

【京城四大名医孔伯华医术珍传】

# 保健医

- 各类茶的特点
- 不同族群的茶饮之道
- 日常茶饮养生之道
- 常见疾病的茶饮疗方
- 茶道文化与习茶技艺
- 饮茶之忌

# 茶饮养生



孔伯华养生医馆◎编著

中国文联出版社

【京城四大名医孔伯华医术珍传】

# 保健医

- 各类茶的特点
- 不同族群的茶饮之道
- 日常茶饮养生之道
- 常见疾病的茶饮疗方
- 茶道文化与习茶技艺
- 饮茶之忌

# 茶饮养生

孔伯华养生医馆◎编著

中国文联出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

保健医:茶饮养生 / 孔伯华养生医馆编著.

北京: 中国文联出版社, 2007.8

ISBN 978-7-5059-5594-3

I.保… II.孔… III.茶剂-食物疗法 IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 120398 号

书 名	保健医——茶饮养生
编 著	孔伯华养生医馆
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部 (010-65389152)
地 址	北京农展馆南里 10 号(100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	刘 旭
责任校对	潘传兵
责任印制	李寒江
印 刷	天津新华一印刷有限公司
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	10.125
插 页	2 页
版 次	2007 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5059-5594-3
定 价	21.00 元

您若想详细了解我社的出版物

请登陆我们出版社的网站 <http://www.cflacp.com>

# 茶

茶 饮 养 生

# Tea

## 前 言

圆满的人生，由健康开始；健康的身心，由养生开始！

自古以来，茶与中医药就有着十分紧密的关系，它们都是中华民族文化宝库中的瑰宝。中医向有“药食同源”之说，而“药食同源”的实质，就是说医药是从饮食中发源的，饮食又是治病强身健体的良药。茶的解毒功用被原始人运用到生活当中，救治了无数人的生命，人们把它当作仙草，认为是上天的恩赐。后来茶的作用又进一步发展为食物，成为佐餐的菜肴，将茶煮作羹饮或食用，既可以充饥，又可以解渴，当然还有药用保健之功效。

茶既是饮料，又可用来防病、治病、健身、药、食于一体，两种功效兼备。因而茶叶被人们称为“万病之药”、“天赐恩物”。能治疗多种疾病，自古就是人们修身养性、祛病强身的良友，品饮之间，即可获得舒筋活骨、清神健体之疗效。日本的荣西禅师（1141~1215年）曾在中国学习佛教并参与茶事活动，后来著有《吃茶养生记》一书。书中开头写道：“茶乃养生之药，延龄之妙术。山若生之，其地则灵；人若饮之，其寿则长。”历代医家认为，茶叶性凉而平和，欲清热泻火，生津止渴，提神开胃，惟茶最宜。

饮茶之事，人皆爱之。常喜饮茶之人，多为长寿之身。为闻其香，品其味，观其艺，得其道，更获养生之利。故而饮茶又可化为茶疗。茶疗之

茶，于人有益。然而任何一种入药之物，都不可避免地或多或少有些副作用。同时，日常饮茶之时也有不少值得注意的地方。因此，茶饮养生科学就成了一个人人都为之关心的话题。

茶疗法是以饮茶方式饮用含茶叶或不含茶叶的单一或数种天然药物以预防和治疗疾病的一种民间应用十分广泛的疗法。现代医学科学的迅速发展，揭示了茶叶生津止渴、疗疾养生的奥秘。因此，茶除了单饮之外，根据药食同源的理论，与其它中草药进行配伍，成为药茶。茶与药茶的营养与药效，虽有一定区别，但对人体而言，均属保健效果之列。

茶疗的实施，有两个层次的概念。狭义的茶疗，仅指应用茶叶，未加任何中西药。当然，这是茶疗的基石与主体。没有这一基石与主体，茶疗就不能成立。由于茶叶在传统应用上的诸多功效和保健特性，所以光是茶叶一味也足以构成茶疗体系。茶疗的第二个层次概念，就是广义上的茶疗，即可在茶叶外酌加适量的中、西药物，构成一个复合茶方来应用。当然，也包括某些方中无茶，但在煎服法中规定用“茶汤送下”的复方。这实际上是茶、药并服。

茶饮养生功效不仅是生理的，也是心理的。早在唐代，卢仝的《走笔谢孟谏议寄新茶》中即有绝佳描写：“一碗喉吻润，二碗破孤闷。三碗搜枯肠，惟有文字五千卷。四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散。五碗肌骨清，六碗通仙灵。七碗吃不得也，惟觉两腋习习清风生。”喝着香茶，采用茶疗，真是可以两腋风生，直上蓬莱。

“何须魏帝一丸药，且尽卢仝七碗茶”。这正是本书编写的初衷。书中叙述了传统中国茶、时尚花草茶、保健药茶养生机理与疗方，让读者根据自己身体状况选用有效的配方调养自己的身体，从而真正领略品茶养生的真谛，是真正适合现代人的健康宝典。



# Tea



## 目 录

## CONTENTS



### [第一章] 养生之仙药 延龄之妙术 01

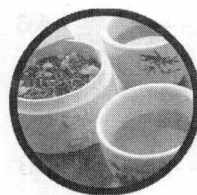
- 茶为万病之药，养生之佳品-----01
- 中国人的饮茶习惯演变与发展-----04
- 茶饮的营养宝库-----07
- 茶饮中对人体有效力的成分-----10
- 茶叶的十大养生保健功效-----17

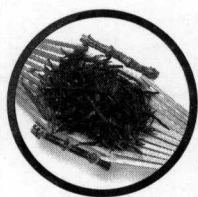
### [第二章] 红绿黄白黑 功效各不同 24

- 优雅的绿茶-----24
- 浪漫的红茶-----28
- 温暖的乌龙茶-----30
- 白里流霞-----35
- 养在深闺人未识的黄茶-----38
- 浓重的黑茶-----40
- 花茶，恋爱季节不可少-----44
- 速溶茶与保健茶-----47

### [第三章] 不同族群茶饮与茶疗之道 48

- 茶叶的性味特点与归经-----49
- 不同茶品的性味归经与养生效用-----50
- 九大族群的健康卫士-----55





# Tea



## [第四章] 香茗幽韵里的品饮学问 68

茶叶的选择-----	69
品茗的艺术-----	75
品茗环境的讲究-----	81
品茗的学问-----	86
习茶技艺-----	90

## [第五章] 时尚药茶 96

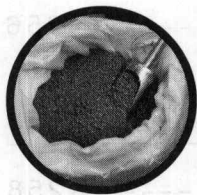
药茶的保健功能与优点-----	96
药茶的特点及作用-----	99
药茶的种类和剂型-----	101
科学饮茶 健康常伴-----	103

## [第六章] 男人喝茶 女人饮花 111

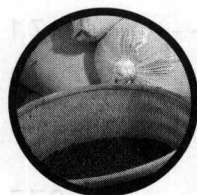
女人的经典饮品-----	111
花草茶的冲饮-----	124
用水-----	125

## [第七章] 茶饮养生保健验方 144

体虚滋补茶-----	144
安神助眠茶-----	146
病后调养茶-----	154
美容瘦身养颜茶-----	158
丰胸茶-----	163
延年益寿茶-----	166



明目茶	168
生发乌发茶	170
润喉清音茶	172
补肝健肺茶	173
强心茶	175
健脾和胃茶	177
补气养血茶	178
壮阳滋阴茶	180
消暑茶	182
戒烟解酒醉茶	184



**[第八章] 茶疗验方** 186

常见疾病茶疗方	186
内科疾病茶疗方	188
外科疾病茶疗方	197
骨科疾病茶疗方	202
妇科疾病茶疗方	205
儿科疾病茶疗方	218
男科疾病茶疗方	226
五官科疾病茶疗方	230
皮肤科茶疗方	237
治肿瘤科茶方	242

# Tea



**[第九章] 茶饮养生的30条“军规”** 245

茶饮的注意事项	245
某些疾病患者不宜饮茶	251





# Tea



女性朋友不宜喝茶的几个时段-----256

## [第十章] 茶饮的最高境界——茶道 258

“茶道”百家说-----258

茶道即人道-----261

茶道的精神内涵-----265

茶道四谛——和、静、怡、真-----269

日本茶道——和、敬、清、寂-----271

茶道二十四品-----274

茶道传承的现代意义-----274

## [第十一章] 茶饮与茶文化 277

茶文化-----277

茶与古今名人-----285

茶与传说-----298

民族、地区茶饮风情-----301

饮茶礼仪拾零-----311



## 第一章 养生之仙药 延龄之妙术

养生之道既不同于临床医疗，也和防疫康复保健有别，它是在日常生活中，轻松达到健康、快乐、长寿的目的。饮茶养生便是其中一种方法。大量的事例证明，茶的确具有养生保健、延年益寿、强身美容、防治疾病等养生功效。



### 茶为万病之药，养生之佳品

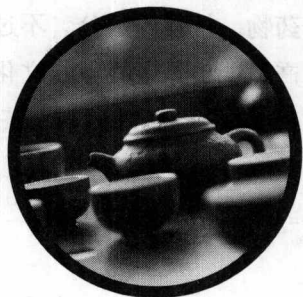
茶叶是我国的传统饮料，也是一味良药。它，一可解毒，二可健体，三可养生，四能清心，五能修身。我国唐朝陆羽在《茶经》里指出：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”《本草衍义》、《新义录》等书中均有“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”的记载，以此说明茶应以药用为先；而《史记》则记载“神农尝百草，始有新药”，说明茶的药用是在食的基础上发现的，食为药之先。其实药食乃同源，两者是很难分开的。那时并没有食品、药物、饮料的区分。不过，诸多历史典籍正说明了我国自古就是茶的原产地，也是世界茶饮文化的发源地。从遥远的祖先到现在，我们世世代代都有千千万万的人与茶相依为命，以它为伴、以它谋生、以它为乐。如藏族古谚所说“茶是血、茶是肉、茶是生命”。



### “茶为万病之药”

这是从茶叶的药用机理的角度来评价的。在祖国的数千年中华文明中，有关饮茶与健康的记载很多。特别是我国古代，在医学上，茶常被当作药物使用，作为单方或复方而入药的。

由于茶叶具有很好的药用效果，所以唐代即有“茶药”之称；宋代林洪撰的《山家清供》中，也有“茶，即药也”的论断。可见，茶就是药，并为药书（古称本草）所收载。由于茶叶有很多的功效，可以防治内外妇儿各科的很多病症，所以，茶不但是药，而且是如同唐代陈藏器所强调的：“茶为万病之药”。此外，明代于慎行《穀山笔尘》也称茶能“疗百病皆瘥”。研究表明，茶叶中具备调节人体新陈代谢的许多有益成分，目前已分析茶叶中的化学物质多达600多种，包括生物碱类、矿物质、维生素、茶多酚类、蛋白质与氨基酸类等。茶能抗癌、防衰老，能提高人体生理活性。它对多科疾病具有良好的治疗效能，而且有良好的延年益寿、抗老强身的作用。有据可查，“茶圣”陆羽活了72岁，“茶僧”皎然活了81岁，“五十斤茶”和尚活了130岁，“不可一日无茶”的乾隆皇帝活了88岁。“尝尽天下之茶”的袁枚活了82岁，女茶人冰心活了99岁……。虽然我们不能说他们的长寿之源是茶饮之道，但确实他们都是著名的茶人。





### 茶为养生佳品

20世纪50年代至今，随着科学技术的发展，茶叶的营养价值与科学价值不断被发现，茶的养生功用不断被发掘，如防治肝炎的“茵陈茶”、“红茶糖水”；治疗胃病的“舒胃茶”、“溃疡茶”；治疗糖尿病的“宋茶”、“薄玉茶”；治疗感冒的“万应茶”、“甘和茶”；还有戒烟茶、减肥茶等……



工作、劳累之余，休闲之暇，人们不禁想把自己投入到自然中，去享受那一份恬静，让心灵得到解脱。回归自然、亲近自然是人的天性，茶则是对这份天性的最好满足。“品茶者，独品得神”，一人品茶，能进入物我两忘的奇妙意境。两人对饮“得趣”，众人聚品“得慧”，茶的心理功效成为保持人身心健康的灵丹妙药。

茶饮在养生中最大的价值莫过于养性。中国对养性与养气的重视，远甚于对身体健康的重视。养性为本，养身为辅，修养性情才是真正的养生目的。茶饮与中国养生本来就存在一种内在的认同和本质的联系。

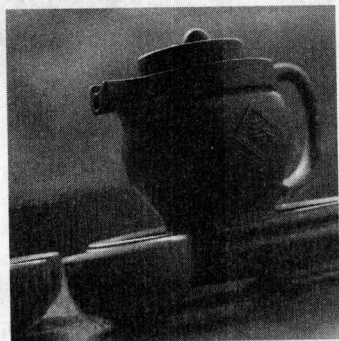
## 中国人的饮茶习惯演变与发展

饮茶起源于吃茶。吃茶从生吃到熟食；饮茶从煮饮到泡饮。演变过程大体可分为四个阶段：生吃药用、熟食当菜、烹煮饮用、冲泡饮用。

### 生吃药用

茶是大自然赐予人类的尤物，饮茶起源于生吃茶树的鲜叶，早在5000年前的神农时代，我们的老祖宗就发现和利用它。

在原始社会，人类在山野狩猎动物和寻找植物作为食物，采摘各种植物的叶子放在口中咀嚼尝试。他们采食茶叶进行充饥，有时遇到一些毒草，吃后发生中毒现象，当发现茶能去热解渴，兴奋精神、治疗各种疾病时，煎茶治病，茶成了药，是饮茶的开始；茶树鲜叶的滋味虽然苦涩，但吃后能使人精神兴奋，并有解毒作用。这是生吃药用的起源。由于到山野去采摘生茶树





的叶子，交通不便，下雨时更困难，而且茶树生长还有季节性，采下的鲜叶又不耐贮藏等因素，因此，人们就在晴天把采摘的茶树鲜叶放在阳光下晒干，以便随时取用。这是最原始的茶叶加工方法。但干叶吃时很难下咽，后来便从食用发展为饮用。



另一方面，遇到下雨时鲜叶无法晒干，就把摊晾过的叶子压紧在瓦罐里，过一段时间，便成为可直接食用的“腌茶”。即吃时不煮，至今云南南部少数民族仍有加工“腌茶”和食用“腌茶”的习惯。

### 熟吃当菜



把茶叶当菜吃，至今云南少数民族仍有吃“竹筒茶”的习惯。龙井炒虾仁是杭州的名菜，江南一带还有五香茶叶蛋，都不是以茶叶作为饮料，而作为食用的菜肴。

### 烹煮饮用

鲜叶生吃、生煮羹饮或冲泡生汤，滋味都带苦涩，且有青草气。良药苦口，只能当作药用。随着社会的发展，



人类生活的改善，把茶叶加工后烹煮饮用，既提神解渴，又清香鲜浓，给人以美好的享受。

先秦至西汉茶从药变成了饮料。把茶叶当作饮品，大约始于秦汉时期。《尔雅》记载：“槩，可煮作羹饮。”即加粟米，调味料之类煮成粥状食之；三国时张揖《广雅》也记载：“荆巴间采叶作饼，叶老者饼成以米出之膏。欲煮茗饮，先炙令赤迹，捣米，置器中，以汤浇覆之，用葱、姜、桔子芼之。其饮醒酒，令人不眠。”从这里可看出，羹饮法已经开始向冲饮法过渡。

### 冲泡饮用

全叶冲饮法始于唐代，到明清时达到全盛。唐代专采春天嫩芽，经蒸焙后制成茶，唐代盛行蒸青团饼茶，以后发展为炒青散茶。饮用方法也用烹煮改为冲泡。这是喝茶的两次飞跃。至今为止，蒸青、紧压茶、煮饮、加作料等仍在国内外流行，有的还保留着古老的传统习惯。如日本饮用蒸青绿茶和“茶道”。

明朝喝茶则以散茶为主，被誉为“开千古茗饮之宗”。茶叶不再经蒸、捣、拍、压，制成团饼，也不再繁琐地炙、碾、罗、筛，将末茶煮或冲点成茶汤，基本形成全叶冲泡的习惯。散茶冲泡清饮，不加任何香料或食品，称为“点茶”。冲泡清饮散茶，被总结为“九道茶”，即“品、温、投、冲、闷、覆、斟、敬、饮”九个字。明代的全叶散茶，

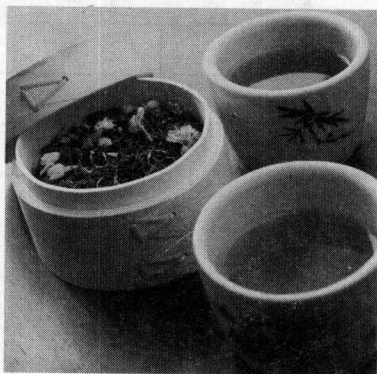




加工便利，又保持茶叶的自然本色。而随之出现的撮泡法，简便异常，天趣悉备。这为中国人饮茶又一次大普及提供了非常良好的物质条件。饮茶更广泛地融进了中国人的日常生活。

### 茶饮的新发展

茶馆茶坊的发展起始于唐宋，于明清时全面发展兴盛，并形成富有民族特色的茶馆文化。明清两代还是茶叶加工技术发展的重要时期。散茶的形式也从单一的绿茶发展到黄茶、黑茶、花茶，到清代出现了红茶、乌龙茶。



我国现在是世界上茶类最多最齐全的国家，除了有不发酵的绿茶、轻微发酵的白茶、半发酵的乌龙茶、全发酵的红茶、后发酵的普洱茶和再加工的花茶外，还有采用现代科技手段制作的速溶茶、超细末茶和多种瓶（罐）装茶饮料。茶菜和茶制食品更是品目丰富，美不胜收。有的茶饮料以袋装茶的干品出现，但仍未走出用水冲泡的圈子。而近些年瓶装、罐装乃至软管茶饮料产品的出现，冲破了千多年来用开水冲后浸泡的模式，被认为是饮茶的一次变革和飞跃，让人类饮茶更加方便、卫生。

### 茶饮的富营养宝库

茶叶中的化学成分，到目前为止，共发现有600多种。茶叶是一种富有营养价值与药用价值的、不同于咖啡和可可的饮料，对人体的健康非常有益，被誉为“最理想的饮料”。





## 茶叶中的营养宝库

分类名称		对鲜叶%	对于茶量%
水分			
	总量		
干物质	无机化合物	水溶性部分	2~4
		水不溶部分	1.5~3
	有机化合物	蛋白质	20~30
		氨基酸	1~4
		嘌呤碱	3~5
		酚性物	20~35
		糖类	20~25
		有机酸	3左右
		类脂类	8左右
		色素	1左右
		香气成分	0.005~0.03
维生素	0.6~1.0		

从表中可以看出，茶叶中成分最高的是酚性物，其次是蛋白质和糖类。这些类别成分有的有药理保健作用，有的则没有，或作用不大，有的量小，作用却不小。茶叶中含有茶素（又称为茶叶中的咖啡碱）、茶单宁（又称为茶多酚类物质）、蛋白质、维生素、氨基酸、糖类、类脂等有机化合物450多种以上，含有钠、钾、铁、铜、磷、氟等28种无机营养元素，各种化学元素之间的组合十分协调。下面我们先把有关成分从另外的角度、方法再分类并做一一深入介绍。