

享受天然茗茶 拥有自然健康

叶子○著

好茶方 胜过好药方

一杯清茶胜过千金药方
喝茶能解决的事儿，干嘛非要吃药呢？

/养生茶/

/强身茶/

/美容茶/

/职场茶/

黑龙江科学技术出版社

叶子〇著

好药方 胜过 好茶方



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

好茶方胜过好药方 / 叶子著. — 哈尔滨: 黑龙江
科学技术出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5388-8566-8

I. ①好… II. ①叶… III. ①茶剂—验方 IV.
①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第262618号

好茶方胜过好药方

HAO CHAFANG SHENGGUO HAO YAOFANG

作 者 叶 子
责任编辑 李欣育
封面设计 白立冰
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 北京嘉业印刷厂
开 本 710 mm × 1000 mm 1/16
印 张 13.5
字 数 200千字
版 次 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8566-8/R · 2534
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



生活离不开茶

“茶为国饮”，从神农尝百草到《茶经》的问世，再到当今茶叶消费的空前增长，茶香一直在地久天长的中华大地上飘散。经过数千年文化的熏陶，品茶已成为国人独有的传承不断的生活方式。

当今社会，随着人们对茶疗养生的深入认识，品茶更是受到越来越多的时尚达人的青睐。

众所周知，茶疗是一种传统结合时尚的养生方式。与中药相比，茶疗省去了费时费力的熬制时间，以芬芳代替苦涩；与当前众多的养生菜谱相比，茶疗又显出卓尔不群的简便与节约。这是说，除了茶叶以外，我们可以将厨房里常见的食材，几味安全有效的中药加入其中，做成茶方。用泡茶的方式来饮用，如人参茶、菊花茶、枸杞茶、决明子茶等等，既享受饮茶之乐，又能起到治病强身的功效。一杯带着药香的茶，也可以愉悦我们的心情。

好心情本身就是一种治百病的良药啊。

不过，茶疗也是有讲究的。一年有四季，四季分春夏秋冬，一天一夜又分十二个时辰；每个季节每个时辰都是有所变化的，因此茶饮的材质与方法也随之改变。由此而论，不一样的体质所应对的茶饮也是不一样的。上班族所饮的减压茶方，与倩女们驻颜美容的茶方是有很大不同的。相对于一些重大疾病的茶方，比如说糖尿病、心血管病、腰椎病等，那些小灾小病的茶方的材料与制作方法，二者之间更是有所迥异。而茶料、茶水、茶具的选择，以及泡茶的技巧，也是有很高的艺术的，它将直接影响到一杯药茶的质量和疗效。本书从茶文化的源头讲起，让您轻松入门，快速掌握以上提到的种种茶技，直登茶疗养

目 录

第一章 | 饮茶有道，茶饮养生得健康

1. 神农得茶，国饮文化源远流长	2
2. 茶是解毒良药，内含丰富的营养物	5
3. 茶品繁多，茶的选购、贮存很重要	11
4. 茶饮的10大功效	18
5. 茶的用水选择和冲泡技巧	22
6. 药草茶材：纠正偏衰，防病治病	40
7. 饮茶三大原则	48
8. 饮茶趣事	51
9. 茶叶的其他用途	53

第二章 | 对症用茶，啥样的体质喝啥样的茶

1. 阴虚体质	56
2. 阳虚体质	60
3. 气虚体质	64
4. 血虚体质	66
5. 痰湿体质	69

6. 血瘀质型	70
7. 特禀体质	73

第三章 | 慢病速疗，好茶方胜过好药方

1. 喝绿茶，防哮喘	76
2. 乌龙茶防癌降血脂，功效胜过吃药	78
3. 粗茶：糖尿病患者的福音	81
4. 绿茶与玉米须，降血压真管用	84
5. 脂肪肝：喝茶可以防毒解毒	87
6. 淡茶冲走胆结石	90
7. 调节失眠离不开枣仁茶	93

第四章 | 每天茶一杯，小灾小病不找你

1. 感冒不用怕，水煎生姜、红糖、金银花	98
2. 要消化，找山楂	102
3. 普洱和蜂蜜，一起解决你的便秘	104
4. 眼睛亮幽幽，功在绿茶、菊花和枸杞	107
5. 牙痛怎么办，普洱加食盐	110
6. 咳嗽：红茶、绿茶都要喝	113
7. 腹泻：喝绿茶有补水与杀菌的功效	115
8. 口臭：嚼绿茶胜过吃消炎药	117

第五章 | 美丽绽在茶香里：好容颜、好身段是喝出来的

1. 美白，少不了绿茶、花草茶 124
2. 珍珠茶：慈禧御用过的驻颜术 127
3. 菊花、荷叶能战“痘” 129
4. 效果最佳的减肥茶 132
5. 养发：少不了何首乌、黑芝麻和益母草 136
6. 想祛斑，桃花、瓜仁最好使 139

第六章 | 四季茶方，春夏秋冬不同的养生功效

1. 养肝护胆的春季茶 142
2. 调摄养心的夏季茶 146
3. 润燥养肺秋季茶 151
4. 御寒养肾冬季茶 155

第七章 | 不同年龄、不同性别的人喝不同的茶

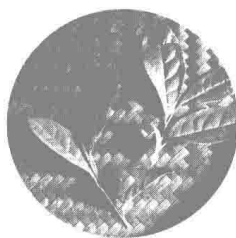
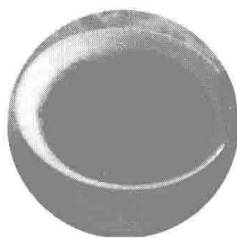
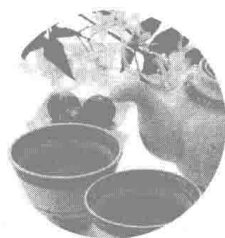
1. 男人养精离不开的茶 162
2. 花草茶：女性的“养生秘笈” 164
3. 茶饮：孩子的“保健药” 168
4. 茶饮——老人的“延年处方” 170

第八章 | 提神去疾：上班族的茶谱对症养生茶饮

1. 减压的秘诀是去火 176
2. 懂得一张一弛才能去除疲劳 178
3. 根治腰酸背痛的秘方：饮茶、按摩两手抓 182
4. 清凉与镇静缓解头痛 184
5. 喝茶可以平息神经紧张 189
6. 注意力不集中要喝的茶方 192
7. 茶疗对肩周炎有效 196
8. 防辐射：绿茶是大功臣 198

第九章 | 喝茶有忌要识别，切莫乱把盏

1. 饮茶有禁区，莫要瞎乱闯 202
2. 茶饮误区 204
3. 女性饮茶四忌 207



第一章

饮茶有道，茶饮养生得健康

随着人们对健康越来越关注，对茶的保健功效的认识越来越深，健康茶饮成为人们新的时尚追求。茶是一种古老的饮品，在中国喝茶的历史已很悠久。茶起源于神农，兴于唐而盛于宋，再由明代演进至今。茶伴随人类文明进程一路走来，历经了千百年文化的积累。从前人的经验、民间验方的代代相传，到《神农本草》、《茶谱》等古书记载，甚至到现代医学保健的角度而言，养生茶饮在调理五脏机能、改善体质、滋补养生、延年益寿方面皆有着显著的功效。

1. 神农得茶，国饮文化源远流长

神农，就是“农神”，既是农业之神，也是农耕文化之神。神农氏是中国农耕文化与茶祖文化的创始人，同时他也是中国远古时代母系社会向父系社会过度过程中的一个部落首领，他的出现在中国历史上是具有划时代意义的。

可以说，中国人饮茶是与神农紧密联系在一起。

传说，神农为了给老百姓治病，经常到深山野岭去采集草药，要走很多路。为了体会、鉴别草药的功能，他对采集的所有草药，都要亲口尝试。有一次，神农在采药的过程中，不慎尝到了一种有毒的草，顿时感到口干舌燥、头晕目眩，感到身体非常不适，处境非常危险，于是便倚在附近的一棵大树边休息，随着时间的推移，他的病情越来越严重。这时，天空中忽然吹过一阵清风，几片翠绿的叶片从树上飘然落下，闻着还带有丝丝清香，神农伸手捡了几片放入口中嚼了一下，一阵阵清香油然而生，继而舌底生津，他的精神在突然间感到振奋，刚才的眩晕之感全然没有了。

神农觉得好生奇怪：“这是什么叶子，竟有这般神奇？怎么可以将我身上的毒给解掉呢？”于是，神农又从地上拾起几片叶片来，仔细研究。他发现这种叶片形状、叶脉、叶缘与普通的树叶相比，有所不同，便采了一些带回部落，继续研究。后来，经过自己多次尝试，泡饮，觉得它对身体的健康确有好处，于是这



种叶片就被命名为“茶”。生长这种叶片的树，自然也就成了茶树了。

还有一种说法是这样的：

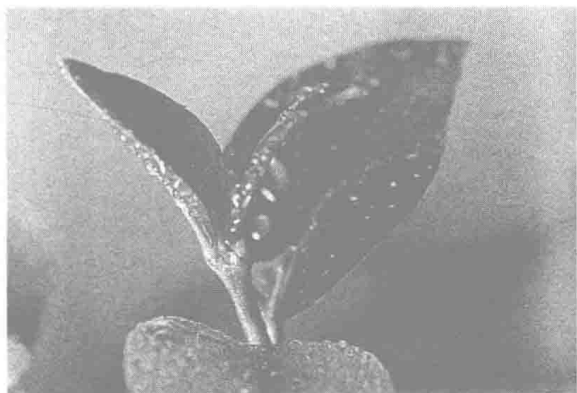
当时，神农氏为了给老百姓治病，亲自爬山越岭采药，并对这些草药进行熬煎试服，亲身体会。

有一天，神农氏采来了一大包草药，在大树底下架好砂锅，准备烧水煮药。水烧开后，神农打开锅盖，转身去取草药，忽见有几片树叶飘进锅中，当即闻到一股清香。神农好奇地走近锅边细瞧，只见有几片叶子飘浮水面。他用碗舀了点汁水喝，只觉其味苦涩中溢出扑鼻的清香，喝后回味着它的香醇甘甜，口不渴了，身子也不累了，头脑更清醒了。于是从锅中捞起叶子细加观察，感到附近没有这样的树，心想：“一定是上天念我采药治病之苦，赐我玉叶以济苍生”。他发誓一定要涉足群山寻找此种树叶。功夫不负有心人，一天，神农终于在不远的山坳里发现了几棵野生大茶树，其叶子和落入锅中的叶片是一样的，熬煮后的汁水是一样的黄绿，饮之其味也同。神农喜出望外，于是将之定名为茶。后来，神农取其叶熬煎试服，发现确有解渴生津、提神醒脑、利尿解毒等作用。因此，茶在百草之外，被认为是一种养生之妙药。

据说，当年神农发现的这种“茶”，就是今天被人们称作茶的树叶。

这就是关于茶中的传说与由来。

不过，茶叶的“雏形”，还是起源于后来的秦汉时期。当时，人们是这样饮用茶叶的：将鲜叶用木棒捣成饼状茶团，晒干存放。饮用时，先将茶团捣碎放入壶中，注入开水并加上葱、姜和橘子调味。这时的茶叶已不再是日常生活的解毒药品，而是取而代之成为一种待客的饮品了，于是有了真正意义上的茶叶，待客请茶，逐渐成为中国文化中的一种礼仪。中国第一本医药著作《神农本草经》记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”说明世界



历史上最早发现茶树及其药用功能的人是神农，所以茶圣陆羽《茶经》中也这样说道：“茶之为饮，发乎神农氏。”几千年来，人们视神农氏为发现茶的第一人，尊之为“茶祖”。

从神农开始发起对茶的关注，人们在饮用的过程中不断加深了对茶的认识，直到它逐渐演变成一种大众化的饮料。中华民族创造出了灿烂的茶文化，这是遵循茶祖神农氏指引的方向、历经数千年的积累和发展的结果。

随着茶文化的不断进步，早在三国时期，我国就出现了“以茶当酒”的习俗。随之而来的是品茶、论茶、崇茶之风的出现，这样茶叶栽培和加工技术便得到了加速发展。

到了唐代，饮茶已形成一种风气，很多茗茶、贡茶陆续涌现。这些茶的品质迥异，口感味觉也各不相同。这时，对茶和水的选择、烹调方式以及饮茶环境和茶的质量也越来越讲究，于是茶道在这样的环境中逐渐形成了。不过，茶叶是有苦涩味的，为了改善这个苦涩味，人们开始加入薄荷、盐、红枣，用它们来调味，并有专门的烹茶器具。陆羽的《茶经》也在此时面世了。

到了宋朝，我国的茶业又有了新的发展，许多士大夫争相讲求茶品、火候、煮法及功效，于是很多品茗行家出现了。关于茶的吟咏出现在文人墨客的诗行内。“茶礼”和“奠茶”是当时形成的两种习俗，饮茶之事受到民间的重视。到了明朝，茶叶的加工日渐完善，饮茶的方式则逐渐简化，虽各地风俗不同，但大多将之作为日常饮品，饮茶之事已经深入民间，成为中国民众生活中不可缺的一部分。

神农氏是中华民族的茶祖，这位举世公认的伟大人物，在上古时代极端艰难困苦的环境中，勇于开拓、敢于牺牲、为民谋利，他带领中华民族先祖开创了伟大的华夏文明，是中华民族精神的象征。神农氏的精神是中华民族的精神源泉，也是中华民族发展进步的重要的精神力量。

“敢为人先、开拓创新、大公无私、奋发自强、不畏艰险、心系苍生、厚德载物”，这是茶祖文化的精神价值的集中体现。

“心系苍生”是茶祖文化的基本内容；“奋发自强、不畏艰险、”是茶祖

文化的核心精神价值；“厚德载物”是茶祖文化的最高理想。茶祖文化的精神品格与人文精神，是中华优秀传统文化中的瑰宝。

小贴士 关于茶的书谱

自唐代陆羽《茶经》到清末程雨亭的《整饬皖茶文牒》，专著共计100多种。包括茶法、杂记、茶谱、茶录、茶经、煎茶品茶、水品、茶税、茶论、茶史、茶记、茶集、茶书、茶疏、茶考、茶述、茶辩、茶事、茶诀、茶约、茶衡、茶堂、茶乘、茶话、茶芙、茗谭等。绝大多数都是大文豪或大官吏所作，可惜大部分已经失传。此外，在书中有关茶叶的诗歌、散文、记事也有几百篇。

2. 茶是解毒良药，内含丰富的营养物

这一年过中秋，家在农村的王叔家杀猪，写信给在省城工作的弟弟，要他回老家过节。

见到60岁的哥哥头发花白，身体非常消瘦，而且精神萎靡不振，弟弟很惊讶。王叔说他患很多疾病：高血压、前列腺炎、皮肤湿疹、食欲不振、经常感冒、全身乏力。县里和省里看了许多医院，花了几万元也没见多大效果。接着王婶也开口了：“这几年农村富裕啦，你哥一天三顿酒，谁也说不了他。他对自己的不良嗜好，一点也不节制，身体都是自己糟践的，这可赖不上别人！”王



叔转身对弟弟说：“我西医看遍了。请你给我找一个老中医，再给我治一治，”弟弟只好口头答应。

吃完杀猪菜，喝好了酒，弟弟到外面去散步，发现他家菜畦边有一片干黄的鬼针草。

这鬼针草，在农村的田野里常见，民间常采煎供作凉茶喝。亦可在花盆中种植，这是生命力极强的一种草。

弟弟拔了许多鬼针草，进屋让嫂嫂煮100多克，让他老兄喝了三大碗。喝完后，又叮嘱他，要他将鬼针草当茶天天喝。

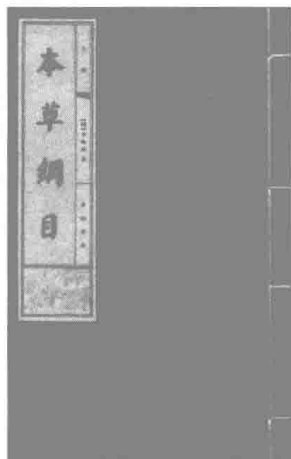
大约过了一个多月，王叔来到弟弟家，王叔像变一个人似的，浑身精神焕发，二目炯炯有神，告诉他的弟弟，他所有的病都好啦！弟弟还真的有些怀疑，领哥哥到大医院一查各项指标均正常。鬼针草是清理血液和肾脏毒素的无毒妙药，价格低廉，农村田埂郊外地头皆有。

这鬼针草茶，还真是解毒良药。

如今，茶已栖身世界流行的三大非酒精性饮料之一，但它在我国历史上最早是当作药材使用的。“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”这是关于茶最早的功效记载。

《本草纲目》记载：“茶苦而寒，阴中之阴，沉也，降也，最能降火。火为百病，火降则上清矣。”这话的意思是说，茶叶的性质是属于苦寒、阴性的物质，具有沉降收敛的作用，是降火的最佳药品，而火为百病之源，只要火降下去了，疾病就没有了。

《本草纲目》里提到的茶是指天然的茶叶，与我们现在喝的茶是不同的。我们现在喝的的茶，经过很多道工艺加工而成，其偏性已经大大降低，以适合更多普通人群。我们喝的绿茶、红茶、乌龙茶、黑茶等茶类当中，绿茶因为没有经过发酵，最大程度保留了天然茶叶的“原汁原味”，所以说，绿茶和《本草纲目》中的茶性最为相近。



而红茶则属深发酵茶，已改变了其寒性，转为温性，与《本草纲目》中的说法已经不太一样了。

《本草纲目》中提到：“火有五火，有虚实。若少壮胃健之人，心肺脾胃之火多盛，故与茶相宜。温饮则火因寒气而下降，热饮则茶借火气而升散，又兼解酒食之毒，使人神思爽，不昏不睡，此茶之功也。若虚寒及血弱之人，饮之既久，则脾胃恶寒，元气暗损，土不制水，精血潜虚；成痰饮，成痞胀，成痿痹，成黄瘦，成呕逆，成洞泻，成腹痛，成疝瘕，种种内伤，此茶之害也。”

意思是说，火也是分很多种，有虚实之分。年轻人五脏六腑强健、阳气旺，所以不管是温饮茶还是热饮茶，都有降火、散火的功效。平时多喝茶，可以让人神清气爽，还能解酒食的热毒。不过，如果你是那些脾胃虚寒、气虚血虚者，茶喝多了，反而会影响你的健康，在体内形成痰湿，导致腹胀腹痛、面黄肌瘦、呕吐腹泻等症状，这是尤其要注意的。

总之，通过现代科学的鉴定，茶中含有丰富的营养物质，对我们的健康是非常有益的。

通过茶叶性味来认识和发挥茶叶的药用价值，这是古人所做出的努力，而通过分析茶叶所含的营养成分来发掘茶叶的保健功效，是我们现代人研究得出的结论。

1. 茶多酚

茶多酚是茶叶中三十多种酚类物质的总称，是形成茶叶色、香、味的主要成分之一，也是茶叶中有保健功效的主要成分之一。

其中黄酮类物质是形成茶叶汤色的主要物质之一，儿茶素约占70%，是决定茶叶色、香、味的重要成分；花青素呈苦味，如花青素过多，茶叶品质就会受到影响。

2. 氨基酸类

茶叶中所含的氨基酸虽然量比较少，但特点是种类较多，其比较适合人体

需要。在其所含的二十余种氨基酸中，就有赖氨酸、色氨酸、苯丙氨酸、蛋氨酸、苏氨酸、亮氨酸、异亮氨酸及缬氨酸等8种人体必需氨基酸（即体内不能合成或合成太慢，而须由食物供给者）。另外，还有茶氨酸、谷氨酸、胱氨酸、半胱氨酸、甘氨酸、组氨酸、丝氨酸、精氨酸等。氨基酸是人体合成蛋白质的必要材料，而蛋白质则是一切生命的物质基础。此外，一些氨基酸还有其它功效。如茶氨酸有扩张血管、松弛支气管的作用。胱氨酸和半胱氨酸有解毒和抗辐射作用等等。

3.蛋白质、糖类和脂类

茶叶中的蛋白质含量不少，但能溶于水的不到2%，所以摄取蛋白质并不是饮茶的目的。茶叶中的糖类含量高达30%，但其中能溶于水的不过4%~5%。因此，茶实际上是低糖、也就是低热量饮料。茶叶中脂类物质总含量约2%~3%，而其中溶解于水的又不到10%，所以茶叶实际上也是低脂肪饮料，这 and 低糖一样，也是所选饮料的必备的条件之一。

4.维生素

人体对维生素的需要量虽然很少，但其参与人体中许多主要的生理代谢过程，与人体健康的关系极大，因此它是维持生命必不可少的一类营养素。

茶叶中含丰富的维生素，分为脂溶性维生素和水溶性维生素两类。

脂溶性维生素有维生素D、维生素E、维生素K等，可预防夜盲症、白内障及具有抗癌作用。脂溶性的维生素几乎不能溶出而难于被人吸收。

水溶性维生素有维生素C，维生素B（B₁，B₂，B₆，B₁₂，尼克酸等），维生素P等。

维生素C在100克茶叶中含有100--500毫克，比橘子、苹果所含量高得多。维生素C参与胶原蛋白的合成，当缺乏维生素C时，容易引起胶原蛋白合成障碍，临床表现为血管壁的通透性及脆性增加，容易出血，如牙龈、皮下、黏膜等处出血，也不利于创伤的愈合，此外还表现为骨质脆弱、骨骼、牙齿等易于

折断或脱落。维生素C具有广泛的解毒功能，还能使不易吸收的三价铁离子还原成易吸收的二价铁离子，促进肠道中铁的吸收，有利于缺铁性贫血的康复。维生素C可阻止亚硝胺在体内的合成并促进其分解，而亚硝胺是一种常见的致癌物质，因此维生素C具有防癌抗癌的作用。

维生素B₁对多发性神经炎、慢性酒精中毒的康复也有一定的作用。

维生素B₂在一般食物中是最为缺乏的营养素之一，但茶叶中的含量却相当高，它比大米高20倍，比大豆高5倍，比瓜果亦高20倍，因此，经常饮茶可以补充维生素B₂的不足。维生素B₂参与人体内糖、蛋白质、脂肪的代谢，能维持正常的视觉机能，其缺乏时将引起眼结膜炎、口角炎、舌炎、脂溢性皮炎等。

茶叶中含有维生素B₆。其能促进氨基酸的吸收和蛋白质合成，为细胞生长所必须；能发展生产改善肝炎病人的食欲和症状；参与脂肪代谢，能降低血中胆固醇，故用治动脉粥样硬化；能刺激白细胞的生成，可用于白细胞减少症。

茶叶中含有维生素B₁₂。其参与体内某些氨基酸的合成及脂肪与糖的的代谢，缺乏时可导致巨红细胞性贫血。其对神经系统和肝脏也有一定作用，可用于治疗神经炎、神经萎缩、神经痛等，亦可用于治疗传染性肝炎、肝硬化等。

茶叶中含有尼克酸，又名维生素PP或烟酸。其缺乏时可引起癞皮病，开始时全身无力，以后皮肤暴露部分出现对称性皮炎，并伴有消化道症状（口舌发炎、食欲不振、消化不良、腹泻等）和精神症状（抑郁、记忆力减退等）。尼克酸能抑制胆固醇的合成，有降低血浆胆固醇的作用。还有较强的周围血管扩张作用，常用治血管性偏头痛、冻伤及血栓闭塞性脉管炎等。

茶叶中还含有维生素P，又名路丁。其能维持毛细血管抵抗力，降低通透性及脆性；促进细胞的增生和防止细胞的凝集。此外，尚有抗炎、抗过敏、利尿等作用。

5. 类脂物质与生物碱

茶叶中的类脂物质包括脂肪、磷脂、甘油三酯、糖脂和固醇等，对形成茶叶香气有着非常重要的作用。