

黑龙江科学技术出版社

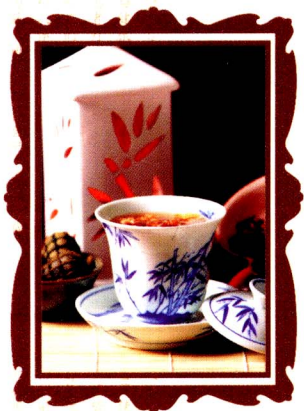


# 中医

良石 杨焕瑞◎主编

## 话茶疗

- 中医专家谈茶的药效和保健功能
- 消瘦身仰仗茶
- 美的保护神
- 茶入美食味更浓
- 绿茶减肥之功
- 红茶减肥效果明显
- 乌龙茶强力塑造好身材
- 普洱茶燃烧你多余的脂肪
- 瘦身养颜花草茶
- 中草药瘦身茶配方揭秘
- 为什么糖尿病患者宜多饮茶
- 饮茶可助男性减压
- 什么茶对人体健康更有利
- 茶如何保护嗓子
- 大豆和茶相混合可抑制前列腺癌
- 什么样的茶更延年益寿



中

医

专

家

谈

养

生

系

列

中医专家谈养生系列

# 中医

良石 杨焕瑞◎主编

## 话茶疗



黑龙江科学技术出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

中医话茶疗/良石,杨焕瑞主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2008. 1

ISBN 978-7-5388-5615-6

I. 中… II. ①良…②杨… III. 茶—食物疗法—中国

IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 176946 号

---

## 中医话茶疗

---

主 编 良 石 杨焕瑞

责任编辑 张丽生 刘红杰

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(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市业和印务有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 21.25

版 次 2008 年 1 月第 1 版·2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5615-6/R·1423

定 价 32.80 元

## 前言

自先祖神农氏遍尝百草开始，茶就与人类息息相关，算起来已有近4700年的历史，现在它已是世界三大饮料之首了。人们酒后饭余，泡上一杯茶来品尝，悠闲自得。

饮茶的好处很多，这一点读者朋友都知道。我在这里强调一点：茶是一味很好的中药，因为最早的茶是作为药用进入人类社会的，我国历代学者将茶的医疗效用的内容总结成茶的传统二十四效，即少睡、安神、明目、清头目、止渴生津、清热、清暑、解毒、消食、醒酒、去肥腻、下气、利水、通便、治痢、祛痰、祛风解表、坚齿、治心痛、疗疮治瘰、疗饥、益气、延年益寿及其他不成系统的功效等。几千年来，有关饮茶与健康的记载和佚事数不胜数。故历史上的医家把茶当药使用的十分普遍，茶被列入单方复方的更不鲜见。可以说，茶疗疾治病之功早已有定论。如果患者能避免吃药、打针、手术之苦而轻松以茶代药来疗疾并取得治愈沉疴的可喜之功，那何乐而不为呢？

为减轻患者疗疾之苦，编者收集整理了千余个复方茶疗处方，且皆验证为有效之方，奉献给读者，相信这些茶处方对疗疾祛病大有益处。希望这本书能给你的生活添光增彩。读者朋友在运用这些茶处方时要灵活掌握，看哪个方子更适合自己。编者深信，您定会成为品茶疗疾的高手。



## 目 录

|                      |    |
|----------------------|----|
| 一、为什么饮茶能治病 .....     | 1  |
| 中医专家谈茶的药效和保健功能 ..... | 1  |
| 茶疗史话 .....           | 1  |
| 茶的传统功效 .....         | 2  |
| 茶叶的有效成分 .....        | 2  |
| 养生保健第一功 .....        | 7  |
| 消脂瘦身仰仗茶 .....        | 8  |
| 美的保护神 .....          | 8  |
| 茶入美食味更浓 .....        | 9  |
| 茶的保健作用 .....         | 11 |
| 绿茶减肥之功 .....         | 12 |
| 红茶减肥效果明显 .....       | 12 |
| 乌龙茶强力塑造好身材 .....     | 13 |
| 普洱茶燃烧你多余的脂肪 .....    | 13 |
| 瘦身养颜花草茶 .....        | 13 |
| 中草药瘦身茶配方揭秘 .....     | 14 |
| 喝黑茶最宜减腹部脂肪 .....     | 15 |
| 奇妙的“糖杀死” .....       | 16 |
| 轻轻爽爽荷叶茶 .....        | 16 |
| 正确食用减肥茶及减肥餐 .....    | 16 |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 中医茶话点滴 .....            | 17 |
| 如何选购茶叶 .....            | 17 |
| 茶在生活中的妙用 .....          | 20 |
| 边看电视边喝茶的益处 .....        | 21 |
| 冬季防瘙痒常饮茶 .....          | 22 |
| 喝茶可防止老年人骨折 .....        | 22 |
| 喝茶的好处 .....             | 22 |
| 应视体质对“症”喝茶 .....        | 23 |
| 为什么糖尿病患者宜多饮茶 .....      | 24 |
| 茶水煮饭可防 4 种病 .....       | 24 |
| 电脑族该喝的茶 .....           | 25 |
| 喝茶早晚有不同 .....           | 25 |
| 白茶的保健功效 .....           | 26 |
| 提神排毒有绿茶 .....           | 26 |
| 普洱茶可以抑制减肥反弹 .....       | 27 |
| 饮茶可助男性减压力 .....         | 27 |
| 用开水泡茶会大量破坏维生素 C 吗 ..... | 28 |
| 什么茶对人体健康更有利 .....       |    |







|               |    |               |     |
|---------------|----|---------------|-----|
| .....         | 28 | 苗族的八宝油茶汤      | 43  |
| 茶如何保护嗓子       | 29 | 佤族的烧茶         | 43  |
| 大豆和茶相混合可抑制    |    | 基诺族的凉拌茶和      |     |
| 前列腺癌          | 29 | 煮茶            | 44  |
| 什么样的茶更延年益寿    |    | 哈尼族的土锅茶       | 44  |
| .....         | 29 | 回族苗族的罐罐茶      | 45  |
| 牙齿嚼嚼茶叶        |    | 瑶族、壮族的咸油茶     | 45  |
| .....         | 30 | 纳西族的“龙虎斗”     |     |
| 饮茶为什么能杀菌消炎    |    | 和盐茶           | 46  |
| .....         | 30 | 三、治疗内科疾病的茶饮处方 | 47  |
| 饮茶可补充你所需的某些   |    | 糖尿病的茶疗        | 47  |
| 维生素           | 31 | 高血压的茶疗        | 50  |
| 茶叶小常识         | 32 | 高血脂的茶疗        | 55  |
| 吃过盐渍蔬菜和腌腊肉制   |    | 动脉硬化的茶疗       | 57  |
| 品后要多喝茶        | 33 | 心脏病的茶疗        | 59  |
| 茶叶中的矿物质元素对人   |    | 中风的茶疗         | 65  |
| 体有什么作用        | 34 | 肝病的茶疗         | 67  |
| 茶里放姜，身体安康     | 34 | 胆囊炎的茶疗        | 71  |
| 二、丰富多彩的各民族茶文化 |    | 胃痛的茶疗         | 72  |
| 化             | 35 | 呕吐的茶疗         | 75  |
| 维吾尔族的香茶       | 35 | 吐血的茶疗         | 77  |
| 傈僳族油盐茶        | 35 | 便秘的茶疗         | 78  |
| 布朗族的青竹茶       | 36 | 泄泻的茶疗         | 81  |
| 蒙古族的咸奶茶       | 36 | 痢疾的茶疗         | 84  |
| 回族的刮碗子茶       | 37 | 溃疡病的茶疗        | 88  |
| 白族的三道茶        | 37 | 气管炎的茶疗        | 89  |
| 土家族的擂茶        | 38 | 咳嗽的茶疗         | 93  |
| 侗族、瑶族的打油茶     | 39 | 感冒的茶疗         | 101 |
| 昆明的九道茶        | 40 | 咽喉炎的茶疗        | 109 |
| 傣族的竹筒香茶       | 40 | 肾疾的茶疗         | 117 |
| 拉祜族的烤茶        | 41 | 尿路结石的茶疗       | 118 |
| 藏族酥油茶         | 41 | 热淋的茶疗         | 119 |
| 哈萨克族的奶茶       | 42 | 前列腺炎的茶疗       | 121 |
| 景颇族的腌茶        | 43 | 子痈的茶疗         | 122 |



|                      |     |                         |     |
|----------------------|-----|-------------------------|-----|
| 阳痿的茶疗 .....          | 123 | 小儿疳腮的茶疗 .....           | 188 |
| 遗精的茶疗 .....          | 124 | 小儿水痘的茶疗 .....           | 189 |
| 头痛的茶疗 .....          | 125 | 小儿麻疹的茶疗 .....           | 190 |
| 自汗、盗汗的茶疗 .....       | 131 | 小儿百日咳的茶疗 .....          | 190 |
| 抑郁的茶疗 .....          | 132 | 小儿消化不良的茶疗 .....         | 191 |
| 眩晕的茶疗 .....          | 133 | 小儿流涎的茶疗 .....           | 193 |
| 癌症的茶疗 .....          | 134 | 小儿鹅口疮的茶疗 .....          | 194 |
| <b>四、治疗外科疾病的茶饮处</b>  |     | 小儿惊风的茶疗 .....           | 195 |
| 方 .....              | 142 | 小儿夜啼的茶疗 .....           | 195 |
| 腰腿疼痛的茶疗 .....        | 142 | 小儿肾炎的茶疗 .....           | 196 |
| 烧伤烫伤的茶疗 .....        | 146 | 小儿暑热的茶疗 .....           | 196 |
| 跌打损伤的茶疗 .....        | 147 | 小儿泄泻的茶疗 .....           | 197 |
| 毒虫叮咬的茶疗 .....        | 148 | 小儿多动症的茶疗 .....          | 198 |
| 淋巴结核的茶疗 .....        | 149 | <b>六、中药时尚茶饮处方</b> ..... | 199 |
| 疮痈的茶疗 .....          | 150 | 绿茶减肥茶方 .....            | 199 |
| 眼疾的茶疗 .....          | 155 | 红茶减肥茶方 .....            | 201 |
| 鼻炎的茶疗 .....          | 157 | 乌龙茶减肥茶方 .....           | 203 |
| 耳疾的茶疗 .....          | 164 | 普洱茶减肥茶方 .....           | 204 |
| 龋齿、牙病的茶疗 .....       | 165 | 花草果木减肥茶方 .....          | 205 |
| 皮炎的茶疗 .....          | 166 | 美白养颜的内服茶方 .....         | 210 |
| 顽癣的茶疗 .....          | 168 | 抗皱展肤的内服茶方 .....         | 216 |
| 皮肤杂症的茶疗 .....        | 169 | 祛斑除豆的内用茶方 .....         | 218 |
| <b>五、治疗妇科和儿科疾病的茶</b> |     | 可使眉清目秀的内服               |     |
| 饮处方 .....            | 170 | 茶方 .....                | 221 |
| 月经失调的茶疗 .....        | 170 | 护发美发的内服茶方 .....         | 222 |
| 痛经的茶疗 .....          | 174 | 茶浴的作用 .....             | 223 |
| 妇女妊娠期的茶疗 .....       | 176 | 美肤茶浴 .....              | 224 |
| 妇女坐月子的茶疗 .....       | 178 | 有助于延年益寿的茶方 .....        | 225 |
| 乳房疾病的茶疗 .....        | 180 | 有助于提神安神的茶方 .....        | 228 |
| 崩漏的茶疗 .....          | 182 | 有助于益智健脑的茶方 .....        | 230 |
| 带下的茶疗 .....          | 183 | 有助于强身健体，消除              |     |
| 子宫脱垂的茶疗 .....        | 185 | 疲劳的茶方 .....             | 231 |
| 其他妇科杂症的茶疗 .....      | 186 | 有助于益气疗饥的茶方 .....        | 233 |
| 小儿遗尿的茶疗 .....        | 187 | 有助于补血止血的茶方 .....        | 235 |



|                        |     |                      |     |
|------------------------|-----|----------------------|-----|
| 有助于补肾壮阳的茶方 .....       | 238 | 发热别喝茶 .....          | 315 |
| 有助于益胃健脾的茶方 .....       | 239 | 饮浓茶对血压有影响 .....      | 315 |
| 有助于解暑止渴的茶方 .....       | 244 | 绿茶喝多了反会致癌 .....      | 315 |
| 有助于醒酒解酒的茶方 .....       | 249 | 凉茶也要对症喝 .....        | 316 |
| 有助于预防和治疗辐射伤害的茶方 .....  | 250 | 凉茶可煮可泡 .....         | 316 |
| 春季养生茶方 .....           | 251 | 吃狗肉后忌喝茶 .....        | 316 |
| 夏季养生茶方 .....           | 252 | 烟焦与霉变的茶能否饮用 ...      | 317 |
| 秋季养生茶方 .....           | 254 | 浓茶解酒等于火上浇油 ...       | 317 |
| 冬季养生茶方 .....           | 255 | 饮茶养生四季有别 .....       | 317 |
| 七、延年益寿的中药茶食品 ...       | 256 | 新茶不能趁鲜喝 .....        | 319 |
| 精美茶点 .....             | 256 | 感冒了别喝苦丁茶 .....       | 320 |
| 养生茶饭 .....             | 267 | 酒足饭饱后喝杯茶不利健康 .....   | 321 |
| 营养茶粥 .....             | 274 | 下午茶少喝为妙，否则容易犯困 ..... | 321 |
| 飘香茶菜 .....             | 276 | 吃涮羊肉千万别喝茶 .....      | 322 |
| 清凉茶冻 .....             | 307 | 有些中草药不宜当茶饮 ...       | 322 |
| 八、中医专家谈饮茶疗疾的注意事项 ..... | 313 | 经常过量喝浓茶会引起氟中毒 .....  | 323 |
| 喝茶后应及时漱口 .....         | 313 | 健康饮茶 12 忌 .....      | 323 |
| 淡茶养生浓茶伤身 .....         | 313 | 一杯茶从早泡到晚不可取 ...      | 323 |
| 酒类、咖啡和茶叶不可混喝 .....     | 314 | 8 种茶不能喝 .....        | 324 |
| 早起空腹喝浓茶会加重便秘 .....     | 314 | 夏季饮茶不当也会醉人 ...       | 324 |
| 饮茶的忌与宜 .....           | 315 | 老人怕冷少喝茶 .....        | 325 |
|                        |     | 服哪些药忌喝茶 .....        | 325 |



## 一、为什么饮茶能治病

### 中医吉家族茶的药效和保健功能

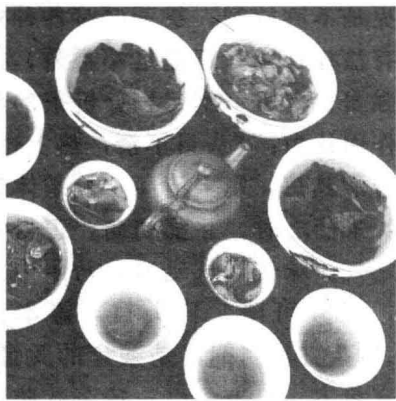
#### 茶疗史话

茶疗，是指在中医学基础理论指导下，运用茶学、烹饪学、营养治疗学、营养卫生学等有关知识，研究茶与药物、膳食结合，或单纯研究茶疗颐养，以此来养生保健、防病治病的一种治疗方法。茶疗是祖国医药学的重要组成部分，茶疗的起源和发展与其历史发展、演变密不可分。中国茶疗文化可谓源远流长。茶叶对人体的保健作用自远古时代就已经被认识到，人们通过千百年来长期的饮茶实践体会到，饮茶不仅能增进营养，还能预防疾病。早在距今4 700多年前的神农时代，我们的祖先为了生存与大自然作斗争，在寻找食品、尝试各种可食用植物的过程中，就发现了茶的解毒作用。因为茶树鲜叶中富含多酚类等收敛性很强的成分，有灭菌和解毒作用，所以最初是直接饮用新鲜的叶子汁水，是以药用为主，

而并非现在广泛流行的作为饮品饮用。中医将茶叶作为药用，已有悠久的历史，在历代医典文献中都有大量的记载和论述，关于治疗各种疾病的茶叶单方、复方、散剂、冲剂更是不胜枚举。茶不但对各种疾病有治疗作用，还能延年益寿，抗老强身。《本草纲目》分析茶的药理作用认为：“头目不清，热上也。以苦泄其热，则上清矣。且茶体轻浮，采摘之时，芽蘖初萌，正得春升之气。味苦而气则薄，乃阴中之阳，可升可降。利头目，盖本诸此。”茶方与制剂，是茶疗的关键。方有单方、复方，以一味茶叶防治疾病者称为单方，以茶与多种药物配伍防治疾病者便是复方。制剂大体有3种：碾成细末冲服的叫“散剂”，水煎后服用的叫“汤剂”，制备为成药者，称为“药茶”。古来关于单味茶叶的治疗作用，记载甚多，若加归并，基本上有16种功效：明目醒脑、提神安神、清热解暑、止渴生津、消食化脂、下气通



肠、化痰平喘、利水消肿、通便止痢、醒酒解乏、祛风解毒、洁牙坚齿、缓解心痛、疗疮治痿、止饥益气、益寿延年。随着社会经济的发展、现代消费模式的转变，大众对茶的消费方式日趋丰富多彩，目前已不再局限于喝茶、饮茶，而拓展为吃茶、食茶等。茶疗的类型和品种不断增加，如果茶、茶饮、茶汤羹、茶酒、茶菜肴、茶粥饭、茶糖、茶点心以及保健类、预防类、治疗类、康复类等等。由于茶疗品类的增加，使其应用方式变得灵活多样，内涵更加深刻充实。



## 茶的传统功效

茶，已被公认是最好的饮料。人们长期的饮茶实践充分证明，饮茶不仅能增进营养，而且能预防疾病。数千年来，有关饮茶与健康的记载很多。特别是我国古代，茶常被当做药物使用。在祖国的医药学宝库中，茶作为单方或复方入药

的，颇为常见。茶不但有对多种疾病治疗的效能，而且有良好的延年益寿、抗老强身的作用。关于茶的传统用法的功效，不但在历代茶、医、药 3 类文献中多有述及，而且在经史子集中也散见不少，近人的文章也每有论之。我国学者根据约 500 种有关资料（绝大多数是古代文献），将其中有茶叶医疗效用的内容总结成茶的传统二十四功效：少睡、安神、明目、清头目、止渴生津、清热、消暑、解毒、消食、醒酒、去肥腻、下气、利水、通便、治痢、祛痰、祛风解表、坚齿、治心痛、疗疮治痿、疗饥、益气、延年益寿、其他不成系统的功效。茶的传统功效在我国用于临床已经有几千年的历史了，对人类的防病、治病作出了不可磨灭的贡献。随着现代功效的发现，更从理论上和数据上，对茶的传统功效做出了充分的肯定和证明。

## 茶叶的有效成分

### 茶中维生素类

茶叶中含有丰富的维生素。B 族维生素的含量一般为最多，其中维生素 B<sub>5</sub>（泛酸）的含量是 B 族中含量最高的，约占 B 族含量的一半，它可以预防癞皮病等皮肤病。茶叶中维生素 B<sub>1</sub>（硫胺素）含量比蔬菜高，维生素 B<sub>1</sub> 能维持神经、心

脏和消化系统的正常功能。维生素B<sub>2</sub>（核黄素）可以增进皮肤的弹性和维持视网膜的正常功能。维生素B<sub>11</sub>（叶酸）参与人体核苷酸生物合成和脂肪代谢功能。茶叶中维生素C含量也很高，高级绿茶中维生素C的含量可高达0.5%，维生素C能防治坏血病，增加机体的抵抗力，促进伤口愈合。茶叶中维生素E（生育酚）主要存在于脂质组分中。维生素E是一种抗氧化剂，可以阻止人体中脂质的过氧化过程，因此具有抗衰老的效应。维生素K可促进肝脏合成凝血素。

## 茶中矿物质元素

茶叶中含有多种矿物质元素，如磷、钾、钙、镁、锰、铝、硫等。这些矿物质元素大多数对人体健康有益，茶叶中的氟素含量远高于其他植物，氟素对预防龋齿和防治老年骨质疏松有明显效果。局部地区茶叶中的硒素含量很高，硒具有抗癌功效，它的缺乏会引起某些地方病，如克山病。

## 茶中氨基酸

茶叶中的氨基酸有25种之多，其中茶氨酸的含量最高，占氨基酸总量的50%以上。众所周知，氨基酸是人体必需的营养成分。有的氨基酸和人体健康有密切关系。如谷氨酸能降低血氨，治疗肝昏迷。蛋氨酸能调整脂肪代谢，是人体不可

缺少的微量元素。

## 茶中咖啡碱

咖啡碱于1820年被科学家在咖啡中发现，咖啡碱无色、无臭，有苦味，容易溶入80度以上的热水中。茶、咖啡、可可等植物中咖啡碱的含量较高。咖啡碱的兴奋作用和苦味满足了人们的生理及口味的需求，使得茶、咖啡、可可、巧克力、可乐盛行。咖啡碱有多种生理作用，能作为药品使用，很多止痛药、感冒药、强心剂、抗过敏药中都含有咖啡碱。

1. 吸收与代谢。咖啡碱容易被人体吸收，摄取量的99%以上通过消化系统进入人体的血液。咖啡碱能进入大脑、胎盘、睾丸等很多组织。咖啡碱在新生儿、孕妇、病人的体内停留时间较长。咖啡碱在人体内不积蓄，最后经肝脏代谢，代谢产物由尿排出。

2. 兴奋作用。人体疲劳主要是因为神经系统衰弱，中枢神经兴奋降低，使肌肉收缩力减退而不能充分伸缩。咖啡碱是强有力的中枢神经兴奋剂，能兴奋神经中枢，尤其是大脑皮质。

3. 强心作用。咖啡碱能够促进冠状动脉的扩张，增加心肌的收缩力，增加心血输出量，改善血液循环，加快心跳。

4. 利尿作用。咖啡碱具有强大



的利尿作用。其机理为舒张肾血管，使肾脏血流量增加，肾小球过滤速度增加，抑制肾小球的再吸收，从而促进尿的排泄。这能增强肾脏的功能，防治泌尿系统感染。与喝水相比，喝茶时排尿量要多1.5倍左右。通过排尿，能促进许多代谢物和毒素的排泄，因此咖啡碱有排毒的效果，对肝脏起保护作用。咖啡碱增进利尿，还有利于结石的排出。随着尿量的增加，其能除去积累在细胞外的水分，有消水肿的作用。

5. 促进消化液的分泌。咖啡碱能刺激胃液的分泌，使胃液持续增加，促进食物的消化。古人所说的“去滞化食”的主要功劳也应归功于咖啡碱。

6. 抗过敏、炎症作用。咖啡碱也和茶多酚一样，能抑制肥大细胞释放组胺等活性物质。咖啡碱对Ⅰ型变态反应（即速发型）、Ⅳ型变态反应（即迟发型反应）非常有效。

7. 抗肥胖作用。咖啡碱能够促进体内脂肪燃烧，使其转化为能量，产生热量以提高体温，促进出汗等。现在有多种口服和外涂的减肥用品中添加有咖啡碱，并且有的还注明为从茶叶中提取的咖啡碱。

8. 不良反应。咖啡碱的摄取量在每千克体重4~6毫克时，不会有不良反应。摄取量在每千克体重15~30毫克以上，人会出现恶心、呕

吐、头痛、心跳加快等中毒症状。这些症状在6小时后消失。剂量继续加大，能引起头痛、烦躁不安、过度兴奋、抽搐等。咖啡碱的致死量约为每千克体重200毫克，相当于喝200~300杯茶，喝100~150杯咖啡。孕妇大量摄入咖啡碱能引起流产、早产和新生儿的体重下降。

### 茶中茶多酚类

茶叶中富含多酚类化合物，其主要成分有儿茶素、黄酮及黄酮醇、花色素、酚酸及缩酚酸。儿茶素占茶多酚总量的60%~80%。茶多酚具有苦涩味和收敛性，它是茶叶滋味与品质的主要成分之一。在茶叶加工中，儿茶素发生氧化聚合，产生从黄色到褐色等多种茶多酚氧化聚合物，例如茶黄素、茶红素、茶褐素等，从而构成干茶与茶汤的色泽的主要成分，红茶、乌龙茶等有较多的茶多酚氧化聚合物。红茶的茶黄素与茶红素的含量及两者比例是决定红茶品质的重要指标。茶多酚有多种生理活性，为茶叶的保健功能做出了巨大的贡献。

1. 吸收与代谢。口服的儿茶素只有5%~8%通过消化系统吸收，大部分通过粪便被排出体外。被吸收的儿茶素会分散到肝脏、脑、心脏、肾脏、骨、皮肤等许多组织。在肝脏，儿茶素被甲基化或转变成葡萄糖醛酸、硫酸缩合体。这些缩



合体和游离儿茶素一起通过血液循环进入末梢组织。如能每天通过喝茶等方式不断摄取儿茶素,以保持体内儿茶素的量,还可能有防病治病的效果。

2. 抗氧化作用。人在正常的生命活动中,体内代谢不断产生有害的自由基。自由基的性质活泼,具有极强的氧化能力。体内自由基的浓度一般很低,并且体内有许多抗氧化系统,所以正常情况下不会引起危害。但如受生理(如疾病)或外界因素(如辐射)等影响,自由基代谢失去平衡,过量的自由基就可以诱发体内不饱和脂肪酸的氧化产生过氧化脂质,引起蛋白质的氧化聚合。不饱和脂肪酸是细胞膜的主要结构材料。自由基的产生和积累,会削弱和破坏细胞的正常功能乃至使组织坏死,影响体内的正常代谢,从而引发疾病和机体的衰老。目前已知有上百种疾病的罪魁祸首是自由基。而抗氧化剂能清除自由基,阻止自由基的氧化反应,起到保护机体的作用。茶多酚是一类含有多酚羟基的化学物质,极易与自由基反应,提供质子和电子使其失去反应活性,故具有显著的抗氧化特性:①清除自由基;②络合金属离子;③抑制氧化酶的活性;④提高抗氧化酶活性;⑤与其他抗氧化剂有协同增效作用;⑥维持体内抗氧化剂浓度。茶多酚能增强肝

脏、肺、消化系统、血液等组织中的抗氧化系统的酶的活性,并起到保护体内抗氧化酶的作用。

3. 抗癌、抗突变作用。因环境污染的加剧,饮食的变化,运动量的减少等多种原因,癌症患者越来越多。中国每年新发癌症病例达160万~200万,以每年3%的速度递增。大量的研究证实,茶多酚不仅能抑制多种物理(辐射、高温等)、化学(致癌物)因素所诱导的突变,还能抑制癌组织的增生。目前在日本、美国已开始临床进行对茶多酚的研究。

4. 抗菌、抗病毒作用。茶叶的抗菌、抗病毒作用非常显著。

(1) 抗病原菌、抗病毒。喝浓茶治疗细菌性痢疾是老百姓常用的疗法。将茶多酚的成分分离后的抗菌试验发现,儿茶素单体和聚合体具有抗菌作用。茶叶的杀菌能力主要来自茶多酚。临床试验表明,每天用茶汤擦身或进行足浴,5~7周后体癣、足癣的症状能完全消失。

(2) 预防蛀牙、牙周炎。蛀牙菌产生糖基转移酶,催化食物中的糖生成黏性强、不溶于水的多糖,形成牙菌斑黏附在牙齿表面。牙菌斑是微生物容易繁殖的地方,这些微生物利用食物中的糖生成多种酸,腐蚀牙齿。蛀牙是一种多发病。预防和治疗蛀牙一直都很受关注。





5. 除臭作用。口臭是由多种挥发性化合物引起的,有的来自食物,如大蒜、酒、烟等。茶多酚能够有效地消除口臭。

6. 抑制动脉硬化作用。喝茶多的人血液中胆固醇总量较低,主要是低密度脂蛋白胆固醇的量较少,高密度脂蛋白胆固醇没有多少变化。喝茶能够改善血液中胆固醇的比例,达到预防心血管病的效果。

7. 降血糖作用。随着饮食结构的改变,高能量食品摄取量的增加,糖尿病患者人数呈逐年猛增的趋势。当摄入体内的糖分过多时,难以转化为能量的部分留在血液中引发糖尿病。治疗糖尿病的药一种是为增加体内的胰岛素含量,以促进血糖的代谢;另一种是抑制体内淀粉酶、蔗糖酶等的活性,使得摄入体内的淀粉、多糖无法被消化吸收,直接排出体外,从而达到控制体内糖分、抑制血糖升高的作用。茶多酚对人和动物体内的淀粉酶、蔗糖酶活性有抑制作用。其中茶黄素的效果最好。

8. 降血压作用。高血压是常见病,每10人中就有1人患高血压。茶叶中有降血压效果的成分,喝茶多的人高血压发病率低。每天喝茶10杯以上的人高血压发病率比喝茶4杯以下的人低约1/3。

9. 抗过敏及消炎作用。茶多酚能抑制肥大细胞释放组胺,比目前

常用的抗过敏药 Trnilst 的抑制效果还要好。绿茶、红茶和乌龙茶的热水提取物具有抗炎症的作用。民间采用陈年红茶治疗早期哮喘的效果很好。



10. 抗辐射作用。第二次世界大战中,日本广岛受原子弹轰炸。幸存者中长期饮茶的人放射病较轻,体质、白细胞指标较高,寿命都较长。在现代生活中,一些行业,如进行X线拍片、放射物质实验的工作人员接触射线的次数较多,移动电话、计算机、电视等使人处于电磁辐射中,环境的恶化使大气的臭氧层遭到破坏,对人体的电磁辐射强度不断增大。饮茶是非常简便且有效的抗辐射的方法。

11. 对重金属的解毒作用。重金属可由呼吸、饮食进入身体。重金属在人体内的积蓄能导致头昏眼花、腹部疼痛、呕吐和休克,损害胃、肠、肝、肾等器官,损害神经系统,使人容易衰老。茶多酚能减

轻重金属离子对人体的毒害。另外，茶多酚还有预防脑中风、保护肝功能、预防肥胖等生理作用。

## 养生保健第一功

早在我国东汉时期的《神农本草》载述中：“茶味苦，饮之使人益思、少卧、轻身、明目”。就已明确地指出茶叶是一种延年益寿的绝佳饮料。由此可见，在我国饮茶习俗不仅历史悠久，而且人们很早就认识到茶叶的保健和药用价值。权威的重要医学文献《本草纲目》中载道：“茶苦而寒，阴中之阳，沉也，降也，最能降火，火为百病，火降则上清矣。然火有五，火有虚实。若少壮胃健之人，心肺脾胃之火多盛，故与茶相宜。温饮则火因寒而下降，热饮则茶借火气而昇散。又兼解酒食之毒，使人神思闾爽，不昏不睡，此茶之功也。煎浓饮吐风热痰涎。”这些话对茶叶的保健作用做了更加精确的总结与肯定。经现代医学研究发现，茶叶含有 500 多种成分，其中具有营养价值的成分主要有：蛋白质、氨基酸、糖、脂肪，各种维生素和矿物质等，具有药理作用的成分主要有咖啡碱、茶多酚和脂多糖。其还有许多身体内不可缺少的微量元素铁、锌、锰、氟等。在这众多的成分中，对于促进人体健康，有的是

单一作用的结果，有的是几种成分协同作用的结果。茶叶最初被作为药物来使用，后来逐步发展成为一种饮料，并在充分认识茶的药用功效后，在单纯茶的基础上发展到保健茶。保健茶，又称药茶，指以茶为主要原料，配伍其他的中草药制成的保健饮品，侧重保健养生。从广义上讲其还包括历代医家积累的养生治疗单方、验方之类的保健茶和民间公认的预防、保健治疗相结合的代茶饮，侧重医疗。保健茶基本以高档优质茶叶为主要原料，辅之以各种特殊功效的中草药，以传统中医理论为基础，综合现代研究新成果研制而成。保健茶首先是一种茶，具备茶的色、香、味，口感好，味道美，但不同于一般的茶叶，也不同于中草药品，而是取药物之性，饮茶之味，两者配伍，相辅相成，起到茶借药力，药助茶功的协同作用，收到饮茶与药物保健的双重效应，所以保健茶又是保健饮品，对人体健康有预防、保健、辅助治疗、滋补作用，饮用方便，适应面广，并且效果比较好。保健茶具有许多功效，按其营养价值和药效功能可分为 25 类：健美减肥类；降脂降压类；降低血糖类；生津止渴类；清咽润喉类；防治感冒类；解热消暑类；消食健胃类；抑菌消炎类；清热解毒类；明目益思类；健脑益智类；宁心安神类；止

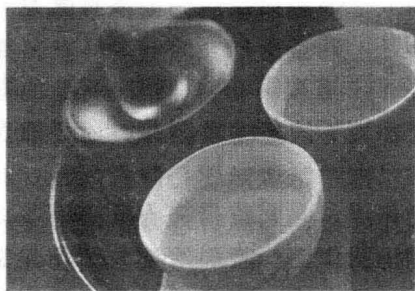


## 一、为什么饮茶能治病

咳平喘类；舒肝保肝类；除湿利尿类；提神强力类；滋阴壮阳类；滋补健身类；益寿养身类；防癌抗癌类；抗辐射类；防龋健齿类；醒酒解烟类；综合营养类等。目前在市场上行销的多以健美减肥类保健茶为最多，其他方面的大多根据个人不同的需要，自行配伍泡制。

## 消脂瘦身仰仗茶

由于现代生活节奏加快，饮食规律的紊乱，许多人的体形悄然膨胀起来。从而，现代社会又多了一项服务功能，即减肥美体服务。面对肥胖，许多人陡增无尽的烦恼。



饮茶的减肥、健美、美容作用已在国内外广为流传，能够找到许多实例。茶的这一作用我们的古人就有认识。唐代的《本草拾遗》记载“茶久食令人瘦，去人脂”。现代科学家们认为，肥胖的原因除了有遗传因素外，大部分肥胖者则是由吸收的热量多而又不肯多运动造成的。发胖的人若能坚持饮茶，可以有助于减肥，因为茶叶具有促进

脂肪消化，调节脂肪代谢的功能。茶叶中的芳香物质、类黄酮、生物碱等成分能够降低人体内胆固醇、三酰甘油酯的含量和血脂浓度，具有很强的解脂作用。茶叶中的咖啡碱在人体内经转化可与磷酸戊糖等形成核苷酸，这对于食物营养成分的代谢、特别是脂肪代谢有着重要作用。茶叶中的叶酸、硫辛酸、泛酸等解脂性物质以及茶叶中的卵磷脂、蛋氨酸、胆碱、甾醇类物质等也具有调节脂肪代谢的作用。因此，茶叶在帮助人们消化吸收和减肥防胖方面的确是现代生活中较为理想的天然饮料。

爱茶吧，美尽在您的把握中。

## 美的保护神

美是一个永恒的话题，美又是无处不在的。爱美之心人皆有之，但对于一个人来说，美却是那么的容易消失。于是，美就成了日常生活中一个不得不面对的话题。在长期的探索中，人们从大自然中找到许多有助于延缓衰老、容颜长嫩的植物，茶叶就是其中最具代表性的一种。茶不但能解渴，而且还有很好的健身美容之功效。现代医学研究证实，茶叶中含有丰富的营养物质和药理功能，如茶碱、儿茶素、氨基酸、脂多糖、矿物质及维生素等。尤其是维生素的含量较多。有



人测定，每 100 克绿茶中维生素 C 含量高达 180 毫克，比白菜高出 7 倍，比香蕉高 10 倍；维生素 B<sub>1</sub> 含量比苹果高 6 倍；维生素 A 的含量比鸡蛋高 2 倍。可见，茶叶是一种富含维生素的美容佳品。茶叶中的儿茶素，是天然抗氧化剂，能提高超氧化物歧化酶活性，有利于机体对自由基脂质过氧化物的清除，有抗衰老的作用。有关研究发现，儿茶素的抗衰老作用比维生素 C 和维生素 E 还高，特别在增强机体对各种病菌的抵抗力和免疫力方面更显得突出。因此，经常饮茶可减少生病、延缓衰老，使人青春久驻。除了喝茶美容外，茶叶还可用于茶浴美容和洗发美容。茶浴美容是在浴盆中冲泡些茶叶水，浴后全身会散发出茶叶的清香，给人以美的享受，而且经过茶浴浸泡以后，皮肤会变得光滑细嫩。用茶叶水洗发，可促进头发生长和血液循环，能使头发健康美丽。

先天丽质固然是骄傲的资本，但后天的调理养护更为重要，因为青春易逝，且不再回返。所以，要想保持青春永驻，还应多多亲近茶叶。与茶相伴，一生受益。

## 茶入美食味更浓

茶食作为我国传统风味食品，越来越受到现代人的青睐，其中除

了饮食复古理念的影响外，更多的原因还是其保健功效。从广义上讲，茶食为包括茶在内的糕饼点心之类的统称。从学术的角度来看，茶食则指以茶为辅料调制成茶菜肴、茶粥饭等茶食品，即是指含茶的食物。我国的茶食制作由来已久，从先秦时就开始进入厨房，端上餐桌。当时主要以茶茗原汁原味的煮羹作食为特征，尚属原始阶段。到了汉魏晋与南北朝时期，随着饮食文化的发展，又进一步拓展为以茶茗掺和佐料调味共煮饮用为特征。到了隋、唐、宋时期，人们不仅以茶为调味品，而且开始能制作各种茶之风味食品了，我国的茶食大致在那一时期才算进入成熟期。元、明、清时期，随着茶文化的演进，茶食也进入了兴盛阶段，制作方法考究，风味各不相同，既有大众食品，也有精美的高级点心和富含多重营养、有保健功能的菜肴粥饭，许多茶食开始列入辅助医疗范畴。现代社会，茶食已进入了黄金鼎盛期，人们不仅讲究茶食与茗宴品味的科学性，而且追求丰富多样化，使得现代的茶食艺术情调非常浓郁。茶食在国外也非常流行，许多时尚食品中都有茶原料的参与。

茶食大致分茶叶食品、茶叶菜肴、茶叶粥饭和茶叶饮品 4 种。

1. 茶叶食品包括各式糖食、蜜饯和炒货等，是佐茶的零食。其总