



荣树图书策划工作室
RONGSHUTUSHUCHUAGONGZUOSHI



王强虎 编著

茶



排毒养颜美体
祛病健身养生
品味闲情逸致
四季平安健康



人民军医出版社

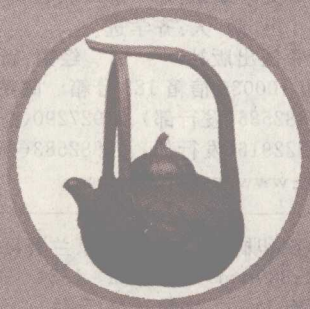
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

家庭日常滋补系列丛书

茶

CHA

王强虎 编著



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

茶/王强虎编著. —北京:人民军医出版社,2007.8

(家庭日常滋补系列丛书)

ISBN 978-7-5091-1072-0

I. 茶… II. 王… III. ①茶—文化—中国②茶—保健—基本知识 IV. TS971 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 097583 号

策划编辑:崔晓荣 闫树军 文字编辑:郁 静 张长义 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

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmpp.com.cn

印刷:后勤指挥学院印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:880mm×1230mm 1/24

印张:11 字数:226 千字

版、印次:2007 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

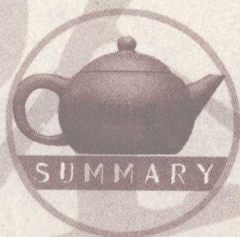
印数:0001~6000

定价:28.00 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

电话:(010)66882585、51927252



内容提要

本书简要地介绍了源远流长的茶文化,包括茶的种类、性味、饮用之法,使读者在受到茶文化熏陶的同时,还能享受到健康生活的乐趣。特别是详细介绍了药茶的种类、制作方法以及常见疾病的数百余种药茶配方、制作方法、适用人群、功效、用法等。所选药茶处方取材便利、制作简易、安全有效、经济实用等,只要对症选方、灵活运用,就能取得较好的养生疗效,尤其适于日常保健,常见病、慢性病的家庭调理及治疗,极具预防、保健价值。本书可供广大群众、病者、医学工作者阅读参考。



前言

世界上第一部茶叶专著——《茶经》为唐代茶圣陆羽所著,其中写道:“茶者,南方之嘉木也。”嘉乃美好、赞许之意。毫无疑问,最早发现茶的美好是值得赞许的。但对于现代人来说,茶之所以美好,不仅在于国人饮茶的源远流长,还在于喝茶有益于健康。《本草纲目》记载:“茶苦而寒,最能降火,火为百病,火降则上清矣。温饮则火因寒气而下降,热饮则茶借火气而升散。”可见茶被作为药用是无疑的。

药茶,是用茶叶与药物(或食物)相合,或用味道平淡甘和的药物,用沸水冲泡或煎煮饮用的各种养生和疗疾饮料的总称。药茶并非仅指单一的茶叶,它包括茶叶药用,药物代茶等内容。从唐朝开始,中医药书籍中所记载的药方,有相当一部分剂型是茶剂,但处方中并不含茶叶,只是使用饮茶的剂型与方式罢了。常言道“药有数,方无数”,除了历代医学典籍收载有众多的药茶方之外,还有许多药茶方以偏方和验方的形式流传于民间,而随着人们对疾病认识的提高,又出现了许多新的行之有效的药茶方。

本书是《家庭日常滋补系列丛书》之一,作者在探究茶文化的基础上,简要地介绍了源远流长的茶文化,茶的性味、饮用之法、茶的种类,使读者在受到茶文化熏陶的同时,享受到健康生活的乐趣。同时书中还精心介绍了药茶的种类,制作方法,收录了调养常见疾病数百种药茶配方,并介绍了制作方法、适用人群、功效、用法等。本书所选药茶处方具有取材便利、制作简易、安全有效、经济实用等特点,只要对症选方、灵活运用,就能取得较好养生疗效,尤其适合于日常保健养生,以及常见病、慢性病的家庭调理及治疗,适用范围广泛,极具预防、保健价值。

编者

2007年春于西安

Contents



目录

第一章 茶是人类最好的朋友 / 1

中医对饮茶养生的认识 / 3

喝茶可延年益寿 / 4

泡茶的学问 / 5

饮茶的禁忌 / 6

不宜过量喝浓茶 / 9

常见慢性病患者喝茶的宜忌 / 11

茶的种类及饮用方法 / 13

茶中珍品——花茶 / 18

喝茶有益于美容 / 19

喝茶可防皮肤癌 / 20

茶水煮饭助消化减肥 / 20

日常茶水治病小验方 / 21

四季喝茶有讲究 / 23

第二章 药茶养生也滋补 / 25

现代药茶的概念与作用 / 27

药茶养生疗疾的来历 / 28

现代药茶的种类和剂型 / 29

服用药茶有哪些注意事项 / 31

制作药茶选用药材的禁忌 / 33

春阳生发宜喝的药茶 / 34

清凉消暑常用的滋补药茶 / 40

平抑秋燥宜喝的药茶 / 45

冬季祛寒宜喝的滋补药茶 / 49

人体排毒养颜宜喝的滋补茶 / 54

记忆力减退的药茶调养方法 / 63

目 录



Contents

第三章 药茶对症治百病 / 67

能防治感冒的药茶 / 69

治疗慢性支气管炎的药茶 / 81

肺结核的滋补药茶 / 91

减肥药茶 / 95

降压药茶 / 105

中风后遗症患者调养药茶 / 114

冠心病患者宜喝的药茶 / 119

能够养心安眠的药茶 / 126

高脂血症患者宜喝的药茶 / 132

病毒性肝炎患者宜喝的药茶 / 140

能缓解慢性胃炎的药茶 / 147

消化性溃疡的辅助治疗药茶 / 152

改善缺铁性贫血的药茶 / 158

能够降低血糖的药茶 / 162

治疗胆囊结石宜喝的药茶 / 166

治疗脂肪肝的特效药茶 / 170

痛经宜喝的滋补药茶 / 186

消除白带异常的滋补茶 / 193

颈椎病、腰椎间盘突出症患者宜喝的药茶 / 196

能防治便秘的药茶 / 208

中老年人防治尿频的药茶方 / 212

能够缓解慢性疲劳的药茶 / 214

视物昏花者宜常喝的药茶 / 224

治疗慢性咽喉炎的药茶 / 227

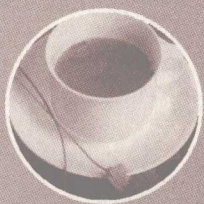
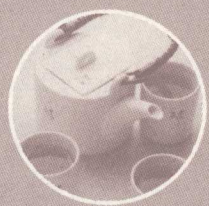
恶性肿瘤患者宜喝的药茶 / 231

风湿性、类风湿关节炎的调养药茶 / 242

附录 / 251

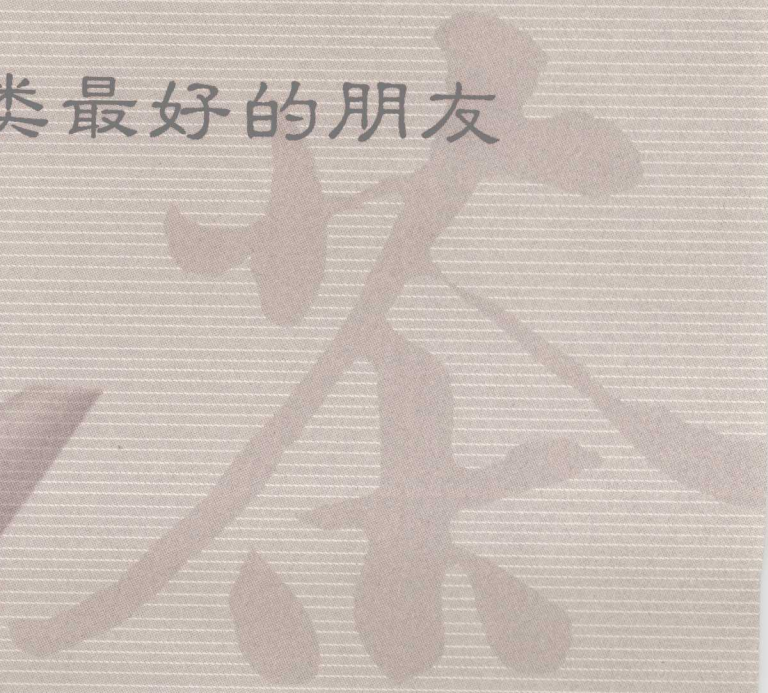
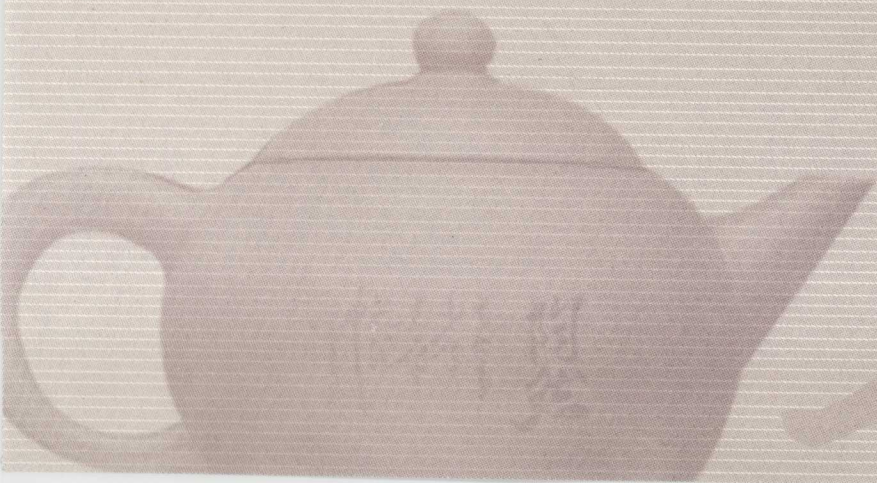
常用食物的功效与作用 / 253

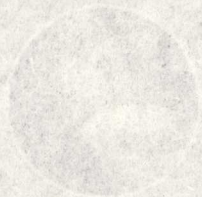
常用食物养生保健作用表 / 255



第一章

茶是人类最好的朋友





第一章

茶葉分類及品質



果 然

中医对饮茶养生的认识

茶益平双下茶品



饮茶养生是中医饮食养生法之一，也是许多人最喜欢的补水方式之一，是国人的生活习惯和爱好，因此，茶也就成为历代中医和营养师研究的主要内容之一。李时珍在《本草纲目》中对茶叶性能的分析是：“茶苦而寒，最能降火……火降则上清矣。”《随息居饮食谱》谓茶：“清心神、醒酒、除烦、凉肝胆、涤热消痰、肃肺胃、明目解渴。”《本草拾遗》说：“诸药为各病之药，茶为万病之药。”而历代“本草”一类医著在提及茶叶时，均说到它有止渴、清神、消食、利尿、治咳、祛痰、明目、益思、除烦去腻、驱困轻身、消炎解毒等功效。现代中医学理论同样认为茶叶性味苦，甘、凉，有生津止渴、清热解毒、祛湿利尿、消食止泻、清心提神之功效，能上清头目，中消食滞，下利二便。但由于茶叶的产地不同、制法不同，其性味和功效也不同，茶叶的寒热、温凉也就有了差异。一般习惯上依据加工制作方法的品质和品质上的差异，将茶叶分为绿茶、红茶、青茶、黑茶、黄茶和白茶六大类。由于不同的茶叶功用不同，所以选择茶叶饮用要因人而异，才能达到养生保健

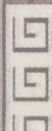
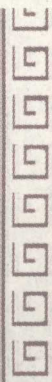


的效果。

新发现的茶类

喝茶可延年益寿

喝茶是中老年人防病治病、延年益寿的法宝。人们通过对茶叶分析,发现茶叶中所含化学成分近 400 种,其中主要有茶多酚类(茶单宁)、脂肪、食物纤维、糖类(碳水化合物)、蛋白质、多种氨基酸、多种维生素以及多种微量元素等。维生素 E 是当今世界上公认的延年益寿佳品,但据有关资料报道,茶多酚的抗衰老作用比维生素 E 还强。茶多酚可消除自由基对细胞的危害,可抑制细胞的突变及癌变,增强机体的免疫功能。此外,茶叶尚富含多种维生素及微量元素,亦有防治老年常见心血管病及预防癌症的双重功效。历代科学研究证实茶确实是长寿健康之品,同时在我国几千年来一直就有用茶治病,延年益寿的记载。现代医学研究也证实:茶叶有加强毛细血管的韧性和促进甲状腺功能的作用;可降低血清胆固醇浓度和调整胆固醇与磷脂的比值,从而防治动脉硬化;增强心室收缩,加快心率,使心脏功能得到改善。茶对伤寒杆菌、痢疾杆菌、金黄色葡萄球菌和铜绿假单胞菌(绿脓杆菌)等均有较强的抑制作用,可以说茶的好处是说不尽的,要想延年益寿,生活中切记不要忘记喝茶。



泡茶的学问



(1)泡茶要用好水:泉水为上,江河水一般,井水为下。城市自来水含有氯气(漂白粉),需静置 24 小时去氯气,然后再用为好。因为水质能直接影响茶汤的品质,古人曾云“茶性发于水,八分之茶,遇十分之水,茶亦十分矣;八分之水,遇十分之茶,茶只八分”。说明水质对茶的滋味色香非常重要。从科学理论上讲,水的硬度能直接影响茶汤的色泽和茶叶有效成分的溶解度,水的硬度高,则茶水色黄褐而味淡,甚至会味涩以至味苦。

(2)泡茶对水温有要求:控制水温是泡茶的关键。概括起来,烧水要大火急沸,刚煮沸起泡为宜。泡茶水温度过高、过低都是大忌,因为水温通过对茶叶成分溶解程度的作用来影响茶汤滋味和茶香。泡茶的水温,红茶、绿茶、花茶以 85°C 的开水为宜,高级细嫩名优茶以 $80\sim 85^{\circ}\text{C}$ 为上。茶叶越嫩绿,水温应越低。水温过高,易烫熟茶叶,茶汤变黄,滋味较苦;水温过低,则香味低淡。至于中低档绿茶,则要用 100°C 的沸水冲泡。如水温低,则渗透性差,茶味淡薄。此外需说明的是,水



温通常是指将水烧开后再冷却至该温度;若是处理过的无菌生水,只需烧到所需温度即可。

(3)茶叶与水的比例应适当:茶叶与水的比例并没有统一标准,视茶具大小、茶叶种类和各人喜好而定。一般来说,冲泡绿茶,茶与水的比例大致是 1:50~1:60。至于冲泡次数,高档茶冲泡 2~3 次,一般茶冲泡 2~4 次。

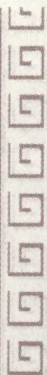


沏茶忌用保温杯。保温杯可以较长时间保持水的温度,很受人欢迎,但用保温杯沏茶却不科学。因为茶叶中含有大量鞣酸、茶碱、芳香油和多种维生素,如果用保温杯沏茶,必然使茶叶长时间浸泡在高温、恒温的水中,就如同用文火煮茶叶一般。这样,茶叶中的大量维生素就会被破坏,芳香油大量挥发,鞣酸、茶碱被大量浸出,大大降低了茶的营养价值,还会使茶水无香气,甚至苦涩。

茶

饮茶的禁忌





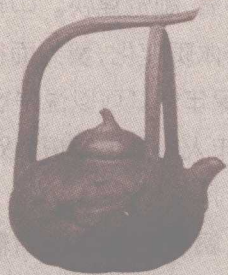
饮茶对人体健康有益,但健康人饮茶也有禁忌。李时珍晚年时曾谈及饮茶体会:“早年气盛,每饮新茗,必至数碗,轻汗发而肌骨清,颇觉痛快。中年胃气稍损,饮之即觉为害,不啻闷呕恶,即腹冷洞泄。”可见饮茶一定要根据体质变化,量力而行。古人说:空腹饮茶心里慌,隔夜剩茶伤脾胃;过量饮茶人黄瘦,淡茶温饮保年寿。”可以说是饮茶经验的总结,饮茶禁忌虽为生活中之细节,但科学合理的饮茶,确是中老年人必备之知识。对中老年人养生保健、延年益寿有至关重要的意义。因此,需要特别注意以下几点:

(1)忌用浓茶解酒:科学研究表明,喝酒后 80% 的酒精由肝脏将其逐渐分解成水和二氧化碳,并排出体外,从而起到解酒作用。这种分解作用一般需 2~4 小时,如果酒后立即饮茶,会使酒中的乙醛通过肾脏迅速排出体外,而使肾脏受到损伤,降低肾脏功能。同时,过多饮茶,摄入量过多,也会增加心脏和肾脏的负担,对于患有高血压病或心脏功能欠佳的人,会引起相反的效果。况且酒中的酒精成分对心血管的刺激性本来就很大,而浓茶同样具有兴奋心脏的作用,两者双管齐下,更增加了对心脏的刺激,这对于心脏功能欠佳的人来说,其后果是可想而知的。

(2)不宜饮生茶:所谓生茶是指杀青后不经揉捻而直接烘干的烘青绿茶。这种茶的外观自然绿翠,内含成分与鲜叶所含的化合物基本相同,低沸点的醛醇化合物转化与挥发不多,香味带浓重的生青气。老年人饮了这种生茶,对胃黏膜的刺激性很强,饮后易引起胃痛;青年人饮后也会觉得胃部不适,即通常所说的刮胃。误购了这种生茶,最好不要直接泡饮,可放在无油腻的铁锅中,用文火慢慢地炒,烤去生青气,待产生轻度栗香后即可饮用。

(3)饮茶忌过多:过多地饮茶,摄入量太多,会加重心脏和肾脏的负担;饭前、饭后大量饮茶会冲淡胃液,影响消化功能。老年人多便秘,茶叶泡煮太久,因其析出鞣酸过多,不但影响食欲,而且会加重便秘。所以,饮茶应以清淡为宜,适量为佳,遵循即泡即饮的原则。

(4)忌喝过于新鲜的茶:所谓新茶是指采摘下来不足 1 个月的茶叶,这些茶叶由于没有经过一段时间的放置,有些对身体有不良影响的物质,如多酚类物质、醇类物质、醛类物质,还没有被

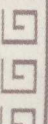
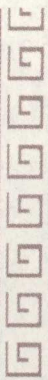


完全氧化,如果长时间喝新茶,有可能出现腹泻、腹胀等不舒服的反应。太新鲜的茶叶对病人来说更不好,像一些患有胃酸缺乏的人,或者有慢性胃溃疡的老年患者,他们更不适合喝新茶。新茶会刺激胃肠黏膜,产生肠胃不适,甚至会加重病情,所以说过于新鲜的茶不是最好的茶。

(5)睡前忌饮茶:几乎每个人睡觉时都会有某一种习惯,比如看会儿书,或者做些运动,或者少吃点食品再进入梦乡。但是,有些习惯很可能对睡眠造成影响,比如睡前喝茶,因为浓茶中含大量咖啡碱、茶碱,对心脏有兴奋作用,能引起心跳加快,甚至期前收缩、失眠。因此主张睡前最好不要喝茶,以免影响睡眠。

(6)不要在饭前、饭后饮茶:饭前饮茶水会稀释胃肠中的消化液,引起胃肠消化不良,长期会导致胃肠疾病。饭后饮茶,茶叶中的鞣酸极易与蛋白质等营养结合成沉淀物,既不利于营养物的摄取,又可能形成结石,饭前、饭后过量饮茶还会造成体内维生素 B_1 的缺乏,从而使人食欲下降,神经过敏,易于疲劳。

(7)忌用茶水送服药物:有人为图一时方便,随意用茶水送服药物,这是非常不科学的。因为茶叶中的许多成分能和药物产生化学反应,轻者会使药效大大降低或完全失效,重者可产生



严重不良反应。例如,服用鲁米那、地西洋(安定)、眠尔通等镇静安眠药物时,不宜饮茶。因茶中含具有兴奋作用的咖啡因和茶碱,能减弱药效。服用碳酸氢钠时,不能用茶水送药。因茶水中含有鞣酸,能与碳酸氢钠互相作用,使其失效。服用双嘧达莫(潘生丁)时切忌饮茶,因茶中咖啡因有对抗药物的作用。另外,茶中鞣酸还会与黄连素、乳酶生、多酶片、胃蛋白酶、硫酸亚铁、红霉素等药物作用,形成难溶解沉淀物,影响药物吸收。像这种情况还有许多,比如呋喃唑酮(痢特灵)、优降灵等药物同样不能与茶水同服。两者的协同作用,使患者出现严重失眠或血压增高。值得一提的是许多中药,如人参、黄连、黄柏、麻黄、延胡索(元胡)等,也是不能与茶水同服,以免降低药效。由此可见,服用药物还是少用茶水送服为宜。

不宜过量喝浓茶



茶有提神醒脑、促进消化、有益健康的作用,与人们的生活密切相关。然而,如果饮茶过浓,



就会伤害身体。尤其是对于中老年人来说,饮茶的浓度对保护自己的身体健康尤为重要。一般来说,中老年人经常性地大量饮用浓茶容易出现很多身体不适状态。

(1)喝浓茶易造成胃部不适:比如说容易造成胃液稀释,不能正常消化。一个人每天正常分泌胃液是1.5~2.5升,这些胃液能够对一个人每天所摄取的食物进行合理消化。当大量饮用浓茶后就会稀释胃液,降低胃液的浓度,使胃液不能正常消化食物,从而产生消化不良、腹胀、腹痛等症,有的甚至还会引起十二指肠溃疡。

(2)喝浓茶易产生便秘症:茶叶中的鞣酸不但能与铁质结合,还能与食物中的蛋白质结合生成一种不易消化吸收的鞣酸蛋白,导致便秘的产生。对于患有便秘症的老年人来说,喝浓茶可能会使便秘更加严重。

(3)喝浓茶易使血压升高:饮浓茶与吸烟、饮酒和饮咖啡一样是引起血压升高不可忽略的因素,尤其是饮茶量大且爱饮浓茶的人群。经临床观察,饮浓茶可使血压升高,这可能与茶叶中含有咖啡碱活性物质有关。在日常生活中有些人饮茶后会头晕、头痛,这也许是血压升高的缘故。另外,过量喝浓茶能加重心脏负担,产生胸闷、心悸等不适症状。

所以说凡事应有度,喝茶也一样。饮淡茶可以养生,饮浓茶则有损健康。为了达到饮茶养生保健、延年益寿,饮茶应以“弃浓择淡”为好。



对于糖尿病患者来说,注意饮茶的浓度对保护身体健康尤为重要。一般来说,糖尿病患者经常性地大量饮用浓茶容易出现很多身体不适状态,如便秘。茶叶中的鞣酸不但能与铁质结合,还能与食物中的蛋白质结合生成一种不易消化吸收的鞣酸蛋白,导致便秘的发生。对于患有便秘的糖尿病患者来说,喝浓茶可能会使便秘更加严重。另外,喝浓茶还易使糖尿病患者血