

中医营养专家
特别推荐

吴大真
中国保健协会会长

王雷
《中华养生保健》杂志主编

茶比药好

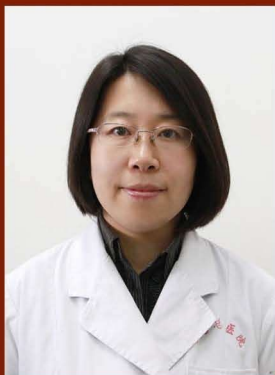
巧品香茶不生病

王环宇 良石 编著

最权威的茶疗功效讲解
最实用的茶疗偏方推荐
最贴心的茶饮实用指南



河北科学技术出版社



王环宇

武警总医院营养科主治营养师，营养学硕士，全国妇联儿童部主办“心系妇儿——家庭教育空中课堂”项目专家委员会委员。

擅长糖尿病、高血脂、高血压、痛风、肥胖、脂肪肝等代谢性疾病的营养代谢调理，急、危、重症及围手术期患者营养不良的营养支持，肝移植、肾移植患者围手术期营养支持及术后长期的营养调理，先后为《中国妇女报》《健康时报》《北京晚报》等撰写多篇科普文章。

每一种茶都有其独特的营养特性和价值，通过科学合理的饮用，真正发挥茶的功效，让享受它的人能充分“感受到它的每一分营养魅力”，达到健康养生的目的。

策 划：石永青
责任编辑：闫 娇
封面设计：颜 森



茶比药好

巧品香茶不生病

巧品香茶不但可以滋养身体，而且可以预防某些疾病的发生，就像吃了感冒、胃痛、便秘等疾病的“免疫药”一样，让您就此远离疾病，健康生活。



上架建议：畅销·养生

ISBN 978-7-5375-7275-0



9 787537 572750 >

定价：32.80元

茶比药好

巧品香茶不生病

王环宇 良石 编著

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

茶比药好：巧品香茶不生病/王环宇，良石编著

． — 石家庄：河北科学技术出版社，2014. 10

ISBN 978-7-5375-7275-0

I. ①茶… II. ①王… ②良… III. ①茶叶—食物养
生②保健—茶谱 IV. ①R247. 1②TS272. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第239096号

茶比药好 巧品香茶不生病

王环宇 良 石 编著

出版发行：河北科学技术出版社

地 址：石家庄市友谊北大街 330 号(邮编：050061)

印 刷：三河市恒彩印务有限公司

开 本：787×1092 1/16

印 张：16.75

字 数：220 千字

印 次：2015 年 1 月第 1 版

2015 年 1 月第 1 次印刷

定 价：32.80 元

P 前言 reface

茶叶，最初是被当作药物使用——早在4000多年以前的母系氏族社会，人们便将茶用之以疗疾。

历史传说上古的神农氏“尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”，这是茶的功效的一个最早记载，另外有的书上也有“黄帝食百草，得茶解毒”的说法，可见，人们认识茶最早是从它解毒的功效开始的。

后来，茶逐渐成为一种饮料，时至今日，关注健康养生的人越来越多，花草茶饮也成为一种日常保养或调理身体的时尚养生方式。

除了花草茶，还可以在茶中加入各种新鲜水果材质，不仅可以品尝多变的风味，而且还可兼收美颜养生之功效。

喝茶可以提神，使人精力充沛；可以提高人的免疫力，抵御疾病的侵害；可以帮助抵抗辐射、美肤；可以助消化、清脂、减肥。喝茶，在推崇保健的今天，已经是人们日常生活中不可或缺的“良药”。

正因为茶如此养人，才使得作者有了编纂本书的动力，本书目的就是医学的角度全面介绍饮茶养生的知识，帮助关注健康的人们提高自身生活质量！

本书侧重从专业的角度，全面诠释饮茶与各种疾病防治的关系，更从深层次上剖析了中医茶养生理论……高深莫测的茶道，细致入微的讲解，定能给读者带来莫大的帮助。

C 目录 Contents

第一章

为什么茶比药好——药能治标，茶能固本

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. 延缓衰老的秘密就在茶身上 / 003 | 3. 降脂助消化，养生保健的基石 / 012 |
| 2. 茶提神，堪比“兴奋剂” / 008 | 4. 爱美，自古茶就是首选 / 014 |

第二章

医生都喝的“长生不老茶”，守护真正的健康

- | | |
|--------------|----------------|
| 1. 养心 / 021 | 7. 排毒 / 042 |
| 2. 护肝 / 024 | 8. 补气强身 / 045 |
| 3. 健脾胃 / 028 | 9. 调和脾胃 / 048 |
| 4. 润肺 / 031 | 10. 补益肝肾 / 052 |
| 5. 滋阴 / 035 | 11. 润肺理气 / 056 |
| 6. 补血 / 039 | 12. 清热降火 / 059 |

第三章

有病喝杯茶，不用去医院

- | | |
|-------------|---------------|
| 1. 感冒 / 065 | 5. 消化不良 / 090 |
| 2. 咳嗽 / 071 | 6. 口臭 / 092 |
| 3. 便秘 / 080 | 7. 咽炎 / 096 |
| 4. 腹泻 / 086 | 8. 痔疮 / 106 |

9. 糖尿病 / 110

10. 高脂血症 / 112

11. 高血压 / 116

12. 偏头痛 / 123

13. 月经不调 / 130

第四章

职场人士的“下午茶”，告别亚健康轻松工作

1. 消除疲劳 / 143

2. 宁神安睡 / 146

3. 增强记忆力 / 151

4. 防辐射 / 155

5. 保护眼睛 / 158

6. 解酒醉 / 162

7. 防脱发 / 165

8. 食欲不振 / 169

第五章

一杯美容减肥茶，给你如花容颜

1. 除斑 / 175

2. 祛痘 / 178

3. 减肥瘦身 / 181

4. 排毒养颜茶 / 186

第六章

应季一杯茶，百病不生

1. 春饮花茶 / 191

2. 夏饮绿茶 / 195

3. 秋饮青茶 / 198

4. 冬饮红茶 / 201

第七章

对症下药，什么体质喝什么茶

1. 湿热体质 / 207

2. 寒性体质 / 210

3. 阳虚体质 / 212

4. 阴虚体质 / 217

5. 气虚体质 / 223

6. 气郁体质 / 227

7. 血虚体质 / 231

8. 血瘀体质 / 234

9. 痰湿体质 / 239

第八章

时刻要记在心上的喝茶误区

1. 新茶不能趁鲜喝 / 245

2. 酒足饭饱后喝杯茶不利健康 / 246

3. 夏季饮茶不当也会醉人 / 246

4. 晨起别空腹喝茶 / 248

5. 绿茶喝多了反会致癌 / 248

6. 每天5杯茶助戒烟 / 249

7. 感冒时千万别喝苦丁茶 / 250

8. 烟焦与霉变的茶能否饮用 / 252

9. 服哪些药忌喝茶 / 253

10. 茶里放姜，身体安康 / 254

11. 浓茶解酒等于火上浇油 / 255

12. 吃狗肉后忌喝茶 / 255

13. 凉茶也要对症喝 / 256

14. 一杯茶从早泡到晚不可取 / 257

15. 哪些病人不宜饮茶 / 258

The background of the page is a warm, orange-toned collage. The top half features a close-up of a glass bowl filled with small, light-colored, irregularly shaped objects, possibly dried tea leaves or small stones, with a soft-focus background of more similar objects. The bottom half shows a blurred image of a white ceramic teapot and a matching cup, suggesting a traditional tea ceremony. The overall aesthetic is clean and elegant, with a focus on natural elements.

第一章

为什么茶比药好 ——药能治标，茶能固本

1 延缓衰老的秘密就在茶身上

“茶博士”讲医理

衰老其实是氧化太过惹的祸。因为自由基太多，引起氧化太过，导致消耗太多能量，所以说衰老都是自由基惹的祸。

那么，什么是自由基呢？我们知道细胞内分子、原子、电子都是配对的。而自由基就是不成对的分子、原子及电子。因为它们是单个的、不配对的，所以是游离的、自由的，我们给这些“单身汉”起了个名字叫自由基。因为要去找跟它们配对的一方，所以自由基经常跟别的物质发生化学反应，引起过度反应而大量耗能，而且还对正常的细胞产生破坏作用，使人体老化。

“茶博士”开药方

有读者也许会问，有没有什么灵丹妙药啊，每天吃上一粒，衰老就会得到控制。这个还真有。

西医抗氧化主要靠抗氧化剂，其主要作用是清除细胞内的自由基，从而抑制过度氧化。

（1）生物类黄酮：生物类黄酮能够有效清除体内的自由基及毒素，能预防、减少疾病的发生；有消炎、抗过敏、广谱抗菌、抗病毒作用。

（2）维生素E：维生素E是细胞膜内重要的抗氧化剂和膜稳定剂。

（3）维生素C：维生素C缺乏可大大降低耐力运动能力。补充维生素C可明显降低运动诱导的氧化应激。

（4）硒：硒是机体抗氧化系统组成成分谷胱甘肽过氧化物酶的必需成分，适当补硒可提高谷胱甘肽过氧化物酶活力，从而提高机体的抗氧化能力。

以上这些是西医常用的抗氧化药物，而我们传统医学抗氧化、延缓衰老则不靠药，靠的是比药好上百倍的“茶”。

七嘴八舌都说茶

（茶叶）久服令人有力悦志。——《神农食经》

苦茶轻身换骨。——《杂录》

现代研究证实茶叶中含有人体所必需的化学成分，含有治疗某些疾病的物质。每天饮茶量虽少，但经常补充这些物质，对人体能起到营养和保健作用。故称茶叶为天然保健饮料是名副其实的。

按照中国传统医学的解释，茶叶性味甘、苦，微寒；无毒。入心、肺、胃经。有驱散疲劳、清肝明目、生津止渴、利尿止泻、治咳平喘、清热解毒、消食减肥等作用。用于防治高血压、高脂血症、肥胖症、冠心病，治疗食积不化、泻痢、精神不振、思维迟钝、水肿尿少、水便不利、痰喘咳嗽，等等。现代茶也被认为有预防与抵抗放射性伤害的作用。

茶叶富含微量元素锰、锌、硒，维生素C、维生素P、维生素E，茶叶中的茶多酚能清除氧自由基，抑制脂质过氧化；抑制细胞突变和癌细胞分化，维持细胞正常代谢。因而饮茶有抗癌、延年益寿的作用。茶叶中的脂多糖能防辐射损害；改善造血功能；能增强微血管韧性，防止破裂；降低血脂，防止动脉粥样硬化。

与药相比，用“茶”延缓衰老又有哪些优势呢？

◇ 绿茶——抗氧化之王

在所有的茶中，绿茶拥有最强的抗氧化功效，绿茶中的咖啡因能够有效消除水肿，单宁酸能收敛肌肤，让松弛的肤质变得紧致结实。

◇ 红茶——抗氧化之后

研究表明，红茶与绿茶的抗氧化功效大致相当，但是红茶的抗氧化剂比绿茶复杂得多，尤其对心脏有益。有报道称，红茶抗衰老效果强于大蒜、西兰花和胡萝卜等。

科研小组试验证实，经常喝茶不但能减少半数死亡



率，延长平均寿命，而且最高寿命也有明显增长，同时强身健体的作用也十分明显，其中以红茶的作用最显著。

◇ 白茶——抗氧化清新排毒

白茶具高效抗氧化功能，可强化肌肤抵抗力，当中的多酚成分有效压制游离基活动，能改善人体排毒和防御功效，给肌肤带来前所未有的清新感觉。

◇ 黑茶——抗氧化紧颜抗老

人说“见黑三分补”，黑茶的健身美容功效近年来也被逐渐发掘出来。大量研究发现，黑茶中的黑茶酵母菌能填补皮下组织的脂质、代谢被破坏的胶原蛋白，使肌肤恢复弹性。

“茶博士”健康提醒

抗氧化不能太过，若过分阻止细胞氧化，又会导致不平衡，就像“水能载舟，亦能覆舟”一样，也会给身体带来不利影响。所以，喝茶也得有个限度，不能喝起来没完，每天3~5杯即可。

现在，我们知道了不同茶的功效，下面我们就亲手泡一杯甘爽清香的茶吧。

◇ 玫瑰人参茶

【茶原料】玫瑰10克，人参5克。

【制法】人参洗干净，切成片状。将人参与玫瑰一起放入杯中，以沸水冲泡，10分钟后即可。

【用法】代茶饮用。

【功效】可保持肌肤光滑细嫩，延缓衰老。

◇ 仁和保健茶

【原料】绿茶、人参花果各适量。

【制法】开水冲泡。

【用法】代茶饮用。

【功效】滋补健身、固阳强肾、补阴助脾。

◇ 枸杞叶茶

【原料】枸杞嫩叶和茎若干。

【制法】春季采摘，洗净后用沸水稍烫，捞出后滤干水分，切细，在阳光下晒干。用文火炒成黄褐色，密封保存，备用。

【用法】每服取6克，沸水冲泡。代茶频饮。

【功效】补虚益精、清热止渴、祛风明目。

◇ 大黄绿茶饮

【原料】绿茶6克，大黄2克。

【制法】沸水冲泡。

【用法】随渴随饮。

【功效】清热、泄火、通便、消积、去脂。常饮此茶，可延缓衰老。

◇ 三生茶

【原料】生茶叶、生米、生姜各适量。

【制法】用钵捣碎，沸水冲泡。

【用法】代茶饮用。

【功效】清热解毒、通经理肺、防病保健、延年抗衰。

◇ 抗衰奶茶

【原料】茯苓粉10克，牛奶200毫升。

【制法】将茯苓粉放入茶杯内，用少量凉开水化开，再将牛奶煮沸，冲入杯内。

【用法】每日早晨空腹服用。

【功效】延缓衰老。

◇ 养生茶

【原料】灵芝10克，刺五加8克，淫羊藿6克。

【制法】将上述药物放入茶杯内，冲入沸水，加盖泡10分钟。

【用法】代茶饮用。每日1剂。

【功效】可抗衰老。

◇ 保健茶

【原料】北沙参、丹参、何首乌各15克，白糖适量。

【制法】将前3味药放入沙锅，加水1000毫升，煎沸15分钟，取汁倒入茶杯，加放白糖，搅匀待温。

【用法】代茶饮用。每日1剂，分2次饮服。

【功效】防病保健，抗衰老，延长寿命。

◇ 抗衰老

【原料】粳米、黄粟米、黄豆、赤小豆、绿豆各750克，细茶500克，净芝麻375克，净花椒75克，净小茴香150克，泡干白姜和炒白盐各30克。

【制法】将前5味炒香，然后把以上各原料研为细末，混合均匀，外加面粉，炒黄熟，与前等份拌匀，并任意加核桃仁、红枣、松子仁、白糖等。瓷罐贮放。

【用法】每天3匙，白开水冲泡代茶饮。

【功效】清热去脂。长期饮用，可抗衰老。

◇ 小麦胚芽茶

【原料】小麦胚芽45克，红茶4克。

【制法】将红茶叶放入沸水中冲成茶汁。将小麦胚芽放入红茶汁中一起浸泡，搅拌均匀即可饮用。

【用法】代茶饮用。

【功效】富含粗纤维的茶饮，可抗氧化、延缓衰老。

◇ 益母草茶

【原料】益母草15克，山楂25克。

【制法】将益母草与山楂放入茶壶中，冲入热水。

【用法】代茶饮用。

【功效】长期饮用可以调节身体的内分泌，使皮肤的免疫力增强，延缓肌肤衰老。

◇ 乌龙保健茶

【原料】乌龙茶4克，槐角24克，冬瓜皮24克，何首乌40克，山楂肉20克。

【制法】乌龙茶置器内，将余药清水煮沸，取汁冲泡。

【用法】代茶饮用。