

现 代 时 尚 休 闲 保 健 生 活 丛 书

XIANDAI SHISHANG XIUXIAN
BAOJIAN SHENGHUO CONGSHU

茶道 茶技 阳茶治百病

品味一杯清茶,恰如放松身心,领悟自然神韵

元秀◎主编

养 生 益 寿 滋 补 保 健



内蒙古人民出版社

现代时尚休闲保健生活丛书

茶道·茶技·喝茶治百病

主编 元秀

内蒙古人民出版社

《现代时尚休闲保健生活丛书》(全24册)

主 编：元 秀

出版发行：内蒙古人民出版社

地 址：呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷：三河市华东印刷有限公司

开 本：880 × 1230 1/32

印 张：384

字 数：4000 千字

版 次：2006 年 12 月第 1 版

印 次：2007 年 3 月第 1 次印刷

印 数：1 - 8000 册

书 号：ISBN7 - 204 - 08814 - X/Z · 493

定 价：715.20 元(全24册)

版权所有 盗印必究

如发现印装质量问题,请与我社联系

联系电话:(0471)4971562 4971659

前言

健康与时尚是现代生活的两大主旋律。为了适应现代人生活方面各层次不同角度的需求,丰富和充实大众百姓生活,引导人们更科学、健康地了解 and 认识什么是真正的时尚及潮流,正确而详尽地介绍时尚家庭生活的林林总总,我们倾力推出了《现代时尚休闲保健生活丛书》。

随着社会的发展和物质、文化生活水平的不断提高,人们对健康、生活质量、休闲娱乐方式等诸多方方面面有了更高的标准和要求。为了适应现代人更完美意义上的需求,引导科学健康及时尚生活层面的潮流,《现代时尚休闲保健生活丛书》共推出以休闲保健生活饮食等方面共二十四册涵盖生活各领域的经典丛书。

保健与休闲,提高生活质量是我们日常生活中不可或缺的表现主体。本丛书从新颖、实用角度入手,阐述了饮食文化与健康、女性医学与科学保健、家庭装饰与生活美化、中国象棋娱乐与休闲垂钓、提高生活质量方面等诸多层面。着力突出现代时尚家庭生活中的人文特色及和谐理念,迎合现代人多层面、广角度、快节奏的生活方式,引

导人们正确追求时尚,体验更深更广的生活内涵。

人们常把日常生活比喻为万花筒,的确如此。生活的本身既是一个广义的载体,又是狭义中的具体某一细节或某一部分。从宏观上指导,自细节中介绍,正是本套丛书编撰的主旨。在饮食与女性保健角度,我们更注重生活中的细节指导,无论是相关知识,还是操作方法,本书都详尽到位。另外,在生活领域中的其它方面,我们也力求内容新颖、阐述时尚。本套丛书紧扣健康、时尚主题,讲求实用,使你一书在手,洞悉生活真谛。

把握时尚,汲取更多的知识才能更好地生活。我们希望通过这种方式为广大读者提供生活方面的帮助,使人们在认知和生活能力方面都有所提高,从而真正提高生活质量。真心期望《现代时尚休闲保健生活丛书》能成为您家庭生活的好伙伴。祝愿您合家团圆,幸福安康!

编 者

2006·12

目 录

上 篇 茶 道

第一章 茶道与茶	(2)	泡饮法	(50)
识茶	(2)	煎茶道	(51)
择茶	(4)	泡茶道	(57)
泡茶的诀窍	(6)	第七章 茶道与儒家	(59)
第二章 茶道与器	(7)	茶性与人性	(60)
煮水器	(9)	茶品与人品	(61)
茶盘	(10)	第八章 茶道与境	(62)
旅行茶具	(13)	第九章 茶道礼仪	(63)
茶壶	(14)	铁观音茶道	(63)
第三章 茶道与水	(16)	北京盖碗茶	(65)
择水	(18)	祁门工夫红茶	(68)
第四章 茶艺与茶道	(34)	绿茶泡法	(74)
茶艺	(34)	乌龙茶饮法(家常)	(75)
茶道百家	(36)	花茶泡法	(76)
和	(40)	砖茶泡法	(76)
清	(41)	第十章 工夫茶	(77)
净	(43)	冲泡工夫	(78)
真	(43)	煮茶要诀	(79)
第五章 茶道之派生	(44)	择水	(79)
茶宴	(44)	择茶	(81)
斗茶	(45)	烹法	(82)
茶馆	(47)	候汤	(83)
第六章 饮茶四部曲	(49)	洒茶与品茶	(84)
煎饮法	(49)	第十一章 茶道与茶艺馆	(84)
羹饮法	(49)		

茶道·茶技·喝茶治百病

缘起·····	(84)	个性·····	(88)
发展·····	(85)	特点·····	(89)
特色与形态·····	(86)	背景风格·····	(91)

中篇 茶技篇

第一章 茶技溯源 ·····	(98)	音乐茶座 ·····	(129)
“茶”的由来 ·····	(98)	第二章 初识茶叶 ·····	(130)
历史的变迁 ·····	(100)	茶叶的分类 ·····	(130)
茶艺与茶道 ·····	(103)	茶的选用 ·····	(133)
为饮涤尘烦 ·····	(105)	茶的鉴别 ·····	(134)
清茗能还童振枯 ·····	(105)	乌龙茶 ·····	(135)
自谓此乐真无涯 ·····	(106)	第三章 饮茶新趋势 ···	(137)
芳茶冠六情,令人悦志 ·····	(107)	方便的袋装茶 ·····	(137)
鲜清明净为上品 ·····	(108)	茶艺馆 ·····	(138)
晴窗细乳试分茶 ·····	(108)	第四章 壶艺与茶具 ···	(139)
每种茶有不同香味 ·····	(109)	人杰地灵宜兴陶 ·····	(140)
茶香入心亦醉人 ·····	(110)	文人雅士寄情于壶 ·····	(141)
茶香破鼻薄兰芷 ·····	(110)	宜兴名壶家及款式 ·····	(141)
饮茶注重汤色 ·····	(111)	壶艺的发展 ·····	(144)
茶禀天地至清之气 ·····	(112)	壶艺第一期 ·····	(146)
茶家百玩 ·····	(112)	孟臣壶与卢全诗 ·····	(149)
境能怡情 ·····	(113)	近现代紫砂名人 ·····	(150)
赏 茶 ·····	(114)	好壶伴好茶 ·····	(152)
用茶 ·····	(117)	修壶与养壶 ·····	(154)
茶宴 ·····	(118)	名壶留香 ·····	(155)
斗 茶 ·····	(120)	茶具的鉴赏和选择 ·····	(156)
茶 馆 ·····	(121)	茶具古韵 ·····	(158)
茶话会 ·····	(127)	现代的茶具 ·····	(162)
		第五章 茶壶选择 ·····	(163)

茶道·茶技·喝茶治百病

鉴别古壶	(163)	工夫茶泡法	(185)
现代宜兴壶	(165)	红茶的泡法	(192)
选一把现代好壶	(168)	第七章 茶事茶话	(192)
如何养壶	(171)	茶与名人	(192)
第六章 冲泡技法	(173)	茶的传说	(206)
泡茶用水	(174)	第八章 茶的保健功能与原理	(215)
品茗的意境	(179)	古人对茶的保健功能的认识	(215)
冲泡的时间和次数	(181)	茶的保健成分	(217)
潮州式泡法	(183)	茶功与寿星	(225)
安溪式泡法	(184)		
传统式泡法	(184)		

下篇 喝茶治百病

感冒茶方	(232)	香薷茶	(236)
姜苏茶	(232)	参苏茶	(237)
苏羌茶	(232)	预防感冒茶	(237)
感冒茶	(233)	支气管炎茶方	(237)
白芷荆芥茶	(233)	橘红茶	(238)
五神茶	(233)	祛寒止咳茶	(238)
紫苏叶茶	(233)	萝卜茶	(238)
二椒茶	(234)	薄荷甘草茶	(238)
葱头姜片茶	(234)	清气化痰茶	(239)
桑菊香豉茶	(234)	生津和胃茶	(239)
桑菊竹叶茶	(235)	滋胃和中茶	(239)
桑薄荷蜜茶	(235)	侧柏叶茶	(240)
三花茶	(235)	枇杷茶	(240)
桑叶枇杷茶	(236)	冬花茶	(240)
清热止嗽茶	(236)	橘茶	(240)
流感茶	(236)	川贝莱菔茶	(241)

蜜蛋茶	(241)	清肺止渴凉茶	(250)
杏梨饮茶	(241)	五汁茶	(250)
支气管哮喘茶方	(241)	二鲜三花茶	(250)
平喘茶	(242)	疟疾茶方	(251)
僵蚕茶	(242)	青蒿茶	(251)
霜桑叶茶	(242)	虎杖叶茶	(251)
久喘桃肉茶	(243)	川芎胡桃茶	(251)
楂桃茶	(243)	青蒿止疟茶	(252)
陈皮茶	(243)	止疟茶	(252)
人参核桃茶	(244)	硫黄止疟茶	(252)
肺结核茶方	(244)	乌梅茶	(252)
枸骨茶	(244)	中暑茶方	(253)
柿 茶	(244)	防暑茶	(253)
茅根藕节茶	(245)	荷叶凉茶	(253)
桑叶止血茶	(245)	乌梅清暑茶	(253)
润肺化痰茶	(245)	绿豆酸梅茶	(254)
柿叶止血茶	(246)	酸梅茶	(254)
沃雪茶	(246)	翠衣凉茶	(254)
肺痈茶方	(246)	清暑明目茶	(255)
肺痈茶	(246)	祛暑清心茶	(255)
冬瓜子茶	(247)	四叶茶	(255)
双花杏蜜茶	(247)	竹甘清心茶	(255)
芦根茶	(247)	枇杷竹叶消暑茶	(256)
鱼腥草茶	(248)	三叶青蒿茶	(256)
热病茶方	(248)	大青银花茶	(256)
清热茶	(248)	荷叶竹叶茶	(257)
茅根竹蔗茶	(248)	薄荷香茶	(257)
石斛茶	(249)	荷叶荷梗茶	(257)
藕 茶	(249)	预防瘟疫茶方	(257)
枸杞叶茶	(249)	大青叶茶	(258)

板蓝根茶	(258)	柿蒂姜茶	(266)
石膏茶	(258)	丁香柿蒂茶	(266)
贯众板蓝根茶	(258)	吐血茶方	(267)
银花甘草茶	(259)	茅根麦冬茶	(267)
荸荠石膏茶	(259)	二鲜茶	(267)
胃痛茶方	(259)	薊根茶	(267)
老姜茶	(259)	藕柏饮茶	(268)
健胃茶	(260)	莲花茶	(268)
橘花茶	(260)	腹痛茶方	(268)
溃疡茶	(260)	扁豆茶	(268)
柑橘茶	(261)	荔枝核茶	(269)
蜂蜜红茶	(261)	和脾茶	(269)
旱莲红枣茶	(261)	二仁通幽茶	(269)
二绿茶	(261)	泄泻茶方	(269)
玫瑰佛手茶	(262)	止泻茶	(270)
玳玳花茶	(262)	二花茶	(270)
佛手茶	(262)	石榴叶茶	(270)
呕吐茶方	(263)	柚姜止泻茶	(270)
生姜和胃茶	(263)	车前子茶	(271)
醋姜茶	(263)	粳米姜茶	(271)
萝卜叶茶	(263)	乌梅甜茶	(271)
乌礞茶	(264)	藿米茶	(272)
醋面茶	(264)	痢疾茶方	(272)
枇杷芦根茶	(264)	杀菌止痢茶	(272)
麦芽山楂茶	(265)	三汁茶	(272)
甘蔗姜汁茶	(265)	治痢速效茶	(272)
呃逆茶方	(265)	马齿苋白糖茶	(273)
治呃逆药茶	(265)	山楂止痢茶	(273)
柿蒂茶	(266)	二陈止痢茶	(273)
竹茹芦根茶	(266)	龙芽茶	(274)

乌梅止痢茶	(274)	鲤鱼茶	(282)
姜 茶	(274)	李子茶	(282)
粥 茶	(274)	白术枳实茶	(282)
姜梅茶	(275)	枫杨茶	(282)
枣蜜茶	(275)	松萝黑鱼茶	(283)
连梅止痢茶	(275)	肝炎茶方	(283)
祖传罂梅茶	(275)	茵陈蒿茶	(283)
山楂木香茶	(276)	板蓝根大青茶	(284)
习惯性便秘茶方	(276)	茵陈车前茶	(284)
番泻叶茶	(276)	黑矾治疸茶	(284)
决明苳蓉茶	(276)	治肝红茶	(284)
黄豆皮茶	(277)	茵陈茶	(285)
生津茶	(277)	郁金清肝茶	(285)
决明润肠茶	(277)	蛇舌甘草茶	(285)
香蜜茶	(277)	平肝清热茶	(286)
菜 茶	(278)	附子茵姜茶	(286)
四仁通便茶	(278)	黄花保肝茶	(286)
柏仁蜜茶	(278)	胆囊炎茶方	(286)
胁痛茶方	(278)	金钱败酱茵陈茶	(287)
麦芽茶	(279)	玉米须茶	(287)
玫瑰花茶	(279)	消炎利胆茶	(287)
麦芽青皮茶	(279)	高血压病茶方	(287)
佛手姜汤茶	(280)	降压茶	(288)
绿梅茶	(280)	菊花山楂茶	(288)
枣根茶	(280)	梔子茶	(288)
苏木茶	(280)	杜仲茶	(289)
桂枝茶	(281)	山楂二花茶	(289)
平胃茶	(281)	菊楂决明茶	(289)
臌胀茶方	(281)	菊槐茶	(289)
白矾去蛊茶	(281)	菊明降压茶	(290)

三宝茶	(290)	楂菊决明茶	(298)
决明罗布麻茶	(290)	银杏叶茶	(299)
夏枯草降压茶	(291)	三根茶	(299)
三七花茶	(291)	柿叶山楂茶	(299)
低血压症茶方	(291)	菊决茶	(299)
甘枣茶	(291)	参果茶	(300)
双桂茶	(292)	风湿性心脏病茶方	(300)
眩晕茶方	(292)	风心茶	(300)
桑叶茶	(292)	强心茶	(301)
清热养阴茶	(292)	葵盘茶	(301)
清热化湿茶	(293)	心悸、怔忡茶方	(301)
天麻茶	(293)	七枣芡实茶	(301)
奶菊茶	(293)	柏子仁茶	(302)
甜菊茶	(294)	菖蒲茶	(302)
防眩晕茶	(294)	茉莉花茶	(302)
头痛茶方	(294)	安神茶	(303)
川芎茶	(294)	失眠茶方	(303)
风热头痛川芎茶	(295)	灯心竹叶茶	(303)
升麻三黄茶	(295)	桑椹茶	(303)
决明子茶	(295)	竹叶宁心茶	(304)
将军茶	(295)	脑清茶	(304)
香附川芎茶	(296)	安睡茶	(304)
僵蚕葱白茶	(296)	豆麦茶	(304)
都梁茶	(296)	酸枣仁茶	(305)
夏枯草荷叶茶	(297)	合欢花茶	(305)
冠心病茶方	(297)	自汗茶方	(305)
山楂益母茶	(297)	小麦稻根茶	(305)
丹参茶	(297)	固表茶	(306)
乳香止痛茶	(298)	黄芪红枣茶	(306)
高心茶	(298)	小麦山药茶	(306)

山萸肉茶	(306)	活血茶	(314)
盗汗茶方	(307)	癫痫茶方	(314)
盗汗茶	(307)	龙胆茶	(315)
浮小麦茶	(307)	橘杏丝瓜茶	(315)
浮麦麻根茶	(307)	黄瓜藤茶	(315)
甘蔗叶茶	(308)	经霜老茶	(315)
肾炎茶方	(308)	苦参丸茶	(316)
茅根茶	(308)	痹证茶方	(316)
玉米须消肿茶	(308)	木瓜茶	(316)
荸荠梗茶	(309)	僵蚕良姜茶	(316)
蚕豆壳冬瓜皮茶	(309)	独活茶	(317)
鲫鱼利水茶	(309)	石棉茶	(317)
车前草茶	(309)	柳枝茶	(317)
西瓜白茅茶	(310)	苦丁茶	(318)
乌鱼茶	(310)	槐桃茶	(318)
莲子红糖茶	(310)	仙灵木瓜茶	(318)
养肾茶	(310)	苡米防风茶	(318)
淋证茶方	(311)	强壮筋骨茶	(319)
利尿清茶	(311)	腰腿痛茶方	(319)
尿感茶	(311)	伸筋茶	(319)
竹叶车前茶	(312)	狗脊茶	(319)
石苇茶	(312)	骨碎补茶	(320)
通草茶	(312)	益肾饮茶	(320)
金沙腊面茶	(312)	五加茶	(320)
半边钱茶	(313)	糖尿病茶方	(320)
赤浊益母茶	(313)	降糖茶	(321)
旱莲草茶	(313)	花粉茶	(321)
中风茶方	(313)	养胃茶	(321)
牛蒡根茶	(314)	姜盐茶	(321)
地龙茶	(314)	丝瓜茶	(322)

薄玉茶	(322)	驱钩虫茶	(330)
乌梅茶	(322)	框子茶	(330)
补虚止渴鲫鱼茶	(322)	南瓜子茶	(330)
蚕茧茶	(323)	白木耳茶	(331)
瓜皮茶	(323)	葫芦茶	(331)
山药茶	(323)	乌药槟榔饮茶	(331)
单纯性肥胖症茶方	(323)	椒梅茶	(331)
减肥茶	(324)	薏苡根茶	(332)
甜奶茶	(324)	酒毒茶方	(332)
荷楂茶	(324)	葛花石膏解酒茶	(332)
山楂银菊茶	(324)	解酒茶	(332)
荷叶茶	(325)	白醋解酒茶	(333)
乌龙茶	(325)	柑皮解酒茶	(333)
普洱茶	(325)	疮疖茶方	(333)
健美减肥茶	(325)	银花露茶	(333)
茵陈减肥茶	(326)	银花绿豆茶	(334)
桑枝茶	(326)	蒲公英茶	(334)
高脂血症茶方	(326)	马齿苋茶	(334)
消脂健身茶	(327)	美蓉花茶	(334)
山楂荷叶茶	(327)	急性乳腺炎茶方	(335)
消脂减肥茶	(327)	银花地丁茶	(335)
健身降脂茶	(327)	牛蒡子叶茶	(335)
山楂降脂茶	(328)	野菊花茶	(335)
甲状腺肿大茶方	(328)	菊花甘草茶	(335)
海藻茶	(328)	油菜饮茶	(336)
海带茶	(328)	王不留行茶	(336)
紫明茶	(329)	淋巴结核茶方	(336)
海珠散结茶	(329)	胡桃枝茶	(336)
虫证茶方	(329)	夏枯草茶	(337)
驱虫丸茶	(330)	羊泉莓草茶	(337)

泌尿系结石茶方	(337)	明矾芽茶	(344)
排石茶	(337)	清 茶	(345)
金钱草茶	(338)	外敷湿茶	(345)
海金沙茶	(338)	阳痿茶方	(345)
荸荠内金茶	(338)	人参壮阳茶	(345)
三金茶	(338)	壮阳茶	(346)
荸荠茶	(339)	淫羊藿茶	(346)
钱草玉米茶	(339)	虾米茶	(346)
核桃茶	(339)	核桃速溶茶	(346)
疝气茶方	(339)	早泄茶方	(347)
茴香茶	(340)	穗醋栗热茶	(347)
荔枝茶	(340)	五味子茶	(347)
茴香香乳茶	(340)	桃仁茶	(347)
青果石榴茶	(340)	遗精茶方	(348)
双核茶	(341)	莲心茶	(348)
脱肛茶方	(341)	沙苑蒺藜茶	(348)
升麻蜜根茶	(341)	益智仁茶	(348)
姜片茶	(341)	韭菜籽茶	(349)
槐叶茶	(342)	覆盆子茶	(349)
刘寄奴茶	(342)	双仁茶	(349)
金针菜糖茶	(342)	桑椹糖水饮茶	(349)
木耳芝麻茶	(342)	山茱萸茶	(350)
荨麻疹茶方	(343)	性欲低下茶方	(350)
冬瓜皮茶	(343)	参 茶	(350)
姜醋饮茶	(343)	杞子绿茶	(350)
抗敏茶	(343)	蜂皇芹汁饮茶	(351)
神经性皮炎茶方	(344)	胡萝卜饮茶	(351)
艾叶老姜茶	(344)	不育症茶方	(351)
老茶树根茶	(344)	菟丝子茶	(351)
虫咬伤茶方	(344)	五子补肾茶	(352)

蜂蜜饮茶	(352)	闭经茶方	(360)
月经过多茶方	(352)	丹参糖茶	(360)
莲子茶	(353)	调经茶	(360)
四炭止血茶	(353)	茜草茶	(361)
黑木耳红枣茶	(353)	姜枣红糖茶	(361)
黑白茶	(353)	带下病茶方	(361)
青蒿丹皮茶	(354)	鸡冠花茶	(361)
红糖浓茶	(354)	白果通淋茶	(362)
月经过少茶方	(354)	扁豆山药茶	(362)
调经茶	(354)	味秘精茶	(362)
益母红糖茶	(355)	肉苁蓉茶	(362)
黑豆苏木茶	(355)	石榴茶	(363)
橘叶苏梗茶	(355)	马兰茶	(363)
功能性子宫出血茶方 ..	(356)	胎动不安茶方	(363)
仙鹤草茶	(356)	胡桃茶	(363)
莲蓬茶	(356)	莲子葡萄干茶	(364)
芙蓉莲蓬茶	(356)	糯米黄芪饮茶	(364)
小蓟锅巴茶	(356)	习惯性流产茶方	(364)
乌梅红糖茶	(357)	南瓜蒂茶	(364)
大小蓟速溶茶	(357)	玉米嫩衣茶	(364)
痛经茶方	(357)	妊娠呕吐茶方	(365)
痛经茶	(357)	苏姜陈皮茶	(365)
益母草茶	(358)	苏叶生姜茶	(365)
泽兰茶	(358)	妊娠止呕茶	(365)
川芎调经茶	(358)	伏龙肝茶	(366)
二花调经茶	(359)	黄连苏叶茶	(366)
月季花茶	(359)	甘蔗生姜茶	(366)
艾叶糖茶	(359)	橘皮竹茹茶	(366)
山楂葵籽茶	(359)	产后诸病茶方	(367)
红糖茶	(360)	菊花根茶	(367)

红糖胡椒茶	(367)	来福茶	(374)
蒲黄茶	(367)	花生茶	(375)
黄瓜花茶	(368)	灵仙冰糖茶	(375)
川芎头痛茶	(368)	小儿夏季热茶方	(375)
蜜芷茶	(368)	小儿暑热茶	(375)
松萝茶	(368)	银蒿茶	(376)
葱涎调茶	(369)	小儿消暑茶	(376)
蜜 茶	(369)	三鲜茶	(376)
玉米芯茶	(369)	桑蜜茶	(377)
南瓜须茶	(369)	七鲜茶	(377)
退奶麦芽茶	(370)	薤菜荸荠茶	(377)
脏躁茶方	(370)	小儿麻疹茶方	(377)
甘麦大枣茶	(370)	小儿麻疹茶	(378)
参枣茶	(370)	小儿透疹茶	(378)
胡桃仁糖茶	(370)	柴芦茶	(378)
小儿流行性感冒茶方	(371)	芦根透疹茶	(378)
贯众茶	(371)	红萝卜荸荠茶	(379)
绿豆流感茶	(371)	蝉蜕茶	(379)
橄榄萝卜茶	(371)	萝卜香菜茶	(379)
小儿腮腺炎茶方	(372)	小儿风疹茶方	(379)
疳腮茶	(372)	连翘茶	(380)
二叶茶	(372)	散疹茶	(380)
苦瓜茶	(372)	银蝉茶	(380)
大青忍冬茶	(373)	小儿水痘茶方	(380)
板蓝银花茶	(373)	二胡茶	(381)
小儿百日咳茶方	(373)	青果芦根茶	(381)
百日咳茶	(373)	芦菊茶	(381)
枇杷桃仁茶	(374)	小儿积滞茶方	(381)
大蒜冰糖茶	(374)	化积茶	(382)
咸金橘糖茶	(374)	化食茶	(382)