

饮食与健康丛书

茶酒疗法

主编 杨书源

天津科技翻译出版公司



—饮食与健康丛书—

茶酒疗法

杨书源 主编

天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

茶酒疗法/杨书源主编. —天津:天津科技翻译出版公司,
2000.10

(饮食与健康丛书)

ISBN 7-5433-1236-0

I. 茶 ... II. 杨 ... III. 民间疗法;食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 34046 号

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:边金城

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:022-23693561

传 真:022-23369476

E-mail: tsttbc @ public.tpt.tj.cn

印 刷:南开大学印刷厂印刷

发 行:全国新华书店

版本记录:850×1168 32 开本 9.25 印张 179 千字

2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

定价:11.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

饮食与健康丛书

编委名单

顾 问	段廷玉			
主 编	杨书源			
副主编	章 丘	王 迪	陆惠敏	
编 者	赵 鵬	张漫云	闫毓萍	
	杨 扬	崔利文	张 倩	
	刘 嘉	孙 莹	冯 红	
插 图	刘 莹	马万丽		

序

人类是大自然的一部分，人类的生存与发展更离不开大自然。自然界的千变万化，直接或间接地影响着人类的生活与健康。人类在长时间与自然界的磨合与拼搏中，发现和发明了种种利用自然物质来治疗疾病的自然疗法。正如古希腊的希波克拉底所说：“大自然就是治疗我们疾病的医生。”当今，回归大自然，从自然界中寻找祛病、延年的药物，已是世界各国医药界新的着眼点。我国传统的天然食物养生、祛病法更为世人称道。

本丛书系博采祖国民间医药宝库中的妙法、绝招及长期实践经验，经提炼而成的精粹。书中所推荐的疗法，可用“简”、“便”、“廉”、“妙”四个字来概括。

本丛书意在试图开辟新的途径，即通过向广大读者提供不用服用药物也能缓解或排除病痛，达到治疗疾病、强身健体、延年益寿之功效。

本丛书承蒙中国民间自然疗法研究会的郭学鹏(教授)、赵景华(主任医师)、赵箬(营养专家)、赵学元(食疗学者)等几位专家，在百忙中对书稿的编撰进行指导、审订，特在此表示衷心的感谢。

杨书源
2000年5月

前言

茶酒疗法源远流长，古人早就认识到茶和酒在医学上的重要作用，故有茶为“百病之药”，酒为“百药之长”之说。饮茶对人体的好处是别的天然饮料无可比拟的，它的治病疗效极为显著。茶叶中含有400多种化学成分，既有人体所必需的营养成分，多种维生素和蛋白质等，也有调节恢复肌体和治疗疾病的化学成分，故饮茶能防病保健、抗衰老、延年益寿。酒是最普通而又美好奇妙的饮料之一，全世界各个民族都有饮酒的习惯。酒具有增强身体健康，延年益寿，增进食欲，帮助消化，解暑止渴，活血通络，散寒止痛，优化心理，使人乐观，解除疲劳，促人兴奋，消毒杀菌，除腥防腐等功效。何况茶酒与大量的天然药物巧妙结合所产生的药效那就更可观了。

本书分为8章，第1章简要介绍茶酒疗法的由来、特色、种类、服用方法、注意须知等科普常识；第2章~第8章协助读者，针对患者病况，在所开列的数十种常见病的栏目中找寻茶酒良方，使其病症速愈，早日康复。

由于成书时间仓促，水平有限，疏漏难免，敬请广大读者及专家指正。

编者

我国古代医家论茶酒

茶苦而寒，阴中之阴，沉也降也，最能降火。火为百病，火降则上清矣。

——李时珍

饮茶有解酒食、油腻、烧灼之毒。多饮消脂，最能去油。

——汪昂

酒少饮则和血行气，痛饮则伤神耗血，损胃之精，生痰动火。

——李时珍

目 录

第 1 章 概 述

● 中国人对世界的一大贡献——饮茶	1
● 茶树在我国的栽培	8
● 我国茶叶的品种	10
● 享誉海内外的中国十大名茶	13
● 茶叶的成分与饮茶防病治病	16
● 饮茶可否抗癌？哪种茶叶抗癌效果最佳？	18
● 饮茶的祛病健身功能	20
● 药茶的源流及其制用方法	26
● 闻名世界的中国酒	29
● 中国酒的种类	35
● 酒疗是中医治病的传统方法	44
● 药酒及饮用注意事项	56

第2章

内科疾病茶酒疗法

发热	60	中毒	116
感冒	63	便秘	118
咳嗽	70	腹痛	121
头痛	74	痢疾	124
哮喘	78	肝炎	130
眩晕	82	肾炎	133
肺结核	85	失眠	135
高血压	88	尿路感染	138
中风	93	中风癫痫	140
高脂血症	94	糖尿病	144
冠心病	96	腮腺炎	146
心悸	99	泌尿结石	149
贫血	102	胆囊炎	150
胃痛	104	痹症	152
呕吐	108	肥胖症	155
呃逆	111	抗老养老	156
中暑	113		

第3章

外科疾病茶酒疗法

蜂虫叮咬	160	痔疮	169
烧伤	161	跌打损伤	172
虫、蛇咬伤	163	疝气	175
疮疡(疖、疮、疔)	165	脉管炎	177

第4章

妇科疾病茶酒疗法

月经不调	179	妊娠呕吐	194
痛经	183	妊娠诸症	195
闭经	188	乳腺炎	200
带下	192		

第5章

儿科疾病茶酒疗法

感冒	202	小儿腮腺炎	212
百日咳	204	小儿夏季热	214
麻疹	207	小儿风疹	215
小儿麻疹	208	小儿腹泻	216
水痘	209	小儿积滞	217
小儿遗尿	210		

第6章

五官科疾病茶酒疗法

眼科	219	急慢性咽喉炎	229
耳病	224	牙病	233
鼻病	227		

第7章

皮肤科疾病茶酒疗法

癣症	236	疣	243
皮炎	239	白发	244
疮	241		

第8章

肿瘤科疾病茶酒疗法

癌症	247
----------	-----

附 录

● 茶叶的选择	249
● 饮茶常识	251
● 饮茶的宜忌	263
● 饮茶的新趋势	270
● 中国白酒的几种香型	272
● 白酒的老熟和贮存	274
● 饮酒禁忌	276
● 高脚及平底玻璃酒杯种种	281



第 1 章

概 述

中国人对世界的 一大贡献——饮茶

我国茶叶生产迄今已有 2000 多年的历史。据传,在神农时期已发现茶树,《神农本草经》上载有“神农尝百草,日遇七十二毒,得茶(唐以前无“茶”字,以“荼”字代)而解之”。最早记载茶叶的可靠史料,是秦汉时候。公元前 50 年左右,王褒著的《僮约》中有“武都买茶,杨氏担荷”之句。东汉名医华佗所著《食论》一书中说:“苦茶久食,以益思意。”公元 350 年,由郭朴校订的《尔雅》说茶是“一种煎叶而成的饮料”,又称早采为“茶”,晚采为“茗”。



从历史资料看，茶叶最初是用来做药的，到公元 6 世纪，才由药用转为饮料。晋代诗人张益扬，公元 557 ~ 589 年所著《登成都楼》一诗中，有“芳茶冠六情，溢味播九区”之句，可见当时已用茶水作为饮料了。晋时对茶利用，已由青叶煎汁改为手工焙制，使泡出来的茶水醇美，更为人喜受。以后饮茶之风盛行各地。唐时，茶水已是普通饮料，茶树种植遍及浙江、福建、湖南、云南、江西、安徽等 10 余省。唐德宗建中 3 年，把茶叶列为课税的重要项目，足见当时产销之盛。边陲少数民族也喜欢喝茶，唐代的“茶马政策”，就是用茶叶与塞外少数民族交换马匹。以后经过宋、元、明、清，茶树栽培遍及大江南北各省，制茶术逐渐改进，茶水逐渐成了平民百姓日常离不开的饮料。尤其以肉食为主的兄弟民族，更是“宁可一日无油盐，不可一日无茶”。喝茶，谈茶，寻根究底，也是很有趣味的。

世界上茶叶的故乡在中国，17 世纪以前，欧美大陆根本不知道茶是什么，16 世纪荷兰人、英国人才把茶树移植到印度。日本人饮茶较早些，约始于公元 8 世纪，现在世界上有 40 多个国家种茶，都是直接或间接源于我国。公元 850 年，茶叶传入阿拉伯，1559 年传到威



尼斯,1598年传到英国,1600年传到葡萄牙,1610年传到荷兰,1618年传到俄国,1648年传到法国巴黎,1650年传到南美洲。由于这一历史原因,如今世界上所有“茶”字,都是由我国“茶”的发音翻译过去的,俄语的“ЧАЙ”(茶)与我国北方“茶叶”的发音相近似;英国、美国的“tea”(茶)是由厦门话的“茶”音转化的;而日语中的“茶”,其写法则与中国的“茶”字相同。

最早把茶作为饮料来品尝的是中国人。可是有关饮茶的初步历史情况是朦胧的。典籍中所能见到的可信资料是公元350年前后的事。那么最先发现茶的人是谁呢?人们通常认为这是传奇中的帝王神农氏。据称他曾尝过百草,教民耕作。他生活在公元前2700多年的时期。传说一次神农氏正在烧开水,有几片树叶从旁边的灌木丛中飘落到他烧水的器皿内,清雅的芳香把他吸引住了。据说在他撰写的一部医书中写下了:茶能解渴、消除睡意、养性怡神。到了公元780年,茶在中国已是很普通的东西了。这时还出现了一部记述茶的性状、品质、产地、采制和烹饮方法以及茶具等物的专著——《茶经》。历来咏茶的诗也很多,如唐代诗人卢同的《品茶诗》就很有名。诗曰:“一碗喉吻润;二碗破孤闷;三碗搜枯肠,唯有文字五千卷;四碗发轻汗,生平不平事,尽向毛孔散;五碗肌肤清;六碗通仙灵;七碗吃不得,唯觉两腋习习清风生。”可见中国人对茶的认识早就有一定深度了。

对茶的热情扩展到与茶有关的用具:茶壶、





茶叶盒和茶匙等，无论在风格典雅和造型灵巧方面，都达到更高的造诣，开始时用瓷器，接着精心制作出银质的器皿，力求别出心裁，将茶壶做成动物



模样。茶叶盒越来越多地用木料制作。中国人泡茶，最考究的莫过于闽南及潮州人用小壶泡的“功夫茶”。好茶配好壶，才能显出茶的色、香、味。经验证明，质地坚硬，轻敲发生铿锵声的壶，利于香气溢发，适合泡包种、龙井等焙火候较轻的茶。质地轻散，敲声沉笃的壶，适合泡焙火候较重或气味浓郁的茶，如水仙、普洱茶或陈年老茶。就壶形而言，泡熟茶用扁形壶，不易酸涩；用圆壶泡轻发酵茶，则茶味醇厚。当然，茶泡得好坏，还会受水质、水温变化的影响，这就要看泡茶的“功夫”了。

虽然茶在东方早已家喻户晓，可是在西方直到 16 世纪对它仍然一无所知！茶在欧洲的最早的文字记载，大概要属公元 1559 年发表的威尼斯贾巴季思塔·拉摩西奥所著的《航海与旅行》。在这本书中，茶被描写为一种很热的饮料，并富有药用功能“在上述诸国，饮茶之风盛行……每多空腹饮用，功能散热退烧、除胃病、止头痛；比如腰酸背痛、关节不适，服之亦咸有裨益。”当茶叶刚刚在欧洲出现的时候，曾经是一个众说纷纭的问题。一位德国医师告诫道：“饮茶者伤身、减寿，于年过四十者尤然！”但一位荷兰医师竟将茶叶看



成万应灵药：“无物可与伦比！因此，惟饮茶者可除百病，保永年！”正当欧洲大陆对饮茶的功过问题争论不休的时候，在英国，这种饮料向公众露面了。伦敦的一家咖啡馆的主人托姆斯·茄尔威把茶吹嘘成疗效卓著的仙方妙药，用杯子零售也兼营批发业务，他列举饮茶的功效，诸如“强身健脑、活骨舒筋……治头痛、止目眩、化痰消滞、顺气宽胸”。经过如此这般的一番努力，居然使一部分上层人士渐渐地染上了嗜茶癖好。当英王查理二世与葡萄牙公主卡捷琳结婚庆典过后，由于公主对茶以及举办茶会的雅爱，这种新兴的饮料便步入了它的鼎盛时期。后逐渐普及到各个家庭。英国人还喜欢把茶叶弄碎，掺入橘子、玫瑰等，制成伯爵红茶、薄荷茶、玫瑰茶、玫瑰红茶等加味茶。即使是纯粹的红茶，他们有时也要加上鲜柠檬或鲜奶。因为在茶中加了味，便会减少茶碱对肠胃的损伤。因此，英国人早上一醒来，空着肚子就开始喝茶，他们称之为“床茶”；上午11时要再喝一次，名为“晨茶”；吃过午饭，还要喝一次“午饭茶”；吃过晚饭，也还要喝一次“晚饭茶”。英国人喝茶不是慢慢地一口一口地喝，而是一饮而尽。

前苏联人也喝茶，而且喝的量很大。他们喝的是红茶，喝时，先浓浓地泡上壶，然后倒少许在茶杯中，冲入开水，随自己的习惯，调成浓淡不一的茶水，和中国人一样，前苏联人也喜欢以茶待客，不同的是，他们喜欢在茶里加入果酱或蜂蜜。西德人喝的哈姆茶，是地中海沿岸诸国所产



的一种紫苏或芹科的植物。这些植物具有浓郁的香味，在欧洲，以至我国和日本，很早以前便将该物作为中药药材或香料了。

印度是个多民族的国家，百分之九十的人信奉印度教，还有数千万穆斯林以及少数锡克教徒，他们大部分喝奶茶，也有的喝加入姜或小豆蔻的“马萨拉茶”。但不论喝哪种茶，喝的方式都是把茶斟在盘子里，然后伸出舌头舔饮。在阿根廷，有一种马蒂茶，它是当地的一种特产，人们很喜欢它。但是人们在喝马蒂茶时，却不是用嘴直接喝，而是通过吸管去吸。吸管用银制成，管的一端有一个略扁的带小孔的管头，另一端是吸嘴。喝茶时，将马蒂茶倒入叫飘筒的容器中，冲上开水，尔后用吸管津津有味地慢慢吸。喝茶最有趣的方式要数日本了。茶道是日本著名的“三道”之一。它是喝茶的一种礼仪，也是世界上一种独特的艺术。茶道规定一整套煮茶、泡茶、品茶的程序。茶具是经过主人精心选择的，具有欣赏的价值。宾客入座后，由茶师按照规矩用小竹匙将茶叶放入碗内，再用沸水冲沏，最后用茶具盛茶，依次递给宾客，宾客向茶师表示谢意，双手捧着喝。在日本，茶道已是修身养性，进行社交的手段。

