

{世無長生不老藥 却有延年益壽茶}

通过茶的调理，许多处在萌芽状态的病变开始消退，演变，直到消失。

CHA YISHENG

茶

林青南菱 主編

茶之源：茶的世界
茶之疗：神奇的药用疗效
茶之养：滋润着您的一生
茶之健：奇妙的瘦身美体功效
茶之韵：浑然天成的美容师
茶之食：食补胜于药补
茶之论：说茶道茶
茶之情：浓浓香茶伴终生

医生



{ 把茶當醫生，健康保一生！ }



茶对人体健康的作用是每一个喝茶的人都能切肤感受到的。
茶最初出现在人们的生活中，是以解毒的药用功效被接受的，
直到后来才慢慢转变以饮料为主。
茶的药用价值一直备受关注，
历代医学大师对茶的药用功能都有深层次的研究和临床应用。

人民軍醫出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

{世無長生不老藥 却有延年益壽茶}

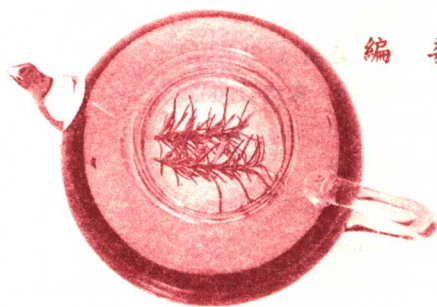
通过茶的调理，许多处在萌芽状态的病变开始消退，演变，直到消失。

CHA YISHENG

茶医生

主 編 林 青 南 菱

編 委 王延青 石子奇 邢延國
楊煥瑞 李 霞 袁婉楠



{ 把茶當醫生，健康保一生！ }

茶对人体健康的作用是每一个喝茶的人都能切肤感受到的。

茶最初出现在人们的生活中，是以解毒的药用功效被接受的，

直到后来才慢慢转变以饮料为主。

茶的药用价值一直备受关注。

历代医学大师对茶的药用功能都有深层次的研究和临床应用。

图书在版编目(CIP)数据

茶医生/林青,南菱主编. —北京:人民军医出版社,2007.9

ISBN 978-7-5091-1183-3

I. 茶… II. ①林…②南… III. 茶剂—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 130760 号

策划编辑:石永青

文字编辑:王会军

责任审读:黄栩兵

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8754

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:25.25 字数:452千字

版、印次:2007年9月第1版第1次印刷

印数:0001~6000

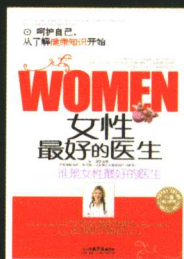
定价:46.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

〔世無長生不老藥 却有延年益壽茶〕





策划编辑/石永青

装帧设计/纸衣裳书装·孙希前
1391236015

订购热线/13901330812

010-51927300转8754

销售分类: 科普

内 容 提 要

茶的疗效和保健作用在我国由来已久，本书是根据传统茶疗作用，结合现代生活需要精心编选而成的一部茶疗、茶养的专用书。全书按茶的疗效、茶的养生、茶的减肥、茶的美容、茶的营养等几个作用大类划分。书中收集了我国传统验方和民间偏方数百种，不同的症状均能在本书中找到适合对应的组方，为人们疗养、保健活动提供了极大的方便。操作简便，适合广大群众阅读参考。

茶

CHAYISHENG

医

生

世无长生不老药

却有延年益寿茶



茶之妙：不能割舍的爱

世界上没有长生不老之药，却有延年益寿之茶。中国是茶叶的发源地，几千年的识茶、种茶、制茶、品茶所积累的丰富经验，积淀出悠久灿烂的茶文化，并已成为中华文明不可缺少的一个组成部分。我们从茶道中悟出的真谛和传统的东方人文理念有许多相通共性，可以这样说，茶的出现不仅对人类的身心健康作出了不可磨灭的贡献，对早期的东方文明的形成也起到了一定的促进作用。如果说茶文化需品茶者历经一番深刻的感悟才能领略到其中的美妙之处，那么茶对人体健康的作用却是每一个喝茶的人都能切肤感受到的。茶最初出现在人们的生活中，是以解毒的药用功效被接受的，直到后来才慢慢转变以饮料为主。但，茶的药用价值一直备受关注，历代医学大师对茶的药用功能都有深层次的研究和临床应用。现代医学研究在前辈经验的基础上，运用现代科技手段对茶的化学属性及作用进行分析后，发现茶对许多现代疾病有着更广泛的治疗作用，为现代医学提供了直接可信的具体数据。茶的医疗保健功效是肯定的，而茶的成本又是低廉的，是每一个寻常的人家都能消费得起的。这是茶之所以能普及开来的最根本的原因。我们的健康生活不能没有茶的参与，它的最大的贡献应该是保健作用，而药用应该退到次要的位置。现代社会生活中，亚健康状态令许多人在感觉上难以说清自己身体到底哪里出现了问题，借助于现代医疗检测手段同样揭示不了问题所在。如果运用中医学说，可能许多问题就会迎刃而解了。中医学说理论的精髓不在于如何治疗，却强调如何调养，也就是说，应侧重于养生保健，即现代所推崇的预防。万病皆有一个渐进的过程，许多疾病完全可以预防。而茶在养生保健方面是没有替代物的，通过茶的调理，许多处在萌芽状态的病变开始消退、演变，直至消失。

茶，是人类最亲密的朋友。在我们生活中承担的角色越来越重要，我们怎么能忍痛割舍呢？又怎么能对茶不情有独钟！

茶

CHAYISHENG

医

生

世无长生不老药

却有延年益寿茶



目 录

茶之源:茶的世界

茶源索考	(2)
茶叶的有效成分	(3)
茶中维生素类	(3)
茶中矿物质元素	(4)
茶中氨基酸	(4)
茶中咖啡碱	(4)
茶中茶多酚类	(5)
茶的传统功效	(7)
茶的现代功效	(8)
茶疗内服法	(12)
茶疗外用法	(12)

茶之疗:神奇的药用疗效

茶疗史话	(14)
血液循环系统疾病	(15)
高血压的茶疗	(15)
高血脂的茶疗	(20)
动脉硬化的茶疗	(22)
心脏病的茶疗	(23)
中风的茶疗	(30)
紫癜的茶疗	(31)
消化系统疾病	(33)
胃痛的茶疗	(33)
呕吐的茶疗	(35)

茶

CHAYISHENG

医

生

世无长生不老药

却有延年益寿茶

1

茶

CHAYISHENG

医

生

2

世无长生不老药

却有延年益寿茶

胆囊炎的茶疗	(37)
肝病的茶疗	(38)
吐血的茶疗	(42)
便秘的茶疗	(43)
泄泻的茶疗	(47)
痢疾的茶疗	(50)
溃疡病的茶疗	(54)
呼吸系统疾病	(55)
感冒的茶疗	(55)
咳嗽的茶疗	(65)
气管炎的茶疗	(73)
咽喉炎的茶疗	(77)
咯血的茶疗	(85)
肺病的茶疗	(87)
泌尿系统疾病	(94)
肾疾的茶疗	(94)
尿路结石的茶疗	(95)
热淋的茶疗	(96)
前列腺炎的茶疗	(98)
子痛的茶疗	(99)
阳痿的茶疗	(100)
遗精的茶疗	(101)
五官科疾病	(102)
眼疾的茶疗	(102)
鼻炎的茶疗	(104)
耳疾的茶疗	(112)
龋齿、牙病的茶疗	(113)
口腔炎与口臭的茶疗	(114)
妇产科疾病	(116)
乳房疾病的茶疗	(116)
崩漏的茶疗	(118)
带下的茶疗	(120)
子宫脱垂的茶疗	(121)
痛经的茶疗	(122)
月经失调的茶疗	(124)
其他妇科杂症的茶疗	(129)

妇女妊娠期的茶疗	(130)
妇女坐月子的茶疗	(131)
儿科常见疾病	(134)
小儿多动症的茶疗	(134)
小儿遗尿的茶疗	(135)
小儿疳腮的茶疗	(136)
小儿水痘的茶疗	(136)
小儿麻疹的茶疗	(137)
小儿百日咳的茶疗	(138)
小儿消化不良的茶疗	(138)
小儿流涎的茶疗	(140)
小儿鹅口疮的茶疗	(141)
小儿惊风茶疗	(142)
小儿夜啼的茶疗	(143)
小儿肾炎的茶疗	(143)
小儿暑热的茶疗	(144)
小儿泄泻的茶疗	(145)
神经及内分泌系统	(146)
头痛的茶疗	(146)
自汗、盗汗的茶疗	(152)
抑郁的茶疗	(153)
眩晕的茶疗	(154)
糖尿病的茶疗	(156)
外科疾病	(159)
腰腿疼痛的茶疗	(159)
烧伤烫伤的茶疗	(163)
跌打损伤的茶疗	(164)
毒虫叮咬的茶疗	(166)
淋巴结核的茶疗	(167)
疮痈的茶疗	(168)
皮肤科疾病	(173)
皮炎的茶疗	(173)
顽癣的茶疗	(174)
疱疹的茶疗	(175)
皮肤杂症的茶疗	(177)
癌症的茶疗	(178)

茶

CHAYISHENG

医

世无长生不老药

却有延年益寿茶

生

3



发热的茶疗	(185)
有关解毒的茶疗	(186)

茶之养:滋润着您的一生

养生保健第一功	(190)
有助于延年益寿	(191)
有助于提神安神	(193)
有助于益智健脑	(196)
有助于强身健体,消除疲劳	(197)
有助于益气疗饥	(199)
有助于补血止血	(201)
有助于补肾壮阳	(204)
有助于益胃健脾	(206)
有助于解暑止渴	(210)
有助于醒酒解酒	(216)
有助于预防和治疗辐射伤害	(217)
四季养生茶方	(217)
春季养生茶方	(217)
夏季养生茶方	(218)
秋季养生茶方	(220)
冬季养生茶方	(221)

茶之健:奇妙的瘦身美体功效

消脂瘦身仰仗茶	(224)
绿茶与减肥	(224)
绿茶减肥之功	(224)
绿茶减肥茶方	(225)
红茶与减肥	(227)
红茶减肥效果明显	(227)
红茶减肥茶方	(227)
乌龙茶与减肥	(229)
乌龙茶强力塑造好身材	(229)
乌龙茶减肥茶方	(229)
普洱茶与减肥	(231)

茶

CHAYISHENG

医

世无长生不老药

却有延年益寿茶

生

4

普洱茶燃烧你多余的脂肪	(231)
普洱茶减肥茶方	(231)
花草果木茶与减肥	(232)
瘦身养颜花草茶	(232)
花草果木减肥茶方	(233)
中草药瘦身茶配方揭秘	(237)
喝黑茶最宜减腹部脂肪	(239)
奇妙的“糖杀死”	(239)
轻轻爽爽荷叶茶	(239)
正确饮用减肥茶及减肥餐	(240)

茶之韵:浑然天成的美容师

美的保护神	(242)
美白养颜:打造青春俏脸庞	(242)
内服茶方	(242)
外用茶方	(249)
抗皱展肤:让岁月无痕	(250)
内服茶方	(250)
外用茶方	(252)
祛斑除痘:斑斑点点,一扫而光	(253)
内用茶方	(253)
外用茶方	(256)
眉清目秀:眉目亦可传情	(258)
内服茶方	(258)
外用茶方	(259)
护发养发:黑头发飘起来	(260)
内服茶方	(260)
外用茶方	(261)
溢香茶浴:出水之芙蓉	(262)
茶浴的作用	(262)
美肤茶浴	(262)

茶之食:食补胜于药补

茶入美食味更浓	(266)
---------------	-------

茶

CHAYISHENG

医

世无长生不老药

却有延年益寿茶

生

6

精美茶点	(267)
特制茶饭	(280)
营养茶粥	(289)
飘香茶菜	(293)
清凉茶冻	(330)
传统茶饮	(336)
昆明九道茶	(336)
藏族酥油茶	(337)
维吾尔族的香茶	(338)
回族的刮碗子茶	(338)
蒙古族的咸奶茶	(339)
侗族、瑶族的打油茶	(340)
土家族的擂茶	(340)
白族的三道茶	(341)
哈萨克族的奶茶	(342)
苗族的八宝油茶汤	(342)
回族苗族的罐罐茶	(343)
瑶族、壮族咸油茶	(343)
基诺族的凉拌茶和煮茶	(344)
佤族的烧茶	(345)
傣族的竹筒香茶	(345)
拉祜族的烤茶	(345)
景颇族的腌茶	(346)
哈尼族的土锅茶	(346)
傈僳族油盐茶	(347)
布朗族的青竹茶	(347)
纳西族的“龙虎斗”和盐茶	(347)

茶之论:说茶道茶

茶的保健作用	(350)
如何选购茶叶	(351)
茶在生活中的妙用	(354)
边看电视边喝茶的益处	(355)
喝茶后应及时漱口	(356)
淡茶养生 浓茶伤身	(356)

冬季防瘙痒常饮茶	(356)
酒类咖啡茶叶不可混喝	(357)
早起空腹喝浓茶会加重便秘	(357)
喝茶可防止老年人骨折	(358)
饮茶的忌与宜	(358)
喝茶的好处	(358)
发热别喝茶	(359)
饮浓茶对血压有影响	(359)
绿茶喝多了反会致癌	(359)
凉茶也要对症喝	(360)
凉茶可煮可泡	(360)
应视体质对“症”喝茶	(360)
为什么糖尿病患者宜多饮茶	(361)
茶水煮饭可防四种病	(361)
电脑族该喝的茶	(362)
吃狗肉后忌喝茶	(362)
烟焦与霉变的茶能否饮用	(363)
浓茶解酒等于火上浇油	(363)
喝茶早晚有不同	(363)
白茶的保健功效	(364)
饮茶养生四季有别	(364)
新茶不能趁鲜喝	(366)
感冒了别喝苦丁茶	(366)
提神排毒有绿茶	(367)
普洱茶可以抑制减肥反弹	(368)
酒足饭饱后喝杯茶不利健康	(368)
下午茶少喝为妙,否则容易犯困	(369)
吃涮羊肉千万别喝茶	(370)
哪些病人不宜饮茶	(370)
茶渣做枕明目健脑	(371)
饮茶可助男性减压力	(372)
用沸开水泡茶会大量破坏维生素C吗	(372)
每天喝多少茶为宜	(372)
什么茶对人体健康更有利	(373)
茶如何保护嗓子	(373)
饮茶防治食物中毒	(374)

茶

CHAYISHENG

医

世无长生不老药

却有延年益寿茶

8

有些中草药不宜当茶饮	(374)
茶浴注意事项	(374)
茶与心脑血管健康	(375)
大豆和茶相混合可抑制前列腺癌	(376)
经常过量喝浓茶会引起氟中毒	(376)
健康饮茶十二忌	(376)
一杯茶从早泡到晚不可取	(377)
茶与性保健的关系	(377)
粗茶淡饭的真正含义	(378)
什么样的茶更延年益寿	(378)
牙齿过敏可以嚼嚼茶叶	(379)
孕妇、乳母能否饮茶	(379)
饮茶为什么能治坏血病	(380)
饮茶为什么能杀菌消炎	(380)
八种茶不能喝	(380)
爱喝茶要勤洗杯	(381)
饮茶补充你所需的某些维生素	(381)
茶叶中的儿茶素具有美容祛斑作用	(382)
花草茶的不同疗效	(382)
茶叶小常识	(383)
茶叶、水果能除冰箱异味	(385)
银杏叶泡茶应慎用	(385)
夏季饮茶不当也会醉人	(385)
吃过盐渍蔬菜和腌腊肉制品要多喝茶	(386)
茶叶中含矿物质元素对人体有什么作用	(386)
每天5杯茶助戒烟	(387)
茶叶冲泡得当可降低铅溶出量	(387)
茶饮料营养价值不如现沏茶	(387)
老人怕冷少喝茶	(388)
服哪些药忌喝茶	(388)
茶里放姜,身体安康	(388)
茶之情:浓浓香茶伴终生	(390)

茶之源：茶的世界

CHA ZHI YUAN: CHA DE SHIJIE

茶是上天恩赐给人类最珍贵的礼物，是世间无与伦比的仙根妙草。

茶

CHAYISHENG

医

世无长生不老药

生

却有延年益寿茶

1

茶源索考

我们没有理由不感谢先祖神农氏，没有他誓尝百草的精神，也许就没有今天风靡全球的第一大饮料——茶饮料了。屈指算来，从神农氏时代到今天，茶叶已经伴随人类走过 5 000 多年沧桑岁月了。神农氏成了中华民族的始祖之一，受到千秋万代的后人敬仰。而茶叶也形成了形式繁多的茶道，进而演变成茶文化。这可能是当初神农氏没有料想到的。

最早的茶，是作为药用进入人类社会的；但同时也用作祭品，充当口嚼的茶食。到了西汉，人们认识到茶既可治病，又可清热解渴，就开始制饮用茶。《神农本草》载“茶树生益州川谷山陵道旁，凌冬不死”，西汉四川文学家王褒的《僮约》中提到“烹茶尽具”、“武都买茶”，都说明我国最早将茶树进行人工栽培，并将茶叶发展为专业化、商品化生产的地区是在四川，时间是在西汉。那时的饮茶方式也由先秦的（类似熬药的）熬茶变为“煮作羹饮”（《尔雅注》）的烹茶。即先将茶叶蒸压成饼，食用前用火炙烤捣成细末，放至（铁、银、陶器）锅中加以煎煮，并投入葱、姜、橘皮、茱萸、薄荷之类佐料，煮成“茶粥”，类似今日蒙古的奶茶与西藏的酥油茶。当时有的地区也有将采来的茶叶、芽、梗一起切碎，放入瓶缸之中，以沸水注入而饮，是一种更为粗放的饮用方法。

唐代是中国茶文化的辉煌时期，实际上真正使茶由药用、饮用变为品饮，并且由一种习惯、爱好、生理需要升华为一种文化、一种修养、一种境界的，应该归功于一位伟大的人物和一部伟大的著作，这就是陆羽与他的《茶经》。它造就了唐人热烈的生活情调以及丰富浓郁的社会风采。从此以后，唐代的茶业充满活力，茶产日兴，名品纷呈；饮茶之风，遍及朝野；茶叶贸易十分活跃；封建茶法，也应运而生。唐代茶的煮饮也别有讲究。茶叶要将饼茶烤干、碾细，形成碎米；水要用山泉（江水次之，井水最差，最忌沾油腥等异味）；水初沸时放入适量盐粒，勿使过咸过淡；水三沸时舀出一瓢备用，更以防夹在沸水中绕圈搅动，形成漩涡，将茶末从漩涡中心投入；待到水已大沸，再将方才舀出之水重新倒入止沸；这时，茶花泛白，即可舀入茶碗，趁热饮用，以葆其精英。

进入宋代，茶更成为人民生活的必需品。王安石《论茶疏》谓：“茶之为用，等于米盐，不可一日无。”当时茶宴遍及朝野，寺院中也广泛流行。制茶方式亦有所改进，一是改唐茶的团饼巨串为小巧、雅致的龙、凤团茶，并命以雪英、云叶、蜀葵、玉华、寸金、嘉瑞之类的美名；二是开始用木樨、茉莉、玫瑰、蔷薇、兰蕙、菊花、水香梅花等与茶叶拌和，制出花茶。并革除加盐及香料的陈规，逐渐改为纯茶清饮。

茶

CHAYISHENG

医

世无长生不老药

却有延年益寿茶

生

2

