头号杀手

现代社会的不良生活方式带来了许多文明疾病，也成为危害人类健康的头号杀手，其中，不良的饮食习惯是最重要的原因。

例如，高热量摄取、脂肪（尤其反式脂肪）过剩、烟酒过量、药物（甚至保健食品）滥用等等，导致富贵病（文明病）、药源性疾病的高发生率产生，如肥胖和代谢异常综合征（糖尿病、心血管疾病、高血压、高血脂、高尿酸、高血液黏稠）、肝（肾）源性疾病、癌症等。

此外，加以不良生活习惯（生活不规律、熬夜、嗑药、性行为失常）、各种亚健康状态（次健康）也严重影响人类健康，人若处在亚健康状态，是指无器质性病变的一些功能性改变，它是人体处于健康和疾病之间的过渡阶段，中医诊断体检在这方面效果特别显著，当身体进入内脏机能变差的亚健康状态时，就得好好保养改善了。

中西医各有神妙，并存分用才是正道，西医在诊断、防疫、急救、手术等四方面是强项，然而在慢性病的治疗上、防治未病（改善亚健康状态、预防真正的疾病暴发）上、改善体质等方面，还是中医比较有功效、优质且无不良反应。

重视亚健康问题 及时调治

现代医学表明，生活方式与健康关系密切，如能重视亚健康问题，采取科学的态度，及时消除生活中不利于健康的因素，注重营养、保健（改善体质）、身心调理、医学适当介入和运动，我们就可以重返健康状态，避免陷入疾病状态。

亚健康系指抗体的脏腑功能失调的潜病期，尚未达到病理状态，此时阴阳失调，气血亏虚，气机逆乱，抵御外邪的能力下降，主要表现依次为：记忆力减退、担心健康、注意力不集中、精神不振、多梦、疲劳、情绪不稳、用脑后疲劳、耐力下降、困倦、躁烦、活动后疲劳、虚弱、易激动、失眠等，而与中医虚劳、不寐、郁症、百合病、脏燥等病非常相似，与心、肝、脾、肾等功能失调最有关系。

亚健康直接肇因于外邪侵入抗体，如风寒暑湿燥火（热）六淫毒邪（包含环境污染、细菌、病毒——HIV、SARS、HSN及其代谢物）、饮食不节制、劳逸

过度、起居无常、情志不调等因素。

身处于亚健康时，是调治的最佳时机，可及时地使机体恢复到健康状态，防止疾病发生。

顺应四时养生 食补推拿保健康

中医养生保健观念(三分治七分养)，强调个人身体和合，主张节制饮食(茶饮食膳)，配合经络推拿、运动和情绪控制，达到补养调节人体的效果。与营养学的基本原则不尽然相符；但中医调治亚健康是宏观方法(治未病，重养生，整体观，辨证论治，个体化治疗，中药、针灸、经络推拿)，现代营养学是微观方法(重视化学成分、分子作用层面)，似乎不讲究食物的搭配禁忌，建议要做保健就应擷长补短才是良方。

中医强调食补营养、养生要顺应四时：春宜清降、夏宜凉暑、秋宜润燥、冬宜温补，中医理论证明，人体五脏的盛衰与四季有相对应的变化规律；人的脉象变化也与四季有关，冬偏沉，夏显浮，春秋处于过渡状态。

西医则证明，人体的内源性生理规律(如体温、血压、脉搏、呼吸、尿量与尿的成分、激素等)都与四季、昼夜规律变化(生物节律、生物时钟)有关，顺应这些规律，身体就会健康，反之就会不舒服，甚至会生病。现代生活带来文明病困扰之余，也迫使人们应重视健康与自然环境和四季变化间唇齿相依的关系。

借着“三分治七分养”的中医养生学观念，针对个人体质特征(遗传)，使用食物、药物偏性(寒热温凉)来调整失衡的脏腑功能，并配合经络推拿和运动，以达到保养、防病、促进健康、长寿的目的，正是作者的理念。

在此与大家分享，并企盼长辈、专家学者不吝赐教。

廖江川



抗脂肪肝茶◎春花益气活血汤◎清肝解毒茶◎酸梅汤
双瓜可尔必斯◎安眠茶饮——仁仁茶◎安眠茶饮
清热凉血解毒汤◎山槐枳椇子汤◎赤小豆汤◎桑椹养阴汤
清热平肝汤◎甘麦大枣汤◎清脑茶◎葛根汤
女贞子汤◎养肝让你抗疲劳◎抗疲劳茶◎抗疲劳凉茶

{春季· 肝脏}





肝脏保健

一、肝功能概述

1. 储存重要产物和能源物质, 如糖原、脂肪、蛋白质和维生素。
2. 生产细胞活动所需的“燃料”, 如葡萄糖、脂肪和酮酸。
3. 合成血浆蛋白和凝血因子。
4. 代谢毒物和药物而具解毒作用。
5. 生成胆汁酸, 有助于脂肪的消化; 可乳化脂肪, 并与脂肪形成混合微胶粒。
6. 排泄胆红素(为血红素的降解产物); 胆汁酸与葡萄糖醛酸结合, 就生成结合型的胆红素, 随胆汁排入肠道, 是肝脏功能之一。
7. Kupffer细胞和MPS单核巨噬系统, 可吞噬受损的红细胞, 并将血红蛋白中的血红素降解为胆红素。
8. 发挥血量调节、过滤作用, 维持水和电解质的平衡。

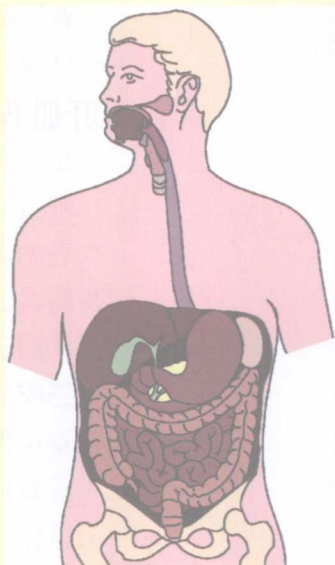
二、肝火旺及其原因

1. 肝火旺指的是肝功能亢进而暂时失调的现象。
2. 症状: 口干口苦、口臭、便秘、烦躁易怒、眼睛红、两肋疼痛、舌苔黄厚。
3. 好发于: 熬夜、工作压力大、少运动、脑力劳累过度、失眠。
4. 原因: 口腔溃疡、情绪失调或饮食不当的人群会引发肝火旺。
 - (1) 自主神经、内分泌和代谢功能亢进相互影响造成。
 - (2) 天气湿热。
 - (3) 饮食燥、热、湿(导致肝脾湿热)。
 - (4) 肝火旺未必与肝炎有关, 但与肝功能失调有关。
5. 血清中的GOT、GPT值稍微偏高时会肝火旺。
6. 非传染性肝炎、药物肝炎或并发其他内科疾病的肝病。
7. 排除致肝功能异常的因素, 肝功能即可逐渐恢复正常。

三、肝病的常见症状

1. 食欲减退, 厌食怕油。
2. 倦怠乏力, 耐力下降。
3. 恶心呕吐, 持续低热。
4. 腹胀、肝痛(右上不适, 容易触痛), 部分会呈现肝痛肿大情况。
5. 黄疸(眼白、皮肤、手掌、脚底发黄)。
6. 尿液呈啤酒色, 大便如柏油状且腹泻。
7. 面色晦暗无光泽(皮肤黝黑, 尤其是面部、眼眶)。
8. 手掌变红(大鱼际和小鱼际发红), 胸及肩部可见蜘蛛痣(表皮微血管呈蜘蛛形、不规则扩张)。
9. 皮肤持续瘙痒。
10. 下肢水肿、腹腔积液(青蛙肚)。
11. 呕血、便血(黑便、不寻常的便色变浅)。
12. 行为失常、兴奋多语、失眠。
13. 男性乳房大、无性欲、酒量突然减少。

如有以上一种或多种症状, 应立即就医, 查明原因, 以便及时对症治疗。



四、肝脏常见疾病

1. 生理性黄疸(新生儿)。
2. 病毒性肝炎。
3. 慢性肝病。
4. 药物性肝病。
5. 酒精性肝病。
6. 脂肪肝。



7.肝硬化(九成的肝癌,近七成的肝硬化是由乙型肝炎所致),肝癌的发生率为15%~20%)。

8.肝癌。

五、肝脏保养方法

1.忌劳累、多休息,否则加重肝脏负担。

2.忌悲观烦躁。

3.膳食上应多摄取新鲜蔬果(高纤维、维生素)、低蛋白、低脂肪,并配合大量饮水(可预防肝炎)。

4.忌吃高脂肪、油腻和煎炸食物。

5.避免摄取过多的糖分,以免产生脂肪肝。

6.忌食致癌物质和损肝药物。

7.切忌饮酒过量:

(1)每日摄取80g酒精即会产生肝病。

(2)烈酒:每日勿超过100ml。

(3)饮用红酒、绍兴酒:每日勿超过250ml。

(4)啤酒:每日勿超过700ml。

8.肝病患者切忌饮酒,应戒烟。

9.平时注意肝脏保养:

(1)多食酸味、补肝阴的食材:五味子、乌梅、酸枣仁、山萸肉、川木瓜。

(2)选用酸性饮料:五谷杂粮或蔬果醋(液体酵素)如米醋、柠檬汁、乌梅汁、山楂汁、酸葡萄汁、草莓汁等,适量可促进食欲、恢复肝功能。

(3)中草药也有利于肝脏保养,功效如下:





- a. 抗肝损害。
- b. 抗脂质过氧化、改善肝脏的脂肪代谢。
- c. 增加肝脏解毒功能。
- d. 促进胆汁排出，改善胆红素代谢。
- e. 调节免疫。
- f. 利尿。
- g. 助消化。
- h. 降转氨酶机能调转。
- i. 抗疲劳。
- j. 抗病毒、解热。

(4) 生物科技产品:

水飞蓟素(Silymarin属生物黄酮类)、联苯双酯、齐墩果酸、绞股蓝总皂启、生物黄酮类、OPC前花青素(来自洛神花、山楂、葡萄籽、松树皮)、甘草甜素(Glycyrrhizin)、儿茶素(属生物黄酮类)。

(5) 营养素:

- a. 均衡饮食，尤其是蛋白质和B族维生素、维生素A、维生素K。
- b. 啤酒酵母富含B族维生素，配合西红柿汁，有助于肝功能的恢复，是维持肝糖代谢作用的主要物质。
- c. 维生素A(或维生素A原)可与蛋白质结合，将养分运送至身体各处；维生素K是制造血液凝固因子(血小板)的成分。
- d. 卵磷脂加维生素E，可改善肝脏循环机能，修复肝脏的损伤。
- e. 维生素C配合生物黄酮类，可用于丙型肝炎的防治。
- f. 儿茶素为生物黄酮的一种，可改善病毒肝炎。
- h. 磷脂酰胆碱可减轻肝损伤，胸腺提取物有助于肝损伤的修复，增加免疫细胞数量。



10. 一度预防

- (1) 早期诊断, 以预防肝炎、肝硬化的发生。
- (2) 乙肝疫苗注射。
- (3) 丙肝疫苗输血筛选。
 - a. 如须输血筛选, 宜每4~5个月一次, 以减少输血感染。
 - b. 现今不同地区出现很多C肝转为肝癌的病历, 宜小心防范。
- (4) 避免摄取遭受霉菌感染的谷物、豆类。

11. 二度预防

- (1) 定期3~6星期追踪检查, 以预知早期肝癌的发生。

- (2) 胎儿球蛋白诊断。
- (3) 肝脏超声波检查。

12. 乙肝表面抗原(HBsAg)

阳性者之保健:

- (1) HBsAg阳性具有下

列特点:

- a. 大部分可自然转为阴性, 一部分可多年持续带原而无任何变化。
- b. 有少数人演变成肝炎, 而急性发作、慢性化或癌变。
- c. 目前没有特效药物使表面抗原转阴。

- (2) 应采取下列措施:

- a. 避免饮酒和过度疲劳。
- b. 重视其他感染性疾病(重感冒)的防治。
- c. 经常保持身体处于良好状态, 以防表面抗原携者带向不利的方面转变。

