

一杯好茶 养身心

封一平 编著

—— 养好身心百病消



一杯好茶 养身心

封一平 编著

——养好身心百病消



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一杯好茶养身心:养好身心百病消 / 封一平编著.
—合肥:安徽科学技术出版社,2017.3
ISBN 978-7-5337-7073-0

I. ①—… II. ①封… 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 305815 号

一杯好茶养身心——养好身心百病消

封一平 编著

出版人:黄和平 选题策划:徐浩瀚 责任编辑:翟巧燕 聂媛媛 黄 轩
文字编辑:胡彩萍 责任校对:王 静
责任印制:廖小青 封面设计:翔 子
出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)
电话:(0551)63533323

印 制:北京建泰印刷有限公司 电话:(010)89580799

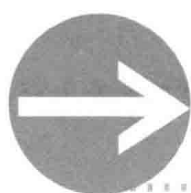
(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:720×1010 1/16 印张:19 字数:260 千
版次:2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-7073-0

定价:25.80 元

版权所有,侵权必究



前言

FOREWORD

茶起源于中国，之后从中国传入世界各地。无论是药用、食用、饮用，茶对人体都大有裨益。在古代，茶是一种经济作物，到后来成了“柴米油盐酱醋茶”之一，为日常生活中必备之品，无论是闲暇无事独自品尝，还是有客来访对面闲谈，亦或是对弈、弹琴和书法的过程中，都少不了茶饮的点缀和陪伴。喝茶不仅雅致，而且能舒缓身心。

茶不但可以为人体提供所需的营养物质，还能够除烦提神，愉悦心情。数千年来，中医都将茶视为药，有关茶防治疾病的功效，历代医学书、茶文学之中都有详细的记载。《神农本草经》中有记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”《本草拾遗》中提到：“茶为万病之药。”由此，我们不难看出，茶的确有治病之功。

茶材源于大自然，泡饮之后，味道清香芳醇，坚持饮用，不仅符合现代人的养生习惯，而且有益身心健康。中草药茶能够祛病、保健强身；花草茶能怡情、舒缓身心，是现今人们喜爱的茶饮。

用不同的茶材泡茶，茶汤的颜色、味道和功效等都是不同的，可以根据个人喜好、身体状况等选择适合自己的茶材，在品茶的同时吸收茶汤之中的营养物质，改善自身身体状况，最大限度地利用茶叶中的有益成分。

一杯好茶

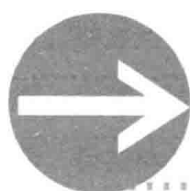
养身心

——养好身心百病消

本书详细地介绍了茶的种类，正确的识茶、储茶和搭配茶的方法，四季茶养生之法，适合不同体质者的茶饮，日常保健茶，不同症状者所适合的茶饮等，让读者更加容易辨别出哪种茶饮适合自己，深入了解茶饮的健康元素和作用原理等。

只需选取简单的茶材，一个杯子，一壶开水，就能冲泡出有益于身体健康的茶饮。简简单单一杯茶，香茗在手暖身心。

编 者



目 录

CONTENTS

第一章

养生名茶种类多，详述几种常见茶

绿茶，汤清叶绿，清除暑热	002
红茶，汤红叶红，提升精神	006
黄茶，汤黄叶黄，甘醇鲜爽	009
白茶，绿妆素裹，鲜醇爽口	011
黑茶，汤色橙黄，醇和润滑	014
花茶，茶引花香，花增茶味	018
乌龙茶，茶汤醇厚，防癌抗衰	021

第二章

识茶储茶搭配茶，教你如何提升茶品质

茶的分类，善饮茶更要善分茶	026
茶的营养，告诉你茶中的秘密	029

一杯好茶

养身心

——养好身心百病消

茶能解毒，曾作为药物存在	031
泡茶用水，好水才能泡出好茶	032
茶的储存，茶香久存有妙法	033
茶的选购，挑对茶材好养生	038
名茶鉴别，名茶真假如何知	039
新陈鉴别，教你挑选优质茶	044
茶点与茶饮的搭配，搭配得当茶更香	045

第三章

喝好应季养生茶，顺应季节好养生

春季，疏肝养肝选对茶	048
夏季，清热消暑要靠茶	051
秋季，缓解干燥就找茶	055
冬季，温养阳气得喝茶	059

第四章

辨清体质来喝茶，不同的人喝不同的茶

阳虚体质，补足阳气喝什么茶	064
阴虚体质，辨证选择茶疗方	067
气虚体质，补益正气喝什么茶	069
痰湿体质，祛除痰湿喝什么茶	071

气郁体质，畅通肝气喝什么茶	074
湿热体质，祛除湿热喝什么茶	076
血瘀体质，助血运行喝什么茶	077
特禀体质，增强抵抗力喝什么茶	080
平和体质，保持体质喝什么茶	082

第五章

日常保健难离茶，简单茶饮大健康

生活常见茶，喝出大健康	086
-------------------	-----

单方独味茶，纯粹的味道更健康	086
复方茶饮，合理搭配，营养互补	091
日常凉茶，帮你消除夏季暑热	093
日常待客茶，教你几个新花样	095
几种下午茶，提神醒脑解疲劳	097

以茶入膳，风味独特又保健	099
--------------------	-----

以茶入膳的注意事项	099
以茶入膳的主食菜肴	100
以茶入膳的烘焙甜品	103

日常保健茶，喝对保安康	105
-------------------	-----

日常养心茶，喝对安心神	105
日常护肝茶，疏肝气降肝火	107
日常润肺茶，滋阴又润燥	109

一杯好茶

养身心

——养好身心百病消

日常养血茶，补气血又安神	111
日常健脾胃茶，让你吃嘛嘛香	113
日常去火茶，降火轻身保健康	115
日常排毒茶，排除毒素一身轻	117
日常解郁茶，消除郁气更轻松	119
日常解酒茶，降低酒精之害	121
日常解乏茶，喝对茶饮提精神	123
日常护眼茶，喝出明亮双眼	125
日常防辐射，健康茶饮少不了	128

美容养生，喝出靓白不老容颜

130

美肤养颜茶，靓白肌肤，延缓衰老	130
养发护发茶，养出一头乌黑柔发	132
减肥瘦身茶，喝出苗条身材	134
丰胸健乳茶，喝出健康婀娜姿	137

其他用法，你知道茶叶还能这样用吗

139

茶叶外用，养生保健功效佳	139
茶叶妙用，轻松解决生活难题	141

第六章

饮茶之忌要知道，提升茶品不伤身

鲜花茶虽然好，但不能盲目喝	144
复合花草茶，配伍要少，对症喝茶	145

茶杯上的茶垢，你是洗掉还是喝掉	146
饮茶虽好，长期过量不可取	147
早中晚饮茶，各有宜忌	148
隔夜茶，不喝也罢	151
茶水服药，降效伤身	152
饮茶宜忌多，熟知不伤身	153
女人不宜喝茶的几个阶段	155

第七章

喝茶祛除常见病，不同症状饮不同茶

小儿疾病，茶不苦口功效大	158
--------------------	-----

小儿厌食怎么办，试试茶方效果佳	158
小儿营养不良，喝茶治病更健康	160
小儿湿疹，选对茶方湿疹消	162
小儿夜啼，喝对茶饮哭声止	164
小儿遗尿，好茶也能治遗尿	166
小儿腹泻，推荐几种止泻茶	168
小儿百日咳，试着喝点止咳茶	170

妇科疾病，喝对茶饮病痛消	173
--------------------	-----

痛经，喝对茶饮疼痛消	173
月经不调，让茶饮帮你调理月经	175
白带异常，喝杯热茶调白带	177

一杯好茶养身心

——养好身心百病消

更年期综合征，喝茶喝出好心情	179
盆腔炎，小小茶方来消炎	181
子宫肌瘤，推荐几种消瘤茶	183
乳腺增生，茶饮调理增生消	185
产后缺乳，介绍几种催乳茶	188

男科疾病，茶方健身功效大

190

性欲低下，喝对茶饮性欲高	190
遗精，巧喝茶饮能止遗	192
阳痿，茶饮帮你重振雄风	194
早泄，推荐几种治泄茶	196

中老年疾病，一杯茶饮怡然自得

198

便秘，喝对茶饮大便通畅	198
脂肪肝，健康茶饮消脂缓疾	200
高血压，用对茶方能降压	202
糖尿病，推荐几种降糖茶饮	204
冠心病，选对茶饮心健康	207
心绞痛，喝对茶饮心不痛	209
高脂血症，喝对茶饮能降脂	211
老年痴呆，喝对茶饮脑健康	213
动脉硬化，喝对茶饮血管通	214
骨质疏松，喝对茶饮滋补骨骼	216

五官科疾病，选对茶方五官健康

219

牙痛，选对茶方疼痛消	219
鼻炎，正确饮茶鼻窍通	221
鼻窦炎，选对茶饮鼻窦通	223

口腔溃疡，选对茶饮溃疡消	225
咽喉痛，舒适咽喉选对茶	227
结膜炎，喝对茶方炎症消	229
青光眼，视物清晰找茶方	232
白内障，选对茶饮眼更清	234
耳鸣，喝对茶饮耳自聪	236
中耳炎，茶饮也能消炎症	238

消化系统疾病，茶饮入腹吃嘛嘛香

241

腹泻，靠茶止泻有妙方	241
胃炎，茶饮还你好胃口	243
胃痛，缓解疼痛找茶方	245
胃溃疡，茶饮辅助消溃疡	247
胀气，推荐几种顺气茶	249
肠炎，选对茶饮肠健康	251
肝炎，喝对茶饮炎症消	253
痔疮，喝对茶饮不再难堪	256
胰腺炎，喝对茶饮诸炎消	258

呼吸系统疾病，喝对茶，气道通

260

咳嗽，推荐几个止咳茶方	260
感冒，教你几个抗感冒茶方	262
慢性支气管炎，茶方慢调气管通	265
哮喘，辅助治疗选茶方	267
肺结核，缓解病情找茶饮	269
肺气肿，茶方健肺效果佳	271

其他疾病，无病轻身靠茶饮 274

发热，茶饮退热效果佳 274

头痛，缓解头痛找茶方 276

腰背痛，缓解疼痛可喝茶 278

腰椎病，推荐几种止痛茶 280

颈椎病，健康颈椎喝对茶 282

关节炎，茶饮保健骨健康 284

记忆力减退，茶饮也能提升记忆 286

尿路感染，茶饮清热又利尿 288

第一章



养生名茶种类多， 详述几种常见茶

中国的茶文化源远流长，最有味道、最基本的茶有七
大类，它们各有各的特色。在喝不同种类的茶饮时，给我
们的是视觉、味觉和嗅觉上的不同体验。



绿茶，汤清叶绿，清除暑热

绿茶是中国的主要茶类之一，指的是采取茶树新叶或芽，经过杀青或整形、烘干等工艺制作出的茶叶。其成品色泽和冲泡之后的茶汤保留了鲜茶的绿色，经常喝绿茶能防癌、降脂、减肥，而且有助于减轻吸烟者所受的烟草伤害。

绿茶中富含茶多酚、儿茶素、叶绿素、咖啡碱、氨基酸、维生素等，这些天然的营养成分有防衰、防癌抗癌、杀菌消炎等功效。

制作工艺

1. 杀青

杀青决定着绿茶的品质，经过高温之后，能破坏掉茶叶里面酶的特性，防止多酚类物质氧化、叶子变红；蒸发掉叶子中的部分水分，让叶子变软，给揉捻造型创造条件；鲜叶中有青草气的低沸点物质会随着水分的蒸发而挥发掉，进而改善茶叶香气。除了特殊茶种，整个过程都在杀青机里面进行。杀青温度、投叶量、杀青机种类、时间、杀青方式等，都会影响到杀青质量。

2. 炒青

在干燥过程中，因为受到的机械或手工作用力的不同，成茶会形成长条形、圆柱形、扁平形、针形、螺旋形等不同形状，所以炒青又分成长炒青、圆炒青、扁炒青等。其中，长炒青经过精制之后，被称为眉茶，其成品花色包括珍眉、贡熙、雨茶、针眉、秀眉等，品质各异。圆炒青外形颗粒圆紧，由于产地、采制方法不同，又可分成平炒青、泉岗辉白、涌溪火青等。平炒青产于浙江嵊县、新昌、上虞等地，历史上毛茶集中于绍兴平水镇，其成品茶外形细圆紧实，如同珍珠一般，因而得名“平水珠茶”或平绿。扁炒青：由于产地、制法不同，将其分成龙井、旗枪、大方三种。

3. 烘青

烘青指用烘笼烘干的茶。烘青毛茶经再加工精制后，大部分做熏制花茶的茶坯，香气通常不如炒青浓。少数烘青名茶品质特优。根据烘青外形的不

同，可以将其分为条形茶、尖形茶、片形茶、针形茶等。条形烘青，主要产茶区均有生产；尖形、片形茶主产于安徽、浙江等地。特种烘青包括：马边云雾茶、黄山毛峰、太平猴魁、汀溪兰香、六安瓜片、敬亭绿雪、天山绿茶、顾渚紫笋、江山绿牡丹、峨眉毛峰、金水翠峰、峡州碧峰、南糯白毫等。

4. 晒青

晒青是通过日光晒干的茶。主要产地：湖南、湖北、广东、广西、四川、云南、贵州等省少量生产。云南大叶种的晒青绿茶品质最佳，被称作“滇青”；其他如川青、黔青、桂青、鄂青等，品质各有所长，但不及滇青。

5. 蒸青

用蒸汽杀青是我国古代的杀青方法。唐朝时传到日本，一直延续到今天；我国从明代起改为锅炒杀青。蒸青指的是利用蒸汽破坏鲜叶里面的酶活性，形成的干茶色泽深绿，茶汤浅绿、茶底青绿，不过香气较闷且带青气，涩味较重，没有锅炒杀青绿茶的鲜爽。从20世纪80年代中期开始，蒸青绿茶的产量逐渐减少。主要品种有恩施玉露，产自湖北恩施；中国煎茶，产自浙江、福建和安徽三省。

6. 揉捻

揉捻是绿茶塑造外形的工序，即借助外力将叶片揉破，卷转成条，缩小体积，便于冲泡。部分茶汁被挤溢后附着在叶表面，有助于提高茶的滋味、浓度。制绿茶的揉捻工序有冷揉和热揉之分。冷揉，即杀青叶经摊凉后揉捻；热揉就是杀青叶未经摊凉、趁热进行的揉捻。嫩叶最好冷揉，以保持黄绿明亮的汤色；老叶最好热揉，有利于条索紧实，减少碎末。

7. 干燥

干燥的目的是蒸发水分、整理外形，充分保留茶的香气。干燥方法包括：烘干、炒干、晒干。绿茶的干燥工序：通常先经烘干，之后再行炒干。揉捻后的茶叶含水量仍然非常高，直接炒干会在炒干机的锅中迅速结成团块，茶汁容易粘在锅壁上。所以，茶叶一定要先烘干，将含水量降到符合锅炒的要求。

冲泡方法

泡绿茶的时候，最好选择透明度较好的玻璃杯，特别是在泡西湖龙井、碧螺春等细嫩、名贵的茶时。当然，白瓷杯也是非常不错的。应该将泡绿茶的水温控制在 85℃ 左右。因为水温太高不利于及时散热，茶汤被闷黄，味道苦涩，有熟汤之气。连续冲泡两次之后，适当提高水温。

常见的绿茶冲泡方法包括：上投法、中投法、下投法。其中，上投法指的是一次性向茶杯倒入足量热水，等到水分适宜时再放入茶叶。越嫩的茶叶，要求的水温越低，有些茶叶可等到水温降到 70℃ 时再投放。中投法指投放茶叶之后，先倒入 1/3 杯热水，稍微摇动，让茶叶吸收足量的水分舒展开来，之后注满热水，这种方法适合细嫩的茶叶。下投法指的是先投放茶叶，之后一次性向茶杯中倒入足量热水，这种方法适合嫩度较差的绿茶。冲泡的绿茶，以前三次的味道最佳，三次之后滋味开始变淡。

价值功效

绿茶被称为“国饮”。现代研究证实，茶叶中含有大量和人体健康密切相关的营养物质，不仅能提神醒脑、清热解暑、消食化痰、去腻减肥、清心除烦、解暑醒酒、生津止渴、降火明目、止痢除湿，而且对现代疾病，如辐射病、心脑血管病、癌症等均有效果。

1. 抗衰老

茶叶有延缓衰老之功，其所含的茶多酚有非常好的抗氧化性和生理活性，能够清除人体的自由基。茶多酚能阻断脂质过氧化反应，消除活性酶。

2. 抗疾病

有助于抑制心血管疾病的茶多酚，对于人体脂肪代谢来说，有着非常重要的作用。人体中的胆固醇、三酰甘油等的含量非常高，血管内壁脂肪沉积，血管平滑肌细胞增生之后，就会形成动脉粥样硬化斑等心血管疾病。而茶多酚能够抑制这种斑状增生，让增强血凝黏度的纤维蛋白原含量降低，使凝血变清，进而抑制动脉粥样硬化。