

# 国医大师的 养生茶

97岁国医大师开给国人的养身祛病小茶方

☑ 不花钱 ☑ 花小钱 ☑ 去小痛 ☑ 防大病

卫生部正式颁授的首届“国医大师”

国家级非物质文化遗产项目代表性传承人

CCTV《中华医药》 BTV《养生堂》特邀嘉宾

路志正 编著

国家中医药管理局局长 王国强 作序

天津出版传媒集团

天津人民出版社

天津科学技术出版社

国医养生课

• 103 •

# 国医大师的 养生茶

路志正◎编著

天津出版传媒集团

 天津人民出版社

 天津科学技术出版社

### 图书在版编目 (CIP) 数据

国医大师的养生茶 / 路志正编著. -- 天津: 天津科学技术出版社: 天津人民出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5576-2040-0

I. ①国… II. ①路… III. ①茶叶-食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 317959 号

---

责任编辑: 张建锋

责任印制: 王莹

**天津出版传媒集团** 出版

 **天津人民出版社**

 **天津科学技术出版社**

出版人: 蔡颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332369 (编辑室)

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

新华书店经销

三河市兴达印务有限公司印刷

开本 710×1020 1/16 印张 14.25 字数 120 000

2017 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 36.00 元

## 序

路志正先生是当代中医大家，从医 70 余年，熟知医典，临床经验甚丰，不仅精通内科，外、妇、儿及针灸方面亦颇有造诣。

路老特别重视脾胃的调摄，认为脾胃为后天之本，气血生化之源，人以胃气为本，故治病注重调理脾胃，而饮食失调是损伤脾胃的关键，所以十分注重食疗养生保健。在诊疗中问诊必究脾胃，治病必护脾胃，疑难重证亦多径取脾胃。

路老对于湿证有独到的见解，承前人理论和治验，博览诸家，潜心研究湿病数十年，认为湿病害人最广，提出“百病皆有湿作祟”“湿邪不独南方，北方亦多湿病”的新论点，为当代湿病研究和诊治提供了宝贵经验。

医者仁心，路志正先生不仅医术精湛、治学严谨，耄耋之年，仍孜孜不倦，出版了《无病到天年：调理脾胃治百病真法》，得到广大读者的一致好评，今又有《无病到天年 2：大病预防先除湿》《国医大师的养生茶》《国医大师的养生汤》《国医大师的五谷杂粮养生粥》几册书陆续出版。

这几本书，文字深入浅出、通俗易懂，既包含了先生身体力行的养生心得与体会，也是对中医理念的通俗解释，对普通读者了解中医、养生防病会有所帮助和启迪。

深感于路老拯黎元于仁寿、济世脱难的仁者爱人之心，故欣然作序，推荐给广大读者。

王明

2016.7.8

## 养护脾胃三杯茶

苏轼《游诸佛舍》诗中有两句非常著名：“何须魏帝一丸药，且进卢仝七碗茶。”这句诗什么意思呢？意思是若想要身体健康，没必要学魏文帝那样炼灵丹、吃妙药，还不如学卢仝多喝几碗茶。

喝茶是一种非常实用的养生手段，至于怎么喝，也是大有学问。我们主张每人应结合自己的体质、生活情况选用不同品种茶叶饮用，我的喝茶方法就是每天必喝三杯，而且早中晚喝不同的茶，其中蕴含的就是调理脾胃的养生理念。

### 上午喝绿茶，益气升阳，心神俱旺

一天之计在于晨，阳气经过一个晚上的濡养，到了上午重新焕发活力，充实四肢百骸，让身体和大脑做好了新的一天学习和工作的准备。

绿茶是一种不发酵茶，色润香清，令人心旷神怡，属于茶中之阳。绿茶较多地保留了鲜叶内的天然物质，维生素损失也较少，因此能帮助脾胃运化水谷精微输布于周

身，使主神明的心与元神之府的脑得到滋养，进而从五脏的功能活动中具体体现出来，人才能保持整个上午精力旺盛。

正如《黄帝内经》所说：“五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生。”说明饮食之物化生的气血津液，是产生“神”的物质基础，也就是人们经常说的提神醒脑作用。

## 下午喝乌龙茶，健脾消食，保持运化

午后阳气渐弱，阴气渐升，脾胃功能较上午有所减弱。中国的饮食文化是“早吃好，午吃饱，晚吃少”，因此中午的饮食中会有很多油腻的食物，容易滋腻碍胃，进而造成脾胃功能减弱。

喝茶去肥消滞的功效自古就备受推崇，古人认为茶叶能够消解脂肪，长期喝茶能让人变瘦。乌龙茶属于半发酵茶，茶中的主要成分为单宁酸，经证实与脂肪的代谢有密切的关系，而且实验结果也证明，乌龙茶能够刺激胰脏脂肪分解酵素的活性，减少糖类和脂肪类食物的吸收，促进脂肪燃烧，降低血液中的胆固醇含量，尤其能够减少腹部脂肪的堆积。

下午时喝乌龙茶，能够帮助脾胃消化，保持腐熟和运化功能的高效运转。而脾胃健运是防病治病、养生长寿的必要条件。

## 晚上喝普洱茶，护胃养胃，安定心神

晚上阳气收敛，入于阴中。在一天的劳作之后，人体的气机下降，需要颐养脾胃、安养心神，为第二天的劳作养精蓄锐。中医认为“胃不和则卧不安”，脾胃调和，心神才能安定。普洱茶（熟普）是经过人工速成发酵后再加工而成的，黏稠、甘滑、醇厚，进入肠胃后能在胃的表层形成一层保护膜，对胃产生有益的保护作用。长期饮用普洱茶可以起到护胃、养胃的作用。

在适宜的浓度下，饮用平和的普洱茶对肠胃不会产生刺激作用。熟普中的咖啡因经多年陈放发酵，作用减弱，所以喝后不会令人兴奋，反而可使人能够安然入睡。而普洱茶又有补气固精的作用，热饮不仅让肠胃舒适，还可治疗尿频。

天有五行，人有五脏，茶也分五色。了解了茶性，就能根据天时、地域、人的体质来选择适合自己的茶。例如脾阳虚的人着凉了，就可以喝点儿姜茶；女性脾气比较急躁的，也可以喝点儿玫瑰花茶或者佛手花茶；有热的话，也可以喝点儿菊花茶。

茶味苦而回味甘，性淡而香醇，正是一种人生境界的反映。而茶叶对人体健康的益处，也并非只是补充人体所需的营养物质。喝茶时要保持心胸开阔，缓缓享受品茗的乐趣，既品尝出其醇厚之味，又能使人心旷神怡、开胃进食，茶的色、香、味、形都能对人的身体和心灵产生双重滋养。

鲁迅先生曾写过一篇杂文《喝茶》，其中写道：“喝好茶，是要用盖碗的，于是用盖碗。果然，泡了之后，色清而味甘，微香而小苦，确是好茶叶。但这是须在静坐无为的时候的，当我正写着《吃教》的中途，拉来一喝，那好味道竟又不知不觉的滑过去，像喝着粗茶一样。”

喝茶是享受“清福”，鲁迅先生这篇文章的本意是反对文人们悲秋赋愁，坐享清福。不过其中的“静坐无为”确是写出了喝茶心态的精髓。我们在工作或者苦读之余，不妨抽出一点儿时间，静坐无为，涤荡心神，悠然品茗。如果只是把茶当作解渴提神之用，一边工作一边喝茶，效果就差了三分。

喝茶还须精选茶具。饮不同的茶，最好用不同的茶具冲泡。绿茶宜用透明玻璃杯，应无色、无花、无盖，或用白瓷、青瓷、青花瓷无盖杯；乌龙茶最好用紫砂壶杯具，或白瓷壶杯具；普洱茶适合用紫砂、白瓷、盖杯、盖碗等。将茶汤倒入茶杯中，每次少量慢慢地喝茶。鉴色，闻香，品味，观形，淡淡的茶味、茶香，可使人心旷神怡，上下气机通畅，使人心神宁静，思虑尽忘。这种心境，对健康是十分有益的。



# 目录

## • 第一章 •

### 茶能养心，更能防病祛病

茶是饮品，也是良药 .....	003
常喝茶者得长寿 .....	004
绿茶、红茶、黄茶……你最适合喝哪一种 .....	006
喝茶要讲究天时、地利、人和 .....	012
喝茶，你要知道这几个禁忌 .....	014
花草、食物、中药皆可入茶 .....	017
药茶应当怎样服 .....	019

## • 第二章 •

### 顺应天时，喝出四季安康

#### 春

春困来袭，花茶让你长精神 .....	023
预防春季流感，常喝青莲二根茶 .....	026

春季干燥上火，就喝柠檬菊花茶 .....	028
节日大快朵颐，山楂荷叶茶消食解腻护肝胃 .....	030
剪不断的伤春愁绪，玫瑰茶助你解郁 .....	032

## 夏

炎炎夏日，来杯绿茶清热又消暑 .....	034
长夏漫漫身乏力，薏米绿茶帮你解除疲劳 .....	036
暑湿重胃口差，乌梅陈皮茶让你吃嘛嘛香 .....	038
暑热烦闷，薄荷香茶给你好心情 .....	041
白菊槐花茶，解暑护眼一举两得 .....	043

## 秋

乌龙茶润燥，最适合秋季饮用 .....	044
秋燥干咳，桑菊茶可宣肺止咳 .....	046
口干舌燥，麦冬茅根茶可生津润燥 .....	047
悲秋伤肺，饮菊花玫瑰茶清肺解郁 .....	049
饮党参红枣茶，健脾益气防秋乏 .....	052

## 冬

红茶驱寒暖身，冬季必备 .....	054
祛寒防病，常喝杏桃姜茶 .....	056
胃受凉难受，喝老姜茶能温中养胃 .....	058
天冷血压波动大，喝点儿山菊茶 .....	060
四肢关节冷痛，独活茶让气血畅通 .....	062

### · 第三章 ·

## 送给每个家庭成员的保健茶

- 男性补肾壮阳，常喝杜仲红茶 ..... 067
- 女子以血为本，莲子乌龙茶可养肝补血 ..... 069
- 更年期虚热心烦，多喝百合蜜茶润燥养心 ..... 071
- 老年人注意防肾阴虚，常喝首乌强身茶 ..... 073
- 经常熬夜者，常喝参杞茶补养肝肾 ..... 075
- 饮酒频繁者，家中常备葛花解酒茶 ..... 077
- 常用电脑，喝菊花枸杞茶清肝明目防辐射 ..... 079

### · 第四章 ·

## 喝出平衡体质的养生茶

- 潮热盗汗，阴虚体质多喝桑葚蜜茶 ..... 083
- 畏寒怕冷，阳虚体质多喝核桃红枣茶 ..... 086
- 苍白乏力，气虚体质多喝黄芪红枣茶 ..... 089
- 长痘口臭，湿热体质多喝荷叶薏米茶 ..... 095
- 虚胖犯困，痰湿体质多喝荷叶山楂茶 ..... 101
- 皮肤晦暗长斑，血瘀体质多喝芎归茶 ..... 103

忧郁烦闷，气郁体质多喝柴胡玉竹饮 .....	105
容易过敏，特禀体质多喝玉屏风茶 .....	107

## 第五章

### 让身体保持好状态的滋补茶

养肝补血——白芍当归滋肝茶 .....	113
滋阴润肺——罗汉果养肺茶 .....	115
健胃消食——麦芽红茶 .....	117
补肾强身——苁蓉巴戟茶 .....	119
提神醒脑——迷迭香茶 .....	121
清心养心——莲心竹叶麦冬茶 .....	122
清热祛火——芦荟甘草茶 .....	123

## 第六章

### 简单小茶方，赶走小病小痛

感冒初起流清涕，五神茶让身体轻松 .....	127
感冒流浓涕，桑菊饮可疏散风热 .....	129

感冒腹泻是暑湿，喝香薷茶 .....	132
川芎荆芥茶，快速缓解风寒头痛 .....	134
黄芩白芷茶清热疏风，适合风热头痛 .....	136
风湿头痛，羌活苍陈茶让你神清气爽 .....	138
一遇寒就咳嗽，喝生姜杏仁茶温肺止咳 .....	140
失眠还腹胀，用橘茹饮理气和胃 .....	142
失眠盗汗，来杯百麦安神饮 .....	144
便秘消化不良，山谷麦芽茶健脾消食 .....	147
茵陈茶——适合便秘黏腻者 .....	149
腹泻难净，二黄茶帮你清湿热 .....	150
姜麦红糖茶，腹泻怕冷的人适当喝点儿 .....	152
蒲公英茶可治风火牙痛 .....	154
气虚自汗，牡蛎黄芪茶能补虚止汗 .....	156
盗汗者多阴虚，当归六黄茶来帮忙 .....	158
阴阳失调长口疮，可用砂仁竹叶黄柏茶 .....	160
人参茯苓茶——适合易水肿的人 .....	163
肋胁痛，玫瑰柴胡苹果茶疏肝止痛 .....	165
湿疹是湿热重，连翘败毒茶可除 .....	167
黄疸，茵陈退黄茶清肝利胆 .....	169

## • 第七章 •

### 男女疾病，喝茶调养安全又方便

- 月经推迟为血虚，四物汤很管用 ..... 175
- 月经提前属气虚，黄芪白芍茶补气调经 ..... 177
- 受寒痛经，喝乌胡茶温经止痛 ..... 179
- 爱发脾气又痛经，就喝川芎调经茶 ..... 182
- 经闭别担心，用阿胶山萸巴戟茶来调理 ..... 184
- 带下多有湿热，蒲公英白果茶可除湿止带 ..... 187
- 莲子芡实茶——适合遗精者 ..... 190
- 阳痿难言，用三宝茶健脾补肾 ..... 192

## • 第八章 •

### 慢性病要养，常喝茶就有效

- 血压高眩晕，每天一杯杞决双花茶 ..... 197
- 血压高头痛胸闷，用山楂丹参茶活血化瘀 ..... 199
- 糖尿病肥胖，多饮扁鹊三豆饮 ..... 201
- 糖尿病便秘口臭，石知连地首乌茶可缓解 ..... 203
- 糖尿病失眠盗汗，就喝女贞子茶 ..... 205
- 荷叶乌龙茶，血脂高的人要常喝 ..... 206
- 常喝苦丁茶，脂肪肝能逆转 ..... 208
- 老年人便下无力，洋参麻苏茶解除痛苦 ..... 209

## 第一章



# 茶能养心，更能防病祛病

很多人都知道喝茶能让我们放松身心，起到修身养性、淡泊情志的作用。其实，茶还能起到祛病疗疾的作用，因为茶一开始就是作为一种药物存在的，所以养生保健才是茶的“初心”。

我们今天获取茶的途径已非古人所能企及，好好利用茶，养心养生，何乐而不为呢？





## 茶是饮品，也是良药

茶不但是我国的传统饮料，也是治病的良药。茶的发现最早是从药用开始的。战国时期的《神农本草经》记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”。这里的“茶”指的就是古代的茶，大意是说，在上古时代，传说中的神农氏（炎帝）亲口尝百草，以发现为人类治病的植物，竟然一天之内多次中毒。但由于服用茶叶而得救。

这虽然是传说，但由此可知，人类利用茶叶可能是从药用开始的。这也说明了中医之先有茶后有药的历史，所以后世多以茶饮治疗百病。李时珍的《本草纲目》则更详细地总结了茶的药理作用，说：“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，热饮则茶借火气而上升散，又兼解酒之功能也。”

由于茶具有方便饮用的特点，中医往往把药当茶饮，药茶成为一种别具特色的中药剂型，也形成了以茶为主的治疗方法，也就是茶疗。

中医茶疗是将单味或多味中草药代茶冲泡，煎煮饮用以治疗疾病的方法。在辅助治疗疾病、预防保健中发挥着重要作用。我们翻阅清宫医案，可以看到很多医案中，就有太医为皇帝及太后看病时，除使用中药汤剂外，还会多开出一个药茶方供日常保健饮用，可见，药茶在清代已广泛应用。