

吃喝**新**概念丛书

# 饮茶

## 祛百病

NEW



主编：余子祥

© 东方出版中心



● 《吃喝新概念》丛书

# 饮茶 祛百病

余子祥 主编



东方出版中心

## 图书在版编目 (CIP) 数据

饮茶祛百病/余子祥主编. —上海: 东方出版中心,  
2002.2

(吃喝新概念丛书)

ISBN 7-80627-861-3

I. 品… II. 余… III. 药茶疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 098886 号

## 饮茶祛百病

---

出版发行: 东方出版中心

地址: 上海市仙霞路 335 号

电话: 62417400

邮政编码: 200336

经销: 新华书店上海发行所

印刷: 昆山亭林印刷厂

开本: 850×1168 毫米 1/32

字数: 187 千

印张: 9

版次: 2002 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80627-861-3/R·18

定价: 17.00 元

---

版权所有, 侵权必究。

# 前言



中国人有句俗语，“开门七件事：柴、米、油、盐、酱、醋、茶”。可见民间早已把茶列为日常生活的必需品之一。中国人喝茶的历史可以追溯到五千年前，唐朝的茶圣陆羽在《茶经》中就有“茶之为饮，发于神农，闻于鲁周公”的记载，到了近代，西方的饮料虽然也逐渐被中国人所接受，如咖啡、柠檬茶、可乐等，但中国人饮用最多的还是茶。

随着科学知识的日益普及，茶在世界上也日益受到人们的关注，它不仅可以解渴，而且具有清心明目、助消化、软化血管、抗辐射等对人体有益的功效。我们的前人早就认识到茶在医疗上有重要价值，知道茶与大量的天然药物巧妙结合所产生的医疗、保健作用是惊人的。在返璞归真，运用自然疗法十分盛行的今天，我们在本书中把有关茶的一系列科普知识介绍给广大读者是十分必要和有益的。书中还重点介绍了我国传统的茶疗方例，对于欲寻找治病健身妙方的读者，更是一个良机。但愿您照方一试，若果然有效、灵验，那将使我们十分欣慰。

由于成书时间仓促及水平有限，疏漏难免，敬请广大读者及专家指正。

编者



主 编 余子祥

副主编 袁庭芳

编 者 孙泽涵 闫 静 孙永龄 李欣魁

杨 杨 王红艳 辛桂芝 李玉明

段玉峰 张志芳 叶 媛 王军霞

---

## 我国历代医药名家论茶疗

茶可解七十二毒。

——《神农本草》

苦茶久食益思宽。

——[东汉]名医华佗

茶为万病之药。

——[唐]陈藏器：《本草拾遗》

茶味甘苦，微寒无毒，去痰热，消宿食，利小便。

——《唐本草》

茶炒煎饮，治热毒、赤白痢，甚效。

——[明]吴瑞：《日用本草》

茶苦而寒，阴中之阴，沉也降也，最能降水。火为百

病，火降则上清矣。

——[明]李时珍：《本草纲目》

饮茶有解酒食、油腻、烧灼之毒，多饮消脂，最能去油。

——[清]汪昂：《本草备要》

# — 目 录 —



## 茶品概述

- 茶叶的品种和用途..... (1)
- 久负盛名的我国十大名茶..... (7)
- 饮茶的保健功能..... (9)
- 养生用茶的种种选择..... (12)
- 沏茶用水有讲究..... (14)
- 饮茶诸忌..... (15)
- 药茶的源流..... (17)
- 药茶的制备与用法..... (19)
- 茶疗的系列与分类..... (23)

## 茶

## 茶疗方例

- 内科疾病
- 咳嗽..... (31)
- 发热..... (27) 哮喘..... (33)
- 感冒..... (29) 气管炎..... (35)



# — 目 录 —

## 茶

- |                |               |
|----------------|---------------|
| 肺结核..... (37)  | 厌食..... (70)  |
| 咳血..... (39)   | 噎膈..... (72)  |
| 头痛..... (40)   | 呕吐..... (74)  |
| 眩晕..... (42)   | 呃逆..... (76)  |
| 高血压..... (44)  | 胃及十二指肠溃       |
| 中风..... (46)   | 疡..... (78)   |
| 高血脂..... (47)  | 腹泻..... (80)  |
| 冠心病..... (49)  | 便秘..... (82)  |
| 低血压..... (51)  | 便血..... (84)  |
| 动脉硬化..... (52) | 高胆固醇血         |
| 心悸..... (54)   | 症..... (86)   |
| 神经衰弱..... (56) | 中暑..... (88)  |
| 失眠..... (58)   | 暑湿..... (90)  |
| 流行性脑膜炎... (60) | 中毒..... (92)  |
| 流行性乙型脑         | 酒毒..... (94)  |
| 炎..... (62)    | 腹痛..... (96)  |
| 癫痫..... (64)   | 疟疾..... (98)  |
| 胃炎..... (66)   | 肝炎..... (100) |
| 消化不良..... (68) | 腹胀..... (102) |



# — 目 录 —



黄疸.....	(104)
痢疾.....	(106)
贫血.....	(108)
水肿.....	(110)
肥胖病.....	(112)
梅核气.....	(114)
肾炎.....	(116)
肾炎水肿.....	(118)
尿路感染.....	(120)
小便不利.....	(122)
痹症.....	(124)
糖尿病.....	(126)
泌尿结石.....	(128)
阳痿.....	(130)
性欲低下.....	(132)
自汗.....	(134)
盗汗.....	(136)
甲状腺肿大.....	(138)
延缓衰老.....	(140)

·外科 皮肤科疾病	
胆石症、胆囊炎.....	(142)
乳腺炎.....	(144)
淋巴结核.....	(146)
疮疖、痈疽... (148)	
跌打损伤.....	(150)
痔疮.....	(152)
疝气.....	(154)
关节炎.....	(156)
腰腿痛.....	(158)
胁痛.....	(160)
烫烧伤.....	(162)
偏瘫.....	(164)
虫蛇咬伤.....	(166)
皮炎.....	(168)
荨麻疹.....	(170)
癣.....	(172)

## 茶



# — 目 录 —

## 茶

### • 妇产科疾病

月经不调..... (174)

痛经..... (176)

闭经..... (178)

崩漏..... (180)

带下..... (182)

功能性子宫出

血..... (184)

妊娠呕吐..... (186)

流产..... (188)

产后乳汁缺少.. (190)

产后诸症..... (192)

回乳..... (194)

乳腺小叶增生症

..... (196)

### • 儿科疾病

小儿惊风..... (198)

小儿腹泻..... (200)

小儿夏季热.... (202)

流感..... (204)

流涎..... (206)

水痘..... (207)

小儿麻疹..... (209)

小儿疳积..... (211)

小儿风疹..... (213)

小儿麻痹..... (215)

遗尿..... (217)

夜啼..... (219)

蛔虫症..... (221)

痢疾..... (223)

腮腺炎..... (225)

百日咳..... (227)

### • 五官科疾病

口腔炎..... (229)

牙痛..... (231)

牙周炎..... (232)

# — 目 录 —



- 龋齿..... (233)
- 慢性咽炎..... (235)
- 急性咽炎..... (237)
- 扁桃腺炎..... (239)
- 结膜炎..... (241)
- 视力减退..... (243)
- 青光眼..... (245)
- 夜盲症..... (246)
- 泪多..... (247)
- 耳鸣..... (249)
- 中耳炎..... (251)
- 美尼尔氏症.... (253)
- 鼻窦炎..... (255)
- 鼻衄..... (257)
- 口臭..... (259)
- 癌瘤科疾病
- 肺癌..... (260)
- 食管癌..... (262)
- 胃癌..... (264)
- 肝癌..... (266)
- 肠、肛癌..... (268)
- 子宫颈癌..... (269)
- 白血病..... (271)
- 四季饮茶养生方例
- 春季养生方.... (272)
- 夏季养生方.... (274)
- 秋季养生方.... (276)
- 冬季养生方.... (277)

## 茶



## 茶品概述



### ——茶叶的品种和用途——

中国素有“茶叶王国”之称，经过多年培育已有茶叶品种三百五十多类，生产茶叶产品一千余种。近年来新品种仍在不断增加。名茶种类繁多，大致分为四大类，即，不发酵的绿茶，半发酵的乌龙茶，全发酵的红茶和紧压茶等。

● **绿茶** 杭州西湖龙井村一带出产的龙井茶，天目山的“天目青顶”，莫干山的“莫干黄芽”，天台山的“华顶云雾茶”，普陀山的“普陀佛茶”，四川蒙顶山的“蒙顶茶”，峨眉山的“峨蕊子”，福建武夷山的“武夷岩茶”，湖南衡山的“岳山茶”，岳阳的“君山银针”；江西庐山的“云雾茶”，婺源源的“婺源茗眉”，安徽黄山的“黄山毛峰”等等，都属绿茶范围。绿茶的共同特点是：清汤绿叶。按其杀青和干燥方式的不同，又可分为蒸青、炒青、烘青、晒青四种类型：以蒸气杀青制成的绿茶称为“蒸青绿茶”；最终干燥是炒干的称“炒青绿茶”；是





烘干的称“烘青绿茶”；是晒干的称“晒青绿茶”。蒸青绿茶是最古老的茶类，采用的是我国明代以前制茶方法，唐代传入日本，沿革至今。炒青绿茶，是我国产量最多，分布最广的一类绿茶，根据成品茶外形不同可分为扁青、圆炒青和长炒青等。因干燥主要用锅炒，形成了香气清高、滋味及收敛性均较强的特色。炒青的茶，品质优良，外形条索紧细如眉、色泽绿润、汤色绿明、香气高鲜、滋味浓而爽口等。烘青绿茶，简称“烘青”，分



为普通和特种两类型。普通烘青一般不直接饮用，常用于作为窰制花茶的茶坯。采用细嫩芽叶制成的“细嫩烘青”，属特种烘青类型，如黄山毛峰、华顶云雾、高桥银峰等，均属此类型。晒青绿茶，因原料较粗老，除少数部分可直接饮用

外，多用于压制紧压茶。我国茶叶生产，以绿茶历史最久，花色品种最多，产区辽阔，18个产茶省（区）都生产绿茶。我国生产的传统绿茶，常年占领世界茶叶市场，占国际绿茶贸易总量的70%左右。

绿茶性凉，清热泻火、益肝明目、生津止渴、利尿消肿、下气除痰、消炎止痢、消宿食、利咽喉、解暑除烦、降胆固醇、降血脂、松弛平滑肌、防止动脉硬化、降血糖、防癌、抗癌、减肥、抗辐射损伤、宁心安神，适用于肥胖症、糖尿病、痢疾肠炎、目赤眼昏、高血压、高血脂症、风热感冒、消化不良、咽喉肿痛、偏正头痛、噫气腹胀、过食肉食等病症。



● **红茶** 分工夫红茶、小种红茶和红碎茶三种。如安徽祁门的“祁红”，云南的“滇红”，广东韶关的“英德红茶”，湖南的“红碎茶”，江西修水红茶，以及宜红、宁红、川红、闽红、政和工夫茶、橙红白毫、工夫小茶等都属于红茶。红茶的鲜叶原料是与绿茶一样的，只是不经过高温杀青，而是采用萎凋、揉捻，然后经过发酵，使叶子变红以后烘干而制成。红茶的特色，是红汤红叶。小种红茶是福建省特有的一种红茶，以其条索粗大肥壮、茶色泽褐红润泽、汤色浓红、香气高爽、带纯松烟香、滋味浓而爽口、活泼甘甜似桂圆汤味为特征。工夫红茶是细紧条形红茶，是我国传统产品，主要用于出口，创汇值和国际信誉均较高。红碎茶，是加工时切碎而制成的颗粒形红茶，是国际茶叶市场的主要产品。该茶冲泡时，茶汁浸出快，浸出量大，适宜于一次性冲泡后加糖、加奶饮用，是国际上流行的“袋泡茶”的主要茶类型。



红茶性温和，具有提神醒脑、安神除烦、祛风解表、去痰止咳、醒酒解腻、下气消食、生津止渴、明耳目、降血脂、促进血液循环、振奋精神、消除疲劳，适用于外感风寒、消化不良、风寒咳嗽、精神抑郁、高血脂症、过食油腻等病症。

● **乌龙茶** 福建安溪地区产的“铁观音”，广东潮安凤凰山的“凤凰单丛”，此外野百合、水仙、乌龙等都属乌龙茶。乌龙茶是我国特种茶类型之一，也叫青茶，介于红、绿茶之间，它是以优质的茶树鲜叶为原料，经过晾青、晒青、摇青，使其形



成“青蒂绿腹红镶边”的特征，继而进行炒青、揉捻、包揉、烘干等十道初制工序制成毛茶，而后再加工成精茶。成品茶，条索紧实卷曲、色泽乌润，品饮时独特的自然花香扑鼻而来，滋味醇厚甘鲜，满口生津，齿颊留香，喉底回甘，余味无穷，兼有红茶之甘醇和绿茶之清香。乌龙茶的汤汁鲜艳透亮，色泽金黄，具有一股奇妙的天然芳香，以具“七泡有余香”和特殊的“乌龙韵”的超凡品格而饮誉中外，由此掀起一些国家和地区的一阵高过一阵的“乌龙茶热”。

乌龙茶性温而不寒，味醇厚，不苦不涩，功可消食解腻、下气解酒、提神清脑、减肥健美、利尿消肿、醒脾解渴、营养补气、健脾利湿、降血压、降血脂、松弛平滑肌、兴奋神经、抗癌、抗病毒，适用于过食肉类食品、肥胖症、高血压、高血脂症、营养不良性水肿、湿气伤脾、食少纳差、肢体困倦、脾胃虚寒等病症。

● **紧压茶** 紧压茶是用红茶、绿茶或黑茶作原料，经过再加工蒸压成型而制成的成品茶。这类茶是中国边区少数民族最为喜爱的茶类，藏族同胞习惯将紧压茶（砖茶）调制成酥油茶，而蒙古族、维吾尔族同胞则喜欢用紧压茶和奶水制成奶茶饮用。紧压茶的名品有黑砖茶、六堡茶、花砖茶、茯砖茶、青砖茶、紧茶、紧砖茶、扁茶、方茶、沱茶、普洱茶、康砖茶等。紧压茶的性味、功效与黑茶相同，见下文有关黑茶的介绍。

除了上述几种，我国还有花茶、黑茶、白茶和黄茶四类茶：



● **花茶** 花茶是将茶叶用含苞待放的香花窰制而成。它既保持了浓郁的茶味,又兼有鲜花的芬芳。花茶冲泡后,茶味纯正,花香馥郁,香甜可口,所以,深受饮茶者喜爱。花茶的名品有茉莉花茶、玉兰花茶、桂花茶、白兰花茶、珠兰花茶、柚子花茶、玳玳花茶、梔子花茶、玫瑰花茶等。

花茶大都具有疏肝解郁、调经理气、宁心安神、振奋精神、消食解腻、清利头目、增强记忆等作用,适用于月经不调,肝郁气滞,精神抑郁,消化不良,头昏目暗,记忆力减退等病症,尤其是青少年女性经期前后与更年期女性最宜花茶。办公室工作人员、文职人员及寒凉季节亦饮花茶。

● **黑茶** 黑茶是由于制茶所用原料粗老,加之制茶过程中堆积发酵时间较长,以致茶叶色呈暗褐,故称为黑茶。黑茶主要供边区少数民族饮用,所以又称“边销茶”、“边茶”,黑茶的名品有湖南黑茶、湖北老青茶、四川边茶、普洱散茶、方茶等。黑茶冲泡后,茶叶呈黄褐色,茶汤橙黄色,滋味浓醇回甜,香气馥郁。此类茶大多都耐冲泡,虽经四五次冲泡,仍有香味。

黑茶类茶叶具有解油腻、助消化、除腹胀、醒酒、生津止渴、发汗解表、补氟抗龋、减肥健美、降胆固醇、补充多种维生素、利尿消肿等作用,适用风寒感冒、过食油腻肉类食品、动脉硬化、食欲不振、维生素缺乏症、肥胖症、脾胃虚寒、腕







满腹胀等。

● **白茶** 成品茶叶色白，故称为白茶。由于采摘细嫩、叶背多白茸毛的芽叶，加工时不炒不揉，晒干或文火烘干，使白茸毛在茶叶的外表完整地保留下来，方形成银白色的白茶。白茶冲泡后，汤色淡黄，滋味鲜醇，清香爽口，白茶的名品有白毫银针茶、白牡丹、寿眉、白云雪芽。

白茶性凉，功可清热明目，润肺利喉、透发麻疹、生津止渴、开胃消食。海外侨胞多将白茶视为不可多得的茶中珍品。

● **黄茶** 此类茶冲泡后，具有黄叶黄汤的特征，故称为黄茶。制造黄茶，是先利用高温处理新鲜茶，然后闷堆发黄精制而成。黄茶的名品有君山银针、蒙顶黄芽、霍山黄芽、北港毛尖、平阳黄汤、沔山毛尖、黄大茶、广东大叶青。

黄茶性平和，不寒不温，茶叶甘醇，茶汤味醇鲜爽，香气清高持久。黄茶的功效与白茶相似。

顺便还应提一提速溶茶：

● **速溶茶** 这是近代新发展起来的新茶类。大多是由茶叶热水浸出液，经浓缩干燥后制成。速溶茶成品冲水即溶，没有茶渣，方便卫生，便利加奶、糖、果汁等调饮，因此在国际上非常畅销。

