

北 京 体 育 大 学 出 版 社



养生

茶桌上的

养生术

100种药茶养生法

漆浩 主编



茶桌上的养生术

——100种药茶养生法

主编 漆 浩

编著 漆 浩 刘 硕 周 荣 丁 丁 胡玉玲
吴宗龙 阿 芒 庞 海 赵体浩 彭可旭



0158830

北京体育大学出版社

0158830

策划编辑:佟 晖

责任编辑:佟 晖

审稿编辑:张清垣 鲁 牧

责任校对:杨为民

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

茶桌上的养生术:100种药茶养生法/漆浩主编. - 北京:北京体育大学出版社,1999.10

(爱与健康丛书)

ISBN 7-81051-406-7

I.茶… II.漆… III.①药用植物-茶叶-养生(中医) IV.R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第19774号

茶桌上的养生术:100种药茶养生法

漆 浩 主编

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
国防工业出版社印刷厂印刷

开本:787×1092毫米1/32
1999年10月第1版

印张:6.5
1999年10月第1次印刷

定价:9.20元
印数:6000册

ISBN 7-81051-406-7/R·7

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

内容简介

常听医生们说，“养生就在您的身边。”意思是说，养生保健的知识存在于人们生活的每一个方面，只要有心去发现、有意去运用，就会取得意想不到的效果。《茶桌上的养生术——100种药茶养生法》这本小书所要告诉人们的，就是您可以在茶上学到用到的药茶养生法。我们要告诉读者的是：“茶为养生之源”，在您的日常饮食中，每一天都可以以饮茶作为养生的基本方法来防治各种疾病；“茶为万病之药”，无论是何种疾病，都可以利用药茶的自制和配合来获得理想的效果；“茶为万药之舟”，在日常生活中，无论是茶店里可以买到的名茶，还是药店里可以买到的中药，无论是家中常用的蔬菜佐料，还是花园中盛开的花朵，都可以随手拈来，成为我们茶桌上的养生之料。当你合上这本小书，百余种药茶养生法已烂熟于你的胸中，正所谓“熟读唐诗三百首，不会写诗也会吟”。愿药茶养生成为您生活的一部分，给您带来健康和快乐。



第一章 茶道养生入门

一、茶室的设计	(2)
二、饮茶的仪式	(3)
三、采茶与收茶	(4)
(一) 采 茶	(4)
(二) 收 茶	(5)
(三) 贮 茶	(6)
四、制茶的过程	(7)
(一) 粗 茶	(7)
(二) 散 茶	(8)
(三) 末 茶	(8)
(四) 饼 茶	(8)
(五) 散形茶	(8)
五、煎茶的要领	(10)
(一) 择 水	(10)
(二) 洗 茶	(11)
(三) 候 汤	(12)
(四) 择 品	(13)
六、品茶之法	(15)

(一) 茶的准备法	(15)
(二) 开水的准备法	(15)
(三) 茶具的准备法	(16)
(四) 茶叶的选购法	(17)
(五) 茶的品法	(19)
七、饮茶原则	(20)
第二章 茶道养生的保健机理及运用	
一、饮茶的好处	(23)
二、茶叶的保健作用	(24)
三、辨证选茶原则	(28)
(一) 辨体质	(28)
(二) 辨季节	(29)
(三) 辨茶质	(29)
(四) 辨人群	(30)
(五) 辨环境	(30)
(六) 辨天时	(31)
(七) 辨茶点	(31)
第三章 形形色色的中国茶道养生	
一、饮食茶道养生	(33)
二、天天茶道养生	(37)
三、四季茶道养生	(39)
四、人人茶道养生	(41)
第四章 富有禅意的日本茶道养生	
一、茶道养生是日本人日常生活的一部分	(43)

二、茶道养生是日本人人生修行的重要方法	(44)
三、茶道养生是日本人对真理的探索方式	(45)
四、茶道养生是日本人庄重的社交方式	(46)
五、茶道养生是日本人禅的参悟之道	(47)

第五章 生活中的茶道养生文化

一、茶 艺	(49)
二、茶 趣	(49)
三、茶 禅	(51)
四、茶 诗	(52)

第六章 养生中的辨证配茶

一、清热茶方	(54)
二、散寒茶方	(55)
三、补血茶方	(56)
四、补气茶方	(57)
五、补阴茶方	(57)
六、补阳茶方	(58)
七、活血茶方	(59)
八、行气茶方	(60)
九、化痰茶方	(61)
十、消食茶方	(61)

第七章 茶为万药之“舟”——各类养生茶方

一、现代药茶	(64)
二、名茶保健方	(84)
(一) 绿茶保健方	(84)

(二) 花茶保健方	(86)
(三) 红茶保健方	(87)
(四) 乌龙茶保健方	(88)
三、单味养生茶	(89)
(一) 清热明目茶	(90)
(二) 清热止血茶	(90)
(三) 清热消肿茶	(91)
(四) 清热利湿茶	(93)
(五) 清热止痢茶	(94)
(六) 清热利咽茶	(94)
(七) 清热排脓茶	(95)
(八) 滋阴补血茶	(96)
(九) 壮阳益气茶	(97)
(十) 清热解暑茶	(98)
(十一) 清热泻火茶	(98)
四、常用花类茶	(100)
五、常用的食物保健茶	(107)
六、茶叶美食	(110)

第八章 茶为万病之“药”——各类治病茶方

一、呼吸系疾病茶疗方	(116)
(一) 流行性感冒	(116)
(二) 普通感冒	(117)
(三) 外感发热	(119)
(四) 支气管炎	(119)

(五) 肺脓疡	(120)
(六) 肺 炎	(121)
(七) 肺结核	(122)
(八) 肺 癌	(123)
(九) 哮喘病	(124)
(十) 咳 嗽	(126)
二、消化系疾病的茶疗方	(126)
(一) 消化不良	(126)
(二) 腹 胀	(127)
(三) 呕 吐	(128)
(四) 胃 痛	(129)
(五) 胃 癌	(129)
(六) 胃溃疡	(130)
(七) 急性胃肠炎	(131)
(八) 慢性结肠炎	(132)
(九) 痢 疾	(133)
(十) 肝 炎	(134)
(十一) 黄 疸	(136)
(十二) 胆结石	(137)
(十三) 便 血	(138)
(十四) 便 秘	(139)
(十五) 腹 泻	(140)
(十六) 咯 血	(141)
(十七) 食道癌	(141)

(十八) 肝 癌·····	(142)
(十九) 胆囊炎·····	(142)
(二十) 肝硬化·····	(143)
三、循环系疾病茶疗方·····	(144)
(一) 高血压·····	(144)
(二) 脑血管硬化·····	(145)
(三) 高血压头痛·····	(146)
(四) 冠心病·····	(146)
(五) 冠状动脉硬化症·····	(147)
(六) 血小板减少症·····	(148)
(七) 心力衰竭·····	(148)
(八) 高脂血症·····	(149)
(九) 肺心病·····	(149)
(十) 风湿性心脏病·····	(150)
(十一) 中 风·····	(151)
四、泌尿生殖系疾病茶疗方·····	(151)
(一) 尿路感染·····	(151)
(二) 水 肿·····	(152)
(三) 急性肾炎·····	(153)
(四) 慢性肾盂肾炎·····	(154)
(五) 性功能障碍·····	(155)
(六) 阳 痿·····	(155)
(七) 遗 精·····	(156)
(八) 乳糜尿·····	(156)

(九) 淋 症	(157)
(十) 肾结石	(157)
五、神经内分泌系疾病茶疗方	(158)
(一) 失 眠	(158)
(二) 自 汗	(159)
(三) 眩 晕	(159)
(四) 抑郁证	(159)
(五) 三叉神经痛	(160)
(六) 肥 胖	(161)
(七) 糖尿病	(161)
(八) 头 痛	(163)
(九) 精神分裂症	(163)
(十) 梅核气	(163)
(十一) 神经官能症	(164)
(十二) 红斑狼疮	(164)
(十三) 中 暑	(165)
六、妇科系疾病茶疗方	(166)
(一) 月经不调	(166)
(二) 痛 经	(167)
(三) 产后腹痛	(168)
(四) 闭 经	(168)
(五) 乳 胀	(169)
(六) 羊水过多	(169)
(七) 产后头痛	(170)

(八) 月经过多	(170)
(九) 带下病	(170)
(十) 不 孕	(171)
(十一) 更年期综合症	(171)
(十二) 功能性子宫出血	(171)
(十三) 慢性盆腔炎	(172)
(十四) 急性乳腺炎	(172)
七、五官病茶疗方	(173)
(一) 角膜炎	(173)
(二) 老年性白内障	(174)
(三) 急性结膜炎	(174)
(四) 睑缘炎	(175)
(五) 视力衰退	(175)
(六) 青光眼	(176)
(七) 急慢性喉炎	(176)
(八) 急性扁桃腺炎	(177)
(九) 慢性咽炎	(178)
(十) 声音嘶哑	(179)
(十一) 鼻窦炎	(180)
(十二) 鼻 衄	(181)
(十三) 口 渴	(181)
(十四) 口 苦	(182)
(十五) 齙 齿	(182)
(十六) 眼赤痛	(182)

(十七) 化脓性中耳炎	(183)
八、儿科系疾病茶疗方	(183)
(一) 小儿流行性感胃	(183)
(二) 风 疹	(184)
(三) 水 痘	(184)
(四) 小儿抽搐	(184)
(五) 小儿疳积	(185)
(六) 小儿寄生虫病	(185)
(七) 小儿腮腺炎	(185)
(八) 淋巴结核	(186)
九、外科系疾病茶疗方	(186)
(一) 风湿性关节炎	(186)
(二) 腰 痛	(187)
(三) 荨麻疹	(187)
(四) 皮肤瘙痒	(188)
(五) 牛皮癣	(188)
(六) 神经性皮炎	(189)
(七) 皮肤癌	(189)
(八) 下肢溃疡	(190)
(九) 烫、火伤	(190)
(十) 疔 疽	(190)
(十一) 类风湿性关节炎	(191)
(十二) 跌打肿痛	(191)
(十三) 痔 瘻	(192)

第一章 茶道养生入门

茶道，它起源于中国，至少在秦汉以前，中国就有了饮茶的历史。至隋唐以后，饮茶之道日盛。陆羽的《茶经》问世之后，一方面弥补了现存早期饮茶历史记载的不足，另一方面又从理论上将饮茶之道系统化了。茶道在宋代以后传至日本，到近代逐渐与日本的禅道相结合，形成日本茶道。而中国的饮茶之说则逐渐发展形成多个分支，饮茶之说在养生保健方面的日益发展和补充就形成了我们所说的养生茶道。其实上古时代茶只作药用，但药用范围较窄，在后来的中医学发展中，古人越来越清楚地认识到茶的更多养生治病作用。三国时华佗曾说，“苦茶久食益意思”；梁代陶弘景说，“久喝茶可以轻身换骨”；李时珍在《本草纲目》中说，“茶主治喘急咳嗽，去痰垢”；《隋书》上甚至讲：隋文帝得了病，百药无效，后来喝茶喝好了。说法虽不免有些夸张，但古代即知其医疗价值是无疑的。茶的医疗效用和其所含成分有关。在祖国医学典籍中，茶叶常入药，如有名的茶调散、川芎茶调散、菊花茶调散等便是治疗“头目昏庸”之良方，说明茶叶有上清头目之功效。《神农本草经》还载有：“茶味苦，饮之使人益思、少堕、轻身、明目。”民间也有不少验方、便方以茶入药或作引饮以明目或治其它病。可见，

现在我们所说的养生茶道是结合了古今用药饮茶经验和中外茶道养生的精华内容而形成的一种新的意义上的“茶道”。可以预言，随着现代人的生活习惯和饮食习惯的日益变化，作为生活方式的一部分内容，养生茶道也必然要与之相融合、相适应。

养生茶道，它涉及到有关饮茶与养生的多个方面，例如饮茶、采茶、制茶、配茶、泡茶、用茶以及赏茶、品茶、咏茶等内容。这里我们就向广大读者具体介绍一下养生茶道的基本内容。

一、茶室的设计

茶室是饮茶的地方所在。传统的茶室要求是一个独立的小间，四面有窗，光线明亮，墙壁最好是用竹材或木材，靠窗的院子里以植有树木或翠竹为佳，院后最好有小溪或泉井，饮至高兴时，可踱步于室外，一面欣赏树木、花鸟，一面呼吸新鲜空气。取水不必远去，只需用青竹做的小竹桶从院后的泉井或小溪中取来，若以劈开的青竹接成长长的竹管引来山间的甘泉则效果更好。现代人的生活中要想达到以上的要求恐怕有一定难度，可根据家中的居住条件自己加以设计。总之是要安静一些，要有情调一些。例如在墙挂一幅梅竹图，在斗室中置一张小木桌，再放两把小木椅，窗帘最好是竹制的，透着清香。以石砖铺地，或以木板铺地均可，但花纹不可过于花哨复杂，古朴为好。或在墙壁间挂一对咏茶联或书写古诗词一首，以助雅兴。室内还可有音响设备，如录音机、音箱等不拘，可在饮茶时放一些轻松或古典的背景

音乐。当这些设计完成，就可以称之为“茶室”了。茶室中央照例应放有小炭炉、茶锅和各种茶具。小炭炉是用来烧茶的，古人认为炭火所烧茶叶，其清香更正，但现代人也可以代之以电开水壶或直接在厨房烧水以备饮用，这样也可以免去烧炭时引起的炭灰烟尘。茶桌上还应放有若干个最好是木制的茶碟、点心盒或水果盒，因为饮茶时还应备有甜点心之类，可供客人调剂口味。

二、饮茶的仪式

饮茶的仪式，视需要和条件的不同，可以庄重一些，也可以随便一点。传统的茶道仪式较为隆重，是修身养性、陶冶情操的需要；而现代的茶道，则主要是一种文化休闲活动，可随意一些。无论哪种仪式，参加者应该在完成沐浴或刷牙洗漱之后进行。因为沐浴可使人的精神清爽，身心放松；而刷牙洗漱可使口腔清洁，味觉敏感，饮茶时感触更深。另外，饮茶者的服饰不可过于紧束，例如，穿西装、打领带，或头戴皮帽，脚蹬长靴是体会不到饮茶给人带来的那种身心愉悦之感的。所以，衣着宽松或透气，或穿衣料松软一点的衣服饮茶才能与之相配。老年人尤应如此。

传统的茶道举行仪式时，宾主人席围坐，由主持仪式的茶师按一定的程式烧茶。先用小匙将“抹茶”放在碗内，用开水冲沏后，依次递给宾客品尝。沏茶、递接、添水、品尝，都有一定的规矩。饮茶的形式有两种：一种是一碗茶由全体参加者轮流品饮，每人一口；还有一种是客人各饮一碗。前者着重于对茶品的交谈，参加饮茶的每个人对茶的气

味和感觉都有所不同，通过轮流品饮可以交换看法和心得，正如品茶人所说的，一碗茶众人轮流品尝，其乐趣是不能用语言来形容的。而后者则更卫生一些，更自由一些。前者常用于较正式或较专业的品茶人士，而后者只适合于朋友亲人小酌谈心。

饮茶的仪式很多，但在现代家庭中都不适用。现代家庭饮茶多结合了一些娱乐的形式，例如每人谈谈对饮茶的感受、各种有趣的故事或幽默的笑话，或表演一些有趣的游戏、魔术或茶令等等。总之，要体现轻松、休闲的气氛，使每一个参加者心情愉快。

三、采茶与收茶

采茶与收茶是制茶者获得好茶的两个基本步骤。采茶的好坏，关系到茶叶的质量，而收茶的过程则关系到茶的味、气、性的保持以及饮茶时的效果。

（一）采 茶

采茶包括采茶与拣茶两个内容。采茶主要是讲采摘的时间与方法，而拣茶则是讲茶叶采摘时的分类处理。茶叶在刚采摘时称为茶芽。关于采茶，古代有关饮茶的著作中记载颇详，言采茶须在清晨，不可见日。早上采回的称为茶，质量气味都最好。晚上采回的则较次之。谷雨节前后采回最好，粗细都可以用。只是要求在采摘之时，必须天色晴朗，炒焙时火候适中，收贮时湿燥适宜。“拣茶”指采茶时要细加分别，“以水芽为上，小芽次之，中芽又次之。紫芽、白合、乌蒂，皆在所不取”。拣过茶后的茶叶称为团黄。此外，茶