

茶疗

Chalino Between Kaula
齐玲玲一著

百问百答

【名家说茶小丛书】

本书以问答的形式介绍茶疗的基本知识，包括茶与茶疗、科学饮茶、茶疗的保健功能、茶疗方剂等，内容深入浅出，实惠实用，但愿对您日常的饮茶与保健有所帮助。



中国轻工业出版社 全国百佳图书出版单位

R741
121

茶疗百问百答

齐玲玲 / 著

Chá Liáo Bǎi Wèn Bǎi Dá



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

茶疗百问百答 / 齐玲玲著. —北京: 中国轻工业出版社,
2015.1

(名家说茶小丛书)

ISBN 978-7-5019-9626-1

I. ①茶… II. ①齐… III. ①茶叶—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第 318077 号

责任编辑: 史祖福 方 程

策划编辑: 马 静 责任终审: 劳国强 封面设计: 飞鸟工作室

版式设计: 李全厂 责任校对: 晋 洁 责任监印: 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 889×1194 1/32 印张: 4.5

字 数: 173千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9626-1 定价: 24.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

061142S1X101ZBW



我国是世界上最早发现和利用茶的国家。饮茶对于人类，不仅是一种解渴生津的生理需要，而且能够满足人体健康的需求，同时又能显示高雅的文化修养。以茶入药是先民们在长期与疾病作斗争的过程中经验的总结，茶从一开始就以其独特的医疗保健作用而引人注目。药用—食用—饮用，从远古到现代，茶叶在历史的长河中经受了历代名医的检验，并逐步得到肯定。现代医学的大量研究证明，茶叶具有提神醒脑、清利头目、生津止渴、清热解毒、防龋固齿、去腻消食、通便利尿、化痰清肺、治痢止泻、防治辐射、强身延年等功效。茶与茶疗，历经五千年的历史，成为祖国医药学的重要组成部分之一。

在日常生活中，茶成了人们必不可少的饮品。可是，又常常会听到这样的问题：饮茶真能预防衰老吗？为什么饮茶可以预防糖尿病？女性“四期”可以饮茶吗？儿童能喝茶吗？茶锈真是个宝吗？如何科学饮茶？我们所编的这本小册子，就是针对与茶有关的各个方面的问题，从科学的角度，进行知识性介绍。这本小册子的内容，归纳为四个部分，共157题，从茶与茶疗、科学饮茶、茶疗的保健功能、茶疗方等几个方面，以一问一答的方式，用通俗的语言进行简单的介绍，但愿它能对想了解茶与茶疗的人们有一定的帮助。

在这本小册子的编写过程中，收集了大量国内外资料，参考了许多专家学者的论著，并邀请江西中医学院中医门诊部主任医师胡振义教授对本书进行审稿，在此一并表示感谢，也希望得到读者的指正。

一、茶疗浅说

茶是什么样的植物？	2
茶有药用价值吗？	2
为什么人们一提到茶就会提到神农氏呢？	2
什么是茶疗？	4
中国最早对茶的疗效有记载的文字是什么？	4
《茶经》是本什么样的书？	5
历史上关于茶疗都有哪些记载？	7
唐代进一高僧何以长寿？	9
是什么治好了隋文帝的头疼？	9
乾隆皇帝爱喝茶吗？	10
现代茶疗有什么特点？	10
茶疗方的种类有多少？	13
茶疗方的剂型有多少？	14
茶疗方的服用方法有哪些？	14

二、怎样饮茶最相宜

一天当中饮用多少茶为宜？	18
茶叶冲泡几次饮用最佳？	19
日常饮用什么茶最好？	19
什么时候最适宜饮茶？	21

可否用沸水冲泡绿茶?	22
如何泡好一杯茶?	23
老年人喝茶有什么禁忌?	24
女性饮茶有美容养颜的功效吗?	24
女性饮茶还有什么好处?	26
女性“四期”能饮茶吗?	26
儿童饮茶是否会影响生长发育?	28
儿童饮茶能保护牙齿吗?	29
胃寒怕冷的人如何饮茶?	29
胃热口苦的人如何饮茶?	29
喝茶是否会影响牙齿的洁白?	30
喝茶是否会让人脸色发黄?	30
喝浓茶对身体好不好?	30
空腹饮茶是否对身体不利?	31
睡觉前能大量饮茶吗?	32
隔夜茶能喝吗?	32
常食腌腊食品是否要多饮茶?	33
夏天喝热茶有何益处?	34
茶锈对人体健康有害吗?	35
饮茶能解酒吗?	36
能用茶水服药吗?	37
出现过敏症状时能否饮茶?	37
人们常用的西洋参、枸杞子、橘皮等能用来泡茶吗?	38
怎样根据一年四季的气候不同来饮茶?	39

日常生活中能否以茶入菜？.....	40
茶叶粥是怎样制作的？.....	42
茶叶除了冲饮、入菜外，还有什么美食方法？.....	44
能够消暑降温的柠檬红茶和冰红茶是怎样制成的？.....	45
服用茶疗方剂时有忌口吗？.....	47
在茶疗方中使用霉变的茶叶或中药材有何危害？应如何保存茶叶？.....	47
运用茶疗方冲泡应如何用水？.....	48
运用茶疗方煎煮时对器皿的选择有要求吗？.....	48

三、饮茶保健好处多

茶有什么保健功效？.....	50
茶有哪些营养成分和药效成分？.....	50
多喝茶能长寿吗？.....	52
为什么饮茶能调节身心？.....	53
为什么饮茶能生津止渴？.....	54
为什么饮茶能提神？.....	55
为什么饮茶能明目？.....	55
为什么饮茶可固齿防龋？.....	57
为什么饮茶能除口臭？.....	58
为什么饮茶可以助消化？.....	59
为什么饮茶能抗辐射？.....	59
为什么饮茶能减肥？.....	60
为什么饮茶可解烟毒？.....	62

为什么饮茶能杀菌消炎？	63
为什么饮茶可以清肝、护肝？	63
为什么饮茶可以抗癌、抗突变？	64
为什么饮茶能防治高血压？	66
为什么饮茶能防治冠心病？	67
为什么饮茶可以预防糖尿病？	68
为什么饮茶可以治疗便秘？	69
为什么饮茶可以预防衰老？	70
为什么神经衰弱患者要节制饮茶？	71
为什么胃病患者不宜过量饮用绿茶？	71
茶叶能否起到护发、乌发的作用？	73
用茶水刷牙漱口的作用是什么？	73
护肤化妆品中有以茶叶为原料的产品吗？	74
如何用茶水洗澡？	75
能用绿茶洗脸吗？	76
茶水还能干什么？	77
喝剩的茶渣是否还有新的用途？	77
袋泡茶在现今生活中有什么新的效用？	79
民间所用的“陈茶”“药茶”是什么？	79

四、简便易行茶疗方

调理冠心病的茶疗方	82
调理高血压的茶疗方	83

调理高血脂的茶疗方	85
调理高血糖的茶疗方	86
调理高血压头晕的茶疗方	87
调理神经衰弱的茶疗方	87
调理失眠的茶疗方	88
调理眩晕的茶疗方	88
调理偏头痛的茶疗方	89
调理外感风寒头痛的茶疗方	90
调理风热感冒的茶疗方	91
调理风寒感冒的茶疗方	92
调理发热的茶疗方	93
调理胃炎的茶疗方	94
调理胃溃疡的茶疗方	95
调理肾炎的茶疗方	96
调理肾结石的茶疗方	97
调理乳腺炎的茶疗方	97
调理前列腺炎的茶疗方	98
调理关节炎的茶疗方	98
调理腰肌劳损的茶疗方	98
调理风湿性关节炎的茶疗方	99
调理结膜炎的茶疗方	100
调理中耳炎的茶疗方	100
调理耳鸣的茶疗方	101
调理鼻窦炎的茶疗方	102
调理口腔炎的茶疗方	102

调理声音嘶哑的茶疗方	103
调理扁桃体的茶疗方	103
调理腮腺炎的茶疗方	104
调理咽喉炎的茶疗方	105
调理气管炎的茶疗方	106
调理支气管炎的茶疗方	106
调理口臭的茶疗方	107
调理牙龈出血的茶疗方	108
调理牙痛的茶疗方	109
调理咳嗽的茶疗方	110
调理哮喘的茶疗方	110
调理呕吐的茶疗方	111
调理肺炎的茶疗方	112
调理肺结核的茶疗方	112
调理肝炎的茶疗方	113
调理便秘的茶疗方	114
调理消化不良的茶疗方	114
调理腹泻的茶疗方	115
调理腹胀的茶疗方	115
调理中暑的茶疗方	116
调理中毒的茶疗方	117
调理盗汗的茶疗方	118
调理贫血的茶疗方	119
调理血小板及白细胞减少症的茶疗方	119
调理月经不调的茶疗方	120

调理月经过多的茶疗方	121
调理闭经的茶疗方	121
调理盆腔炎的茶疗方	122
女性产后催奶的茶疗方	122
女性产后调养的茶疗方	123
调理阳痿的茶疗方	123
调理遗精的茶疗方	124
调理痔疮的茶疗方	124
调理带状疱疹的茶疗方	125
调理皮炎的茶疗方	125
调理皮肤晒伤的茶疗方	126
调理百日咳的茶疗方	126
调理小儿半夜哭闹的茶疗方	127
调理小儿腹泻的茶疗方	127
调理小儿蛔虫症的茶疗方	128
活血散瘀的茶疗方	128
补气壮阳的茶疗方	129
滋阴养血的茶疗方	129
养颜嫩肤的茶疗方	130
祛斑增白的茶疗方	131
生发乌发的茶疗方	131
减肥轻身的茶疗方	132
延年益寿的茶疗方	132



茶疗浅说





茶是什么样的植物？

茶是采摘茶树的芽或叶经过加工制成的。茶树是多年生、木本、常绿植物，在植物分类系统中属于种子植物门，被子植物亚门，双子叶植物纲，山茶科，山茶属。全世界有 380 多种山茶科植物，我国就有 260 多种，茶树的原产地是我国的西南地区。我国是世界上最早发现茶树、利用茶树的国家。茶树一般为灌木，在热带、亚热带地区也有树龄可达百年至千年的乔木型古茶树。一般来说，各种茶树的芽或叶都可制成绿茶、红茶、白茶、黄茶、乌龙茶或黑茶，只是品质有所差异，并非绿茶是用绿茶树的叶子制成，红茶是用红茶树的叶子制成。



茶汤



茶有药用价值吗？

茶具有药用价值。

茶的发现和利用始于原始母系氏族社会，迄今已有五千年左右的历史。

在母系社会时期，人们除了要靠采集一些野果直接充饥外，还会挖掘野菜和植物树根等，在这个过程中，人们逐渐发现了茶树叶有解渴、提神和治疗某些疾病的作用。



为什么人们一提到茶就会提到神农氏呢？

从中华民族的发展史来看，神农时代距今已是极为久远的了。上古时候，五谷和杂草长在一起，药物和百花开在一起，哪些粮食可以吃，哪些草药可以治病，谁也分不清。发现茶具有药用价值，历代学者都功推神农氏。神农氏是传说中的农业和医药的发明者。那时候，人们经常因乱吃东西而生病，甚至丧命，神农为此遍尝百草，发现药材，教人治病。我国现存最早的医学

专著——东汉的《神农本草经》就有记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶乃解。”这里的“茶”说的就是茶叶。神农氏发现的茶叶，距今至少有五千年的历史。神农氏就是最早发现茶具有药效的人。

关于神农与茶的故事有两种不同的传说。

一种传说是：在神农氏时代，人们经常采食野草、百果，误食有毒植物的事时常发生。为了给人治病，神农经常上山采集野草，并且总是亲自尝试，以辨别其不同的功效。一天早上，当尝到一种金色的植物时，他突然感觉头重脚轻、头晕目眩，倒在了一棵树下。这时他知道，一定是中毒了。他渐渐晕了过去。刚巧，这时从树叶上滴落了几滴晶莹的露水，正好滴入神农的口中，一滴、两滴、三滴……奇迹出现了，神农逐渐醒来。这棵滴落晶莹露水的大树，就是后来被命名为“茶”的树。茶叶的解毒功效就这样被发现了。

另一种是：神农氏时代，神农总是给人治病，不仅亲自采摘草药，还经常帮助别人熬煮。有一次，他口渴难耐，在一棵大树下煮水时，忽然一阵风刮来，树上几片绿油油的叶子落进煮水的锅里。他正准备放入草药，却发现锅中水色微黄，一股清香扑鼻而来，他舀出一些尝了尝，开始只觉入口苦涩，而后却有甘甜的感觉，稍后又感觉精神似乎比刚才要好一些，他凭直觉，感



蝴蝶菊花茶

到这绿嫩的树叶，一定是非同寻常的东西，于是他仔细观察，悉心研究。每次感觉口渴、不适之时，他都咀嚼这种嫩叶，竟然屡试不爽。于是他将这棵树认定为茶树，从而发现了茶的药用价值。



什么是茶疗？

茶，源于中国。人们从发现茶的药用功能，再到采集包括茶树芽叶在内的植物熬煮充饥，伴随着社会的进步和发展，饮茶风气逐渐兴盛，茶叶在成为一种饮品的同时，其药用价值再一次被人们所重视利用。

所谓茶疗，是指人们通过日常饮茶对身体进行调节的一种方法。它包括三个方面，第一，单纯地冲饮茶叶，以此预防疾病、养生保健；第二，将茶叶外用，如用于清洗伤口等；第三，将茶叶与其他一些中草药相配伍，采用沸水冲泡或煎煮，取其汤汁饮用，以达到强身保健、养颜美容、防治疾病的目的。



中国最早对茶的疗效有记载的文字是什么？

有关茶之疗效，古代的中医本草书中多有论述，记载最早的是东汉时成书的《神农本草经》。书中说：“茶味苦，饮之使人益思、少卧、轻身、明目。”也就是说茶叶味苦，饮茶能使人提神醒脑，有益于思考问题，使身体轻松，明目。



神农本草经



《茶经》是本什么样的书？

唐建中元年（公元780年），陆羽完成了人类文明史上第一部茶学专著——《茶经》，对中国茶业和世界茶业的发展作出了卓越贡献，被誉为“茶仙”，尊为“茶圣”。

陆羽，字鸿渐，一名疾，又字季疵，号竟陵子、桑苎翁，唐代复州竟陵（今湖北天门市）人。

陆羽一生富有传奇色彩。他原是个被遗弃的孤儿，后被竟陵龙盖寺住持智积禅师收留，并为之占卦，定姓为“陆”，取名为“羽”。陆羽在青灯黄卷中学文识字、诵经煮茶。但他不愿皈依佛门，后来逃离龙盖寺。在以后云游四方的日子里，陆羽继续学习、结交挚友，与他们一起品茶鉴水、谈诗论文。陆羽一生嗜茶，精于茶道，对茶叶有浓厚的兴趣，长期调查研究，熟悉茶树栽培、育种和加工技术。唐天宝十五年（公元756年），陆羽为考察茶事，出游巴山峡川。一路之上，他逢山驻马采茶，遇泉下鞍品水。唐上元元年（公元760年），陆羽隐居浙江湖州苕溪，闭门著书。积十余年心得，撰写了《茶经》一书。陆羽一生不羨权贵，不慕金钱，酷爱大自然，他曾写有一首《六羨歌》，正显现了他的品质：

不羨黄金鼎，

不羨白玉杯。

不羨朝入省，

不羨暮登台。

千羨万羨西江水，

曾向竟陵城下来。

《茶经》分为三卷十个章节，其中卷上部分“一之源”，论述的是茶的性状、名称和品质；“二之具”，介绍采茶、制茶、贮茶工具，详述其名

称、用料、大小规格及使用方法；“三之造”，论述的是茶叶的种类和采制方法。卷中部分“四之器”，论烹饮用具。卷下部分“五之煮”，论烹茶方法及水的品第；“六之饮”，论述、考证了我国饮茶的历史和饮茶风俗；“七之事”，辑录关于茶的故事、产地、药效等；“八之出”，列举当时全国有名的茶区及所产茶叶的优劣；“九之略”，论采制用具与烹饮用具中哪些可省，哪些不可省；“十之图”，其实并非真有图，只是说明用绢写、画出上述内容，用来悬挂。

《茶经》虽然只有 7000 多字，但是对唐代茶叶的历史、产地，茶的功效、栽培、采制、煎煮，饮用的知识、技术都作了全面的阐述，是世界上最完备的综合性茶学著作。

《茶经》中有关于茶叶药效的论述：“茶之为用，味至寒，为饮最宜精行俭德之人，若热渴、凝闷、脑疼、目涩、四支烦，百节不舒，聊四五啜，与醍醐、甘露抗衡也。”——它说的是：茶的用途，在于它性味寒，是人们清热解渴的最佳饮料。最适合品行规范、德行简约、注重修养的人饮用。如果燥热口渴、心胸郁闷、头疼脑痛、眼目干涩、四肢烦乱，全身骨节不舒服，只要喝四五口茶，就不亚于醍醐



《茶经》与茶

（酥酪上凝聚的油，味甘美）灌顶、饮用甘露一样清爽甘美。《茶经》于此盛赞了茶的清热止渴、解闷除烦、清利头目的作用。