

◇解析养生方略、遵循养生科学、揭示养生要诀◇

传统文化 与现代养生



实用性强
操作简单
贴近百姓

茶文化与养生

生命健康是每个人毕生的首要追求，对于现代人来讲，
追求高质量的生活方式就是从重视养生开始的……

中国物资出版社

◇解析养生方略、遵循养生科学、揭示养生要诀◇

传统文化 与现代养生



实用性强
操作简单
贴近百姓



茶文化与养生

生命健康是每个人毕生的首要追求，对于现代人来讲，
追求高质量的生活方式就是从重视养生开始的……

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

茶文化与养生/胡小毅编著. —北京:中国物资出版社, 2005.4

(传统文化与现代养生)

ISBN 7-5047-2339-8

I. 茶... II. 胡... III. 茶—文化—中国 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 024425 号

责任编辑 黄 华

责任印制 方鹏远

责任校对 王云龙

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址:北京市西城区月坛北街 25 号

电话:(010)68589540 邮编:100834

全国新华书店经销

廊坊京华万圣印刷有限公司印刷

开本:640×920 毫米 1/18 印张:67.375 字数:1300 千字

2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-5047-2339-8/R·0034

印数:0001—5000 册

定价:136.00 元(全四册)

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

前 言

五千年中华文明源远流长,勤劳朴实的炎黄子孙创造了光辉灿烂的华夏文化——四大发明有口皆碑,中医学学术独占鳌头,中国的传统文化更是以其博大精深而独领风骚,孕育并影响了一代代炎黄子孙。而今,她正以其特有的魅力,影响和改变着全人类的生命质量。

在西方发达国家,保健、养生是在工业革命以后才逐步发展并被上流社会所重视的,而在中国,早在春秋战国时期就有确切的文字记载了养生保健的有关内容,中国最早的饮食文化、茶文化、酒文化、民间习俗、武术、气功乃至中医药事业的启蒙和发展,无不包含了养生保健的内容。

《传统文化与现代养生》一书,共分为四部,主要从茶文化、酒文化、饮食文化、道家思想、太极、佛教、传统中医、健康保健、美容、心理学等十余个方面入手,全面翔实地介绍了中华传统出现、发展及其与养生保健的关系,养生之道、各种养生保健知识、具体操作方法,以及相应文化内容所起到的养生保健作用等。本书所介绍的各种养生方法,大都已经被前人所使用和应验,还汇集了许多为人们所熟知的宫廷养生方法、民间传统养生方法,甚至包括国内很多少数民族安全、实用的传统养生方法。

笔者在搜集整理和编著本书时,本着可读性强、实用性强、操作简单、贴近百姓日常生活的基本准则,故而,本书虽囊括了深刻的文化内涵,但绝不显高深莫测,内容通俗易懂,是百姓居家养生保健不可多得的实用工具书。

编 者

2005 年 1 月

目 录

第一部分 茶文化与养生

第一章 茶文化的起源和发展	(3)
第一节 中华茶文化释义和研究对象	(3)
茶文化的研究对象	(3)
茶文化的分类	(3)
华夏茶饮史	(4)
第二节 中国茶文化发展历程和精神主流	(4)
茶的起源	(4)
关于茶的一些说法:茶饮的发源时间	(5)
茶饮发源的地点	(5)
发明茶饮的方式	(5)
茶文化的形成与发展	(6)
茶叶生产和茶文化的发展	(6)
茶饮的广泛盛行	(8)
文人介入,诗文吟颂	(8)
贡茶的起源	(8)
历代贡茶概况	(9)
宋代茶业的发展	(11)
元代的茶饮和茶文化	(14)
明清时期茶文化的发展	(14)
第二章 茶文化的传播	(17)
第一节 茶的发现和文化演绎	(17)
神农尝百草的传说	(17)
茶字的由来	(17)
茶的外文译音	(17)
第二节 茶区的分布	(18)
茶区划分	(18)
华南茶区	(18)
江北茶区	(18)
江南茶区	(18)
巴蜀茶区的渊源和历史	(19)
唐代茶叶名品	(19)
唐代茶叶主产区	(20)
第三节 中华茶文化对周边地区的影响	(20)
茶叶生产与贸易	(20)
茶马古道与茶文化传播	(20)
茶入金国	(21)
茶入吐蕃	(21)
茶入西夏和辽	(21)

第四节 茶文化向周边国家的传播	(21)
茶入朝鲜半岛	(22)
茶入俄国	(22)
茶入日本	(22)
第五节 茶事、茶趣	(23)
国外饮茶习俗	(23)
茶道	(24)
茶具	(31)
古籍论茶功	(34)
茶馆	(34)
第三章 茶文化与养生的关系	(35)
第一节 关于中国传统茶文化知识	(35)
中华传统名茶及其冲泡方法	(35)
怎样冲泡“功夫茶”	(35)
泡茶技巧	(36)
鉴茶选茶知识	(36)
花茶的选购	(39)
名茶的选购	(39)
煮茶	(40)
沏茶	(42)
品茶	(45)
炙茶	(48)
洗茶	(48)
焙茶	(49)
贮茶	(49)
第二节 茶文化与养生	(51)
茶俗	(51)
茶的养生保健作用	(53)
茶与宗教	(54)
神州各民族饮茶习俗	(54)
有机茶的有关知识	(62)
第四章 茶文化与养生实例	(64)
第一节 茶叶的辨别和日常饮用知识	(64)
百姓饮茶知识	(64)
泡茶知识	(65)
茶的品评	(66)
可与茶共泡合饮的保健品	(67)
茶水服药对人体的影响	(68)
茶叶的冲泡知识	(68)
泡茶用水的选择	(68)
茶叶的“色、香、味”	(68)
茶叶冲泡方法	(70)
茶叶为什么在保存中变质	(71)
茶叶的贮存	(72)
茶叶区分知识	(74)
成人每天饮多少茶叶最合适	(78)
喝茶要因人而异	(78)

泡茶讲究	(78)
沏茶的要领	(79)
适量饮茶有利于养生保健	(80)
扬长避短话饮茶	(80)
饮茶是否会影响牙齿洁白	(80)
影响茶叶品质的因素	(81)
茶叶的包装材料	(81)
孕妇、儿童宜喝清淡茶水	(82)
中国历史名茶	(82)
第二节 茶叶的养生保健作用的具体体现	(83)
“铁观音”的泡饮及养生功能	(83)
变质的茶不能饮用	(83)
茶、佛、禅三位一体	(84)
茶的养生功能体现	(84)
茶的营养价值	(85)
茶能抗人体衰老	(86)
茶是补充维生素和矿物质的佳品	(86)
茶叶的医疗效用	(87)
茶叶对人体健康的作用	(88)
茶叶化学成分及其对人体保健的作用	(88)
茶水煮饭益养生	(89)
茶叶中有利于养生的功能性成分	(89)
潮汕功夫茶	(89)
淡茶养生,浓茶伤身	(91)
喝茶益处多多	(91)
喝茶与睡眠的关系	(91)
红茶的不同品法	(92)
关于冷茶与隔夜茶	(92)
普洱茶的养生功效	(92)
清茶配月饼最利健康	(93)
热茶比凉茶更解渴	(93)
鲜茶冰喝益养生	(93)
养生宠儿——茶	(93)
一杯茶冲泡几次为最佳	(94)
以茶养生健康长寿	(95)
饮茶防蛀牙	(95)
饮茶降血脂	(95)
饮茶能减肥	(96)
饮茶有助于防癌	(96)
孕妇、儿童适量饮茶助健康	(97)
第三节 茶叶的药理作用	(97)
茶的药理作用	(97)
茶之为药用	(98)
夏季饮绿茶可去病强身	(98)
第四节 饮茶防病知识	(99)
“苦夏”饮茶补钠和钾	(99)
白茶可预防脑血管疾病	(99)

白领瘦身的妙方——品茶·····	(100)
茶能有效防止皮肤癌·····	(100)
茶叶可抗艾滋病·····	(101)
茶叶治病四方·····	(101)
茶有抗辐射的功能·····	(101)
常喝茶既防癌又减肥·····	(101)
防治感冒的绿色茶饮——茅山茶·····	(101)
绿茶受宠源自能提高免疫功能·····	(102)
抗癌效果最好的茶叶·····	(102)
食狗肉后忌立即喝茶·····	(102)
乌龙茶减肥法·····	(102)
饮茶对人体的益处·····	(102)
饮茶可减轻吸烟的危害·····	(103)
饮茶可减少中风·····	(104)
饮茶养生、延年益寿·····	(105)
自古流传的茶功能·····	(105)
第五节 茶入中药以及中医常用“茶方”·····	(105)
秋季养生茶疗方·····	(105)
养生茶方 43 例·····	(106)
第六节 饮茶防病知识·····	(110)
茶水洗漱的好处·····	(110)
茶叶止痢、泻的用法·····	(110)
吃腌制品后要多喝茶·····	(111)
喝浓茶要因人而异·····	(111)
喝紧压茶更能瘦身·····	(111)
患胃病者如何饮茶养生·····	(111)
家庭如何保管好茶叶·····	(111)
家中有多多种茶叶,如何安排饮用·····	(111)
喝茶可以防辐射·····	(112)
向客人敬茶的注意事项·····	(112)
牛奶红茶的调制·····	(112)
神经衰弱者的饮茶方法·····	(112)
糖尿病患者宜多饮茶·····	(112)
心脏病、高血压病患者的饮茶养生方·····	(112)
第二部分 饮食文化与养生	
第一章 饮食文化与养生保健知识·····	(117)
第一节 饮食养生的现实意义·····	(117)
食养的意义·····	(117)
饮食养生的原则·····	(119)
饮食养生的方法·····	(125)
喝的学问·····	(134)
第二节 传统饮食文化与养生的理论概述·····	(142)
常人应每天摄入 30 克膳食纤维·····	(142)
春季补肝食疗方·····	(143)
蛋白质——生命运动原动力·····	(143)
调理饮食好过冬·····	(144)

冬春宜多食维生素 B ₂ 含量高的食物	(144)
冬季多食干果利养生	(145)
合理营养、促进健康	(145)
每日膳食安排	(147)
夏日食姜有益健康	(148)
养生长寿的饮食要求	(149)
养生膳食最佳组合	(149)
平衡膳食防“非典”	(150)
介绍几款预防“非典”的食疗方法	(151)
做到平衡膳食有益养生	(151)
第三节 传统饮食与养生常识	(152)
吃胡萝卜防肺癌	(152)
大蒜养生之友	(152)
多吃豆类可降血脂	(152)
常吃菜花可抗胃癌	(152)
多吃猪蹄可预防神经衰弱	(152)
黄豆是当今首选养生保健食品	(153)
经常喝粥能延年益寿	(153)
抗癌佳品——无花果	(154)
抗癌先锋——维生素	(155)
1/3 的癌症是吃出来的	(155)
食“黑色食品”有助养生	(155)
食梨治病亦养生	(156)
适量饮酒益养生	(156)
蔬菜营养成分的分类	(156)
蔬果五颜六色合理选用益健康	(156)
蒜捣碎吃才能杀菌	(157)
养生保健常吃大蒜	(157)
养生调味佳品——芝麻酱	(158)
养生最佳肉食	(158)
预防早衰的食品	(158)
滋补养生佳品——羊肉粥	(158)
祖辈饮食关系后辈健康	(159)
第四节 日常饮食中的宜、忌	(159)
“看天吃饭”益健康	(159)
饮食防老	(160)
别太在意酸或碱	(160)
不能吃的动物部位	(161)
不能多吃的美食	(161)
不宜多吃的食物	(162)
吃粗粮也要讲年龄段	(162)
吃油新说法	(163)
多吃巧克力的危害	(163)
多吃鱼可防心脏病猝死	(163)
多食巧克力会导致头痛	(164)
金秋食蟹的禁忌	(164)
栗子、红薯益健康	(164)

(161) 两小时内不宜同吃的食物·····	(165)
(161) 慢性胃病患者如何“吃饭”·····	(165)
(161) 每天吃多少个鸡蛋为宜·····	(165)
(161) 烹调鱼类要掌握最佳时机·····	(166)
(161) 家厨营养功效有讲究·····	(166)
(161) 水果当饭易患贫血·····	(167)
(161) 睡前吃巧克力的利与弊·····	(167)
(161) 我们究竟该喝什么水·····	(167)
(161) 西红柿最好炒着吃·····	(168)
(161) 养生要按顺序进食·····	(168)
(161) 饮食相宜则益体·····	(169)
(161) 用“心”吃饭·····	(169)
(161) 柚子不可与药同吃·····	(170)
(161) 有序进食好处多·····	(170)
(161) 烹饪鱼头要注意卫生·····	(170)
(161) 饮食营养误区·····	(171)
(161) 第五节 日常饮食养生家庭药方·····	(172)
(161) 帮您了解花的养生特性·····	(172)
(161) 鼻出血的简易治疗·····	(172)
(161) 菠菜可预防脑功能衰退·····	(173)
(161) 常喝有机蔬菜汤可防癌症·····	(173)
(161) 常见菜根的养生及药用价值·····	(173)
(161) 吃西红柿抗乙肝·····	(174)
(161) 大蒜可预防感染炭疽病菌·····	(174)
(161) 富含大豆的饮食可减少疼痛发炎·····	(174)
(161) 感冒食疗法·····	(174)
(161) 黑木耳化解体内结石·····	(174)
(161) 红茶有助改善血液循环·····	(175)
(161) 家常蔬菜的治病功效·····	(175)
(161) 健康饮食治疗忧郁·····	(176)
(161) 降压防癌猕猴桃·····	(176)
(161) 降压美味汤八款·····	(176)
(161) 抗衰老食谱·····	(177)
(161) 能防治心血管病的蔬菜·····	(177)
(161) 可软化血管的食物·····	(177)
(161) 天然肠道清洗剂——马齿苋·····	(178)
(161) 葡萄的养生功能·····	(178)
(161) 清咽润肺从膳食开始·····	(178)
(161) 生活中的健康食品·····	(179)
(161) 十种最佳食品·····	(179)
(161) 食醋确有降压效果·····	(180)
(161) 食物中的“清毒高手”·····	(180)
(161) 绿色蔬菜可除体内二恶英·····	(180)
(161) 胃肠的自我保健·····	(180)
(161) 夏季祛病食六瓜·····	(181)
(161) 养生食谱·····	(182)

第六节 合理的饮食搭配有利于健康和养生	(182)
饭前喝汤符合养生原则	(182)
肥肉是长寿食品	(182)
合理营养保长寿	(183)
老年养生膳食 12“点”	(183)
难长寿的人	(184)
食物巧搭配营养更丰富	(184)
世界卫生组织提出的家庭食品制作安全规则	(185)
适量吃肉有助长寿	(185)
养生佳菜——豆腐炖海带	(185)
养生进食的选择	(185)
养生美食天天吃	(186)
养生食品——酸奶	(186)
以血型定饮食	(186)
有益的健康食品	(187)
玉米是长寿杂粮	(188)
第七节 食养常识篇	(188)
废弃食用油含有致癌物质	(188)
进补要分清四症	(189)
进餐禁忌	(190)
抗癌蔬菜	(190)
抗早衰食物	(191)
科学的饮食方法	(191)
男人的健康菜单	(192)
男性健康需从饮食习惯开始	(192)
秋日养生、养颜食谱	(193)
水果吃法有讲究	(193)
养生食谱	(194)
亦食亦药话香椿	(194)
饮食不当会影响性功能	(195)
中医饮食养生特色	(195)
第二章 中老年人的饮食与养生保健	(197)
朝盐晚蜜身体健	(197)
吃蒜有助防治“老慢支”	(197)
吃新鲜玉米有利于老人健康	(197)
吃洋葱除老年斑	(197)
冬天多食生姜益健康	(198)
高血糖老人的饮食调理	(198)
高血压的几种食疗法	(198)
治花眼食疗方	(199)
荤素搭配可防老年抑郁	(199)
老年人不宜多吃油条	(199)
老年人常吃带馅食品好	(200)
老年人常吃猪血益处多	(200)
老年人吃水果要因人而异	(200)
老年人的饮食养生法	(201)
老年人多吃草莓和菠菜	(201)

老年人多食含锰和钴的食物·····	(202)
老年人膳食“金字塔”·····	(202)
老年人食疗食品中要注意“四性”和“五味”·····	(203)
老年人宜杂食和粗茶淡饭·····	(203)
老年人早餐不宜吃的食物·····	(203)
老年养生多吃鱼·····	(204)
老年饮食八不贪·····	(204)
老人便秘的饮食调理·····	(204)
老人不宜多吃粉丝·····	(205)
老人常吃虾皮有助健康·····	(205)
老人的冬季饮食调养·····	(205)
老人膳食的五大目标·····	(206)
老人饮食的营养结构·····	(207)
老人饮食宜、忌·····	(207)
老人喝茶不易发作心脏病·····	(208)
秋食新藕助养生·····	(208)
人到老年多吃醋·····	(208)
适用老年人防病治病的药粥·····	(208)
素食者的营养健康·····	(209)
味觉差的老人宜补锌·····	(209)
饮食合理能提高老人的记忆功能·····	(210)
饮食营养新定论·····	(210)
食疗纠正高脂血症·····	(211)
鱼和鸡蛋可有效预防老年痴呆·····	(211)
中老年人的科学饮食·····	(211)
中年人的饮食与健康·····	(212)
中年人患病三特点·····	(213)
第三章 关于药膳、食疗 ·····	(214)
第一节 药膳及滋补部分 ·····	(214)
保健益寿药膳·····	(214)
补气药膳·····	(214)
补血药膳·····	(215)
改善气虚的养生食补·····	(215)
高血压的药茶疗法·····	(215)
健脾利尿药膳·····	(216)
健脾益气药膳·····	(217)
解表药膳二款·····	(219)
开胃健脾药膳·····	(220)
抗疲劳药膳·····	(221)
气血双补药膳·····	(222)
温胃止痛药膳·····	(223)
止咳祛痰药膳·····	(224)
滋补肺阴药膳·····	(225)
滋补肝肾药膳·····	(226)
滋补肾阴药膳·····	(227)
其他药膳·····	(227)

第二节 中华传统食疗与养生保健	(227)
便秘食疗方	(227)
多食豆制品有助养生	(228)
妇女秋季养生食疗方	(229)
韭菜的神奇功效	(230)
具有降血脂功能的食品	(230)
抗癌食疗方	(230)
萝卜连皮带叶吃	(231)
明目食疗方	(232)
松脂酒方	(232)
服食神方	(232)
先兆流产食疗方	(233)
美尼尔氏病(耳眩晕)食疗方	(233)
肾炎食疗方	(233)
食养佳品——鸡腿菇	(234)
土豆的保健作用	(234)
养发食谱便方推荐	(234)
养生保健话黄豆芽	(235)
养生极品话蜂蜜	(235)
养生食品新宠——蜂胶	(236)
养生水果三款	(236)
养生最是骨头汤	(237)
药食双补的养生食品	(237)
最佳养生食品	(238)
第四章 关于饮食和瘦身养生	(239)
第一节 容易引起肥胖的食品和不良饮食习惯	(239)
吃黑巧克力比牛奶巧克力好	(239)
大量吃巧克力会让人发胖	(239)
喜欢吃巧克力的原因	(239)
多菜少饭不利健康	(239)
第二节 传统减肥瘦身饮食方法	(239)
多吃粗粮利瘦身	(239)
饭前吃番茄可瘦身	(240)
关于吃的健康减肥秘诀	(240)
芹菜粥可减肥	(241)
饮食瘦身秘笈	(241)
有助减肥去脂的食物	(242)
预防肥胖的进食八大原则	(242)
第五章 关于传统饮食文化与美容养颜	(243)
水果排毒	(243)
白菊羊肝汤可养血驻颜	(243)
阿胶粥可养颜	(243)
人参胡桃可养颜	(243)
第六章 特殊人群的饮食与养生保健	(244)
驾驶员不宜空腹吃香蕉	(244)
脑力劳动者不宜偏食成酸性食物	(244)
脑力劳动者养心之道	(244)

目 录

第一部分



文化与养生



第一章 茶文化的起源和发展

第一节 中华茶文化释义和研究对象

茶文化的研究对象

华夏文明五千年,炎黄子孙创造了光辉灿烂的文化,使得我们中华民族有着丰厚的传统文化底蕴。中国是现今世界上很多生活用品的原产地和发源地。例如茶树原产地在中国,中国是世界上最早专门种植茶树、加工制作茶叶和把茶叶作为饮料的国家。所以,中华茶文化的起源和发展,成为中国传统文化一个重要组成部分,并对人类文明的发展进步作出了贡献。

鉴于茶文化的深刻内涵,与其他文化领域的研究对象相比照,我们可以把茶文化表述为:茶在被应用过程中,人们创造了物质文明和精神文明的有机结合和统一。因此,对于茶文化的研究,不单单要对不同茶类、茶的品质、水、茶具、茶的烹饮技艺和规则程序,饮茶的环境以及茶类生产工艺沿革等方面进行研究,还应开展对有关茶的道德、美学、诗词、书画、陶瓷和民俗等领域的研究,这也是当前一些学者提出“茶艺”和“茶道”必须区别和界定的依据。事实上,对于茶文化的研究和发展,只有“茶艺”表演和“茶道”精神是远远不够的,更重要的是要看到茶作为有人类文明以来最古老的饮料,在它浓厚的文化底蕴的背后,隐含着的对人类健康所发挥的巨大作用和影响。只有充分认识到这一点,才能达到物质与精神的统一,才能构成中华茶文化的精髓。

茶文化的分类

“茶”作为中国传统原创饮料,“发乎神农氏,闻于鲁周公”。具体地说,茶真正的以文化的方式出现是在唐代时候,当时著名的茶史学家陆羽著作的《茶经》正式问世之后,标志着中国茶文化的兴起;到了宋朝,茶文化的发展达到了全盛时期;到了明清时期,饮茶习俗已经遍及中华大地。此间,在茶文化达到全盛时期时,不仅在国内迅速传播,而且向周边国家快速传播开来。

从中国茶文化的发展演化来看,可将其大致划分为:氏族社会萌发期、唐代发展期、宋元鼎盛期和明清普及期四个历史阶段。此间,我们不难看出中华茶文化是随着我国社会 and 经济发展而逐步发展演化的,并且受到不同历史时期的政治、哲学、医学、宗教、道德等社会综合因素的影响。中华茶文化源于民间,经历了数千年的不断总结和提炼。从最初茶的药用功能、饮用功能发展到茶的品饮,在这漫长的饮茶发展史中,古人不仅充分利用了茶的自然属性,也认识了茶的精神属性,从而形成的各色各样的饮茶风习和礼仪,使品茶活动上升为一种融道德、美学、养生和艺术的创造性结合。时至今日,茶文化作为一个专门的养生文化内容,成为中华民族独有的文化遗产。

那么,中国传统茶文化的精神主流是什么呢?实际上,贯穿中华茶文化的精神主流受到其反涨过程中各个朝代传统的儒、道、释的哲学思想影响并融入这些思想内容,共同演绎出了非常深刻的文化内涵与之相袭相成。究其主要原因,可大致归结为以下两个方面:

1. 茶本身的自然属性所决定:味道清新,先苦后甘,能提神益智;延年益寿,明目益思。

2. 茶与佛素有不解之缘:据记载,佛教在西汉末年从古印度传入中国,最初与中国本土的其他宗教流派混为一谈,后来,在不断发展中显示出其优越性,到了南北朝