

 北京名医世纪传媒

销量
突破
20万册

茶 的

保健功能与 药用便方(第3版)

CHA DE BAOJIAN GONGNENG YU
YAOYONG BIANFANG

■ 刘 强◎编著

中原出版传媒集团
中原传媒股份公司

 河南科学技术出版社



茶的保健功能与药用便方

CHA DE BAOJIAN GONGNENG YU YAOYONGBIANFANG

第 3 版

刘 强 编著

河南科学技术出版社

内容提要

本书简要介绍了茶的起源、分类、有效成分,沏茶的方法,怎样饮茶更健康,茶的防病作用等,详细介绍了防治内科、外科、神经科、呼吸科、消化科、五官科、儿科、皮肤科疾病 300 余饮茶方。本书内容科学实用,深入浅出,可操作性强,适合广大读者阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

茶的保健功能与药用便方/刘强编著. —3 版. —郑州: 河南科学技术出版社, 2018. 9

ISBN 978-7-5349-9277-3

I. ①茶… II. ①刘… III. ①茶叶—保健—基本知识②茶剂—土方 IV. ①TS272.5②R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 154396 号

出版发行: 河南科学技术出版社

北京名医世纪文化传媒有限公司

地址: 北京市丰台区丰台北路 18 号院 3 号楼 511 室 邮编: 100073

电话: 010-53556511 010-53556508

策划编辑: 焦 赟

文字编辑: 魏 新

责任审读: 周晓洲

责任校对: 龚利霞

封面设计: 中通世奥

版式设计: 王新红

责任印制: 陈震财

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 全国新华书店、医学书店、网店

开 本: 850 mm×1168 mm 1/32

印张: 5.25 字数: 110 千字

版 次: 2018 年 9 月第 3 版

2018 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系并调换

第3版前言

“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”，古人把茶与柴米并列，即使寻常百姓家，茶叶、茶具也是必备之物。饮茶，在我国历史悠久，盛唐时期国人就以此为习，并流传国外，风靡全球。茶叶乃清热止渴之上品，茶汤清香宜人，饮之津液溢口，火气皆无。人们在生活中经常以茶代酒，以茶会友，敬茶传谊。一杯香茶在手，边品边谈，已是一种沟通思想、增进友谊、益于身心健康的时尚活动。

现代生活中，茶早已被公认为最佳保健饮料。因为人们发现，茶具有神奇的药效作用。《吃茶养生记》中写道：“茶乃养生之仙药，延龄之妙术，山谷生之，其地则灵，人若饮之，其寿则长。”科学研究证明，茶有防治糖尿病、心脑血管疾病及抗癌、抗衰老作用，这些作用为世人瞩目。

本书 1990 年出版后，一直受到读者的厚爱，曾荣获“金盾出版社首届优秀畅销书奖”，并在中国香港、台湾地区出版了繁体字版本。1995 年、2004 年，应广大读者的要求，对本书进行了两次修订，至今发行达 243 000 余册。人们对茶保健知识的需求不断增加，渴望得到更多、更新的饮茶治病信息。因此，我们对本书进行第 3 次修订，此次修订仍保留原

书风格,增补了一些新内容,希望本次修订能再次给读者带来欣喜。

由于笔者能力和知识有限,书中可能存在不妥之处,敬请读者指正。

编 者

目 录

第一篇 饮茶篇	(1)
一、我国的茶分为哪几类	(1)
二、茶叶中含有哪些有益成分	(3)
三、茶叶中含有哪些维生素	(3)
四、沏茶用水有哪些讲究	(4)
五、怎样饮茶更相宜	(5)
六、泡茶不宜用保温杯	(6)
七、一杯茶冲泡几次为宜	(7)
八、茶为什么宜热饮	(8)
九、盛夏饮热茶的好处	(8)
十、喝隔夜茶是否会致癌	(9)
十一、季节不同如何饮茶	(11)
十二、茶叶可以嚼食	(12)
十三、饮茶经	(14)
第二篇 茶的药用与保健功能	(15)
一、茶的药用起源	(15)
二、中医学对茶药用的认识	(16)
三、茶的有效成分与作用	(20)
四、六大茶类的功效	(26)





五、饮茶保健须知	(27)
六、提倡边看电视边喝茶	(28)
七、儿童饮茶宜忌	(30)
八、红茶菌能健身治病	(31)
九、饮茶可美容	(33)
十、茶叶美容妙招	(35)
十一、饮茶可防皮肤瘙痒	(37)
十二、饮茶可解哪些毒	(38)
十三、饮茶为何能解烟毒	(39)
十四、饮茶为何解酒毒	(40)
十五、饮茶有助消化的作用	(41)
十六、茶叶可治细菌性痢疾	(43)
十七、饮茶可防治胃炎	(44)
十八、饮茶可保护肝	(45)
十九、饮茶可缓解头痛	(46)
二十、饮茶可降血压	(47)
二十一、饮茶可预防脑血管疾病	(48)
二十二、饮茶可防治冠心病	(50)
二十三、饮茶可减肥、降血脂	(51)
二十四、饮茶有明目作用	(53)
二十五、饮茶可防治糖尿病	(54)
二十六、饮绿茶能辅助抗癌	(55)
二十七、饮红、白、黑茶也辅助抗癌	(57)
二十八、饮茶能增强性功能	(58)





二十九、饮茶可预防骨质疏松	(59)
三十、饮茶能抗衰老	(60)
三十一、饮茶可坚齿防龋	(62)
三十二、冠心病病人饮茶的宜忌	(64)
三十三、贫血病人不宜多饮茶	(65)
三十四、服用药物时忌饮茶	(66)
第三篇 茶防病治病方	(67)
一、治感冒 17 方	(67)
二、治咳喘 23 方	(71)
三、治肺病 5 方	(76)
四、治头痛 19 方	(77)
五、治消化不良 7 方	(82)
六、治胃痛 11 方	(83)
七、治呃逆、噎膈、梅核气 7 方	(85)
八、治泄泻 5 方	(87)
九、治痢疾 12 方	(88)
十、治霍乱 2 方	(91)
十一、治便秘 2 方	(92)
十二、治呕血、便血 6 方	(92)
十三、治糖尿病 6 方	(93)
十四、治中暑 5 方	(95)
十五、治高血压 13 方	(96)
十六、治眩晕 5 方	(98)
十七、治冠心病 3 方	(100)





十八、治肺源性心脏病 3 方·····	(100)
十九、治心悸、贫血 3 方·····	(101)
二十、治失眠 3 方·····	(102)
二十一、治肝炎 9 方·····	(103)
二十二、治黄疸 3 方·····	(105)
二十三、治臌胀 3 方·····	(106)
二十四、治泌尿系感染 5 方·····	(107)
二十五、治肾炎、水肿 9 方·····	(108)
二十六、治癫痫、癫狂病 4 方·····	(110)
二十七、治疟疾方·····	(111)
二十八、治腰痛 3 方·····	(111)
二十九、治痹痛 7 方·····	(112)
三十、治虫积方·····	(114)
三十一、治中毒 6 方·····	(114)
三十二、治疮痈 8 方·····	(115)
三十三、治乳腺炎 2 方·····	(117)
三十四、治梅毒疮 3 方·····	(117)
三十五、治阴疮 2 方·····	(118)
三十六、治痔瘘 4 方·····	(118)
三十七、治虫毒 2 方·····	(119)
三十八、治闭经 3 方·····	(120)
三十九、治月经量过多 8 方·····	(121)
四十、治痛经不孕 5 方·····	(122)
四十一、治妊娠呕吐、胎动不安 5 方·····	(124)





四十二、治妊娠羊水过多方	(125)
四十三、治产后便秘、脏躁 4 方	(125)
四十四、治产后腹痛 3 方	(126)
四十五、催乳 2 方	(127)
四十六、治宫颈炎、盆腔炎 3 方	(127)
四十七、治小儿咳喘 3 方	(128)
四十八、治小儿消化不良 6 方	(129)
四十九、治小儿泄泻 6 方	(130)
五十、治小儿痢疾 3 方	(131)
五十一、治小儿惊厥 3 方	(132)
五十二、治小儿夜啼 2 方	(133)
五十三、治遗尿症 2 方	(133)
五十四、治小儿痘疹 5 方	(134)
五十五、治皮肤病 4 方	(135)
五十六、治口腔溃疡 5 方	(136)
五十七、治牙痛 5 方	(137)
五十八、治牙龈出血 3 方	(138)
五十九、治咽痛失声 6 方	(139)
六十、治鼻出血 3 方	(140)
六十一、治鼻窦炎 4 方	(141)
六十二、治鼻疳 2 方	(142)
六十三、治结膜炎 6 方	(142)
六十四、治眼病 4 方	(144)
六十五、治耳疾 5 方	(145)





六十六、养生保健 11 方	(146)
六十七、抗癌 9 方	(149)
六十八、减肥美容 8 方	(151)
六十九、排毒养颜 3 方	(153)
七十、保健茶粥 17 方	(154)



第一篇

饮茶篇

一、我国的茶分为哪几类

我国生产茶的历史悠久,茶品种甚多。根据茶的产地、制法和品质及销售习惯,可分为红茶、绿茶、乌龙茶、花茶和紧压茶(茶砖)五大类,根据茶色又分白、黄、黑茶之别。

1. 红茶 是经过完全发酵的茶,成品细嫩,条索紧结,色泽乌润,叶底勾嫩鲜红;冲泡后汤色红艳鲜亮,清澈见底,香气芬芳浓郁,滋味甘醇。主要品种有祁红(安徽祁门)、滇红(云南凤庆)、闽红(福建福安)、宜红(湖北宜昌)、宁红(江西修水)、湖红(湖南安化)、越红(浙江绍兴)等,其中以祁红、滇红、宜红质量最佳。

2. 绿茶 是未经发酵的茶,由于采用高温杀青而保持原有的绿色,所以绿茶条索紧结光润,冲泡后色绿汤清,叶底碧绿,香气馥郁,滋味浓厚鲜爽,收敛性强。主要品种有龙井(浙江杭州)、大方(安徽歙县)、碧螺春(江苏吴县)、庐山云雾(江西庐山)、珠茶(浙江嵊县)及珍眉茶。其中珍眉茶的产地不同,名称各异,如屯绿(安徽休宁)、婺源绿(江西婺县)、遂





绿(浙江淳安)等。

3. 乌龙茶 也称青茶,属半发酵茶。成品茶外形粗壮松散,呈紫褐色,兼有绿茶的鲜浓和红茶的甘醇,香气清冽,滋味醇厚,浓而不涩,幽香扑鼻,茶汤棕红明净,叶底具有绿叶镶红边的特点。主要品种有武夷岩茶(福建武夷山)、安溪铁观音(闽南)、凤凰水仙(广东潮安)、台港乌龙(台湾)。

4. 花茶 是将香花放入茶坯中窞制而成。高级花茶香气芬芳,滋味浓厚,香而不浮,鲜而不浊,汤色清澈淡黄,叶底细嫩、匀净、明亮。主要品种有茉莉花茶、茉莉大方、玉兰花茶、珠兰花茶、代代花茶、柚花茶、玫瑰花茶、桂花茶等。花茶主要产地有福州、苏州、南昌、杭州等。

5. 紧压茶(茶砖) 是用黑茶、晒青和红茶的副茶为原料,经蒸茶、装模、压制成型的再制茶。主要品种有:花砖、康砖、米砖、黑砖、茯砖、青砖、沱茶、饼茶等。

6. 白茶 是我国的特产。它加工时不炒不揉,将细嫩、叶背布满茸毛的茶叶晒干或用文火烘干,而使白色茸毛完整地保留下来。白茶主要产于福建的福鼎、政和、松溪和建阳等县,有银针、白牡丹、贡眉、寿眉几种。

7. 黄茶 是在制茶过程中,经过闷堆渥黄,因而形成黄叶,冲泡后茶汤为黄色。分黄芽茶(包括广东、湖南洞庭湖君山银芽,四川雅安、名山县的蒙顶黄芽,安徽霍山的霍内芽)、黄小茶(包括湖南岳阳的北港在、湖南宁乡的沩山毛尖,浙江平阳的平阳黄汤,湖北远安的鹿苑)、黄大茶(包括大叶青、安徽的霍山黄大茶)三类。

8. 黑茶 原料粗老,加工时堆积发酵时间较长,使叶色





呈暗褐色。是藏、蒙、维吾尔等民族不可缺少的日常必需品。有湖南黑茶,湖北老青茶,广西六堡茶,四川的西路边茶、南路边茶,云南的普洱茶、紧茶、扁茶、方茶和圆茶等品种。

二、茶叶中含有哪些有益成分

茶叶中含有近 500 种成分。主要有咖啡因、茶碱、可可碱、胆碱、黄嘌呤、黄酮类及苷类化合物、鞣酸、儿茶素、萜烯类、酚类、醇类、醛类、酸类、酯类、芳香油化合物、糖类、多种维生素、蛋白质和氨基酸。氨基酸有半胱氨酸、蛋氨酸、谷氨酸、精氨酸等。茶中还含有钙、磷、铁、氟、碘、锰、钼、锌、硒、铜、铜、锗、镁等多种无机盐。茶叶中的这些成分对人体是有益的,如锰能促进鲜茶中维生素 C 的形成,提高茶叶抗癌效果。它们对人体有保健作用,可以防病治病。

三、茶叶中含有哪些维生素

维生素分为脂溶性维生素和水溶性维生素两大类。这两大类维生素在茶叶中都存在。脂溶性维生素,如维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K;水溶性维生素,如维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 PP、维生素 B₆、维生素 B₃(泛酸)、维生素 H、对氨基甲酸、叶酸及维生素 B₁₂、维生素 C、维生素 P 等。

每 100 克茶叶中维生素 B₂ 含量为 1.2 毫克,比黄豆高 4 倍,比玉米高 11 倍,比小米、绿豆高 9 倍;维生素 PP 的含量为 4.7 毫克,比小米、玉米高 2 倍,比蚕豆高 1 倍;维生素 B₁ 的含量为 0.07 毫克,比苹果高 6 倍,比西瓜高 2 倍多,比韭





菜高 1 倍多;维生素 A 原含量比胡萝卜高 1~2 倍,比鸡蛋高 2 倍,比猪肝略高;维生素 C 的含量绿茶为 180 毫克,红茶为 35 毫克,其中绿茶维生素 C 的含量比韭菜高 9 倍,比白菜高 7 倍,比菠菜高 5 倍,比香蕉高 10 倍。

通过上述对比不难看出,茶是一种富含维生素的饮料,常饮之对人体健康非常有益。

四、沏茶用水有哪些讲究

用什么水沏茶好,这个问题自古以来有很多论述。唐代陆羽的《茶经》中指出:“其水用山水(即泉水)上,江水中,井水下。”明代田艺蘅的《煎茶小品》中提道:“茶,南方嘉木也,日用之不可少,品质有好坏,若不得其水,且煮之不得其宜,虽(茶)好也不好。”这说明我国古代对沏茶用水就很注意选择。

只要去过杭州的人都知道,龙井茶和虎跑泉被称为西湖的“双绝”,这也强调了沏茶以泉水最好。因为泉水是经过很多砂岩层渗透出来的,相当于多次过滤,不再存有杂质,水质软,清澈甘美,沏茶后汤色明亮,能充分地显示出茶的色、香、味。其次是用深井水沏茶,因为深井水略具泉水性质。

用江水、湖水、河水沏茶虽然也可,但必须经过充分煮沸,因为这些水多半是暂时硬水,含酸式碳酸盐(钙盐和镁盐)较多,易与茶中的茶多酚结合,不仅会使茶汤色泽浑暗,还会影响茶的色、香、味和质量。江水、湖水、河水经充分煮沸后,可使酸式碳酸盐分解,生成碳酸钙和碳酸镁而沉淀,消除酸式碳酸盐可使水软化。





现在城市里的人大多使用的是自来水,这种水多为暂时硬水,要加漂白粉消毒,在夏季时漂白粉的使用量会稍有增加,用这种水沏茶,会有一股异味。倘若先将自来水储在缸内,静置过夜,使漂白粉的氯气散失,并延长煮沸时间,能使水软化,还能驱散残余的氯气。用这种方法处理后的水沏茶,茶的汤色明亮,也能保持茶汤较好的色、香、味,饮之同样清醇爽口。

五、怎样饮茶更相宜

泡茶宜用“中汤”冲泡,而不宜用滚沸的“老汤”,更不宜将茶叶放在水中煮饮。因为茶叶中的维生素C在水温 70°C 以上会受到破坏,茶鞣酸和咖啡因在水温 70°C 时容易溶出。所以,水温过高不仅使维生素损失大,有害物质析出多,还会产生苦涩味。

泡茶的水温也不宜千篇一律,应根据茶品分别对待。比如,中档茶应在水开后立即冲泡;乌龙茶须先把茶杯用开水冲热,再放入茶叶;高档的名茶,则要将滚沸的开水放至 $70\sim 80^{\circ}\text{C}$ 时再冲泡。

1. 茶宜现冲现饮,不宜饮剩茶 现冲现饮的茶,香味浓郁,营养丰富;而隔夜茶的营养价值则大为降低。

2. 茶宜兼饮,不宜单饮 茶叶因产地、品种、采集时机与加工方法的不同,含有的营养成分也有所不同,因而在一段时间内,饮用的茶品应当杂一些。有人这样安排,夏季饮绿茶,冬季饮红茶,春秋两季饮花茶,这是一种比较好的兼饮办法。





3. 茶宜常饮,不宜过浓过量 茶有助消化、解油腻、祛暑热、提精神的功效,可上清头目,中消食滞,下利二便;但过量饮浓茶,有可能导致胃区不适,应予以注意。

4. 茶宜择时饮,不宜频饮 “饭后茶消食,午茶长精神”。饭后与午间饮茶是比较有益的,而饭前与晚睡前就不宜再饮茶,否则会造成空腹茶心慌,晚茶难入睡。

5. 茶宜温饮,不宜烫饮 烫茶伤五内(五脏),常吃烫的食物,有致癌的危险,所以淡茶温饮保健康。

6. 茶宜淡饮,不宜浓饮 饮浓茶对吸烟、饮酒者可降火解毒,食蛋、奶、鱼、肉者可消食去腻,但平时一般不宜饮浓茶。长期饮浓茶,可减弱胃肠对食物中铁质的吸收,引起缺铁性贫血或B族维生素缺乏。过度饮浓茶有时会发生茶醉,出现心慌、头晕、四肢无力、站立不稳等症状。特别是肾虚体弱的人,饮浓茶更易发生茶醉。

7. 茶宜止渴,不宜送服药 茶叶里有茶碱,能刺激大脑皮质,使大脑兴奋,所以服镇静药(如溴化剂)、镇咳药(如可待因)和中药知母、贝母、酸枣仁一类安神止咳药时,不能与茶汤同饮。因为茶叶里含有大量鞣酸,如果服药后马上喝茶或用茶汤送药,鞣酸会使药物沉淀,使药物的治疗作用减弱或失效。特别在服用中药人参、党参、使君子、土茯苓、威灵仙,或服用治疗贫血的铁剂和麻黄碱、阿托品时,更要注意不能喝茶,以免发生沉淀,刺激胃肠,引起腹泻和腹部绞痛。

六、泡茶不宜用保温杯

有人喜欢用保温杯泡茶,以保持其温度,但保温杯泡茶