

图书在版编目(CIP)数据

四季养生茶 / 读图时代. —北京: 中国轻工业出版社,
2006.1

(品茶馆)

ISBN 7-5019-5212-4

I. 四... II. 读... III. 保健—茶谱
IV. TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 150041 号

四季养生茶

责任编辑: 王秋墨

策划编辑: 龙志丹

责任终审: 劳国强

责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/16

印 张: 8.25

字 数: 100 千字

书 号: ISBN 7-5019-5212-4/TS · 3027 定 价: 28.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 010-85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

51291S5X101ZBW

读图时代
品茶馆

四季养生茶

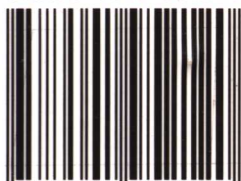
〔健康 养生 茶〕



中国轻工业出版社



ISBN 7-5019-5212-4



9 787501 952120 >

上架建议：茶文化或生活类

ISBN 7-5019-5212-4/TS·3027

定价：28.00 元

四季养生茶

 中国轻工业出版社

第一章 从立春到大寒——节气养生与茶

- 一、庄周岐伯话养生——中国传统文化中的养生思想/7
- 二、四季与养生/13
- 三、茶与养生/15

第二章 春季养生茶

- 一、春寒料峭话养生——春季养生的特点与原则/25
- 二、春季养生茶饮的原则/34
- 三、春季养生茶之茉莉花茶/35
- 四、春季养生茶之菊花茶/39
- 五、春季养生茶之蒲公英茶/45

第三章 夏季养生茶

- 一、赤日炎炎话养生——夏季养生的特点与原则/47
- 二、夏季养生茶饮的原则/53
- 三、夏季养生茶之绿茶/55
- 四、夏季养生茶之薄荷茶/59
- 五、夏季养生茶之决明子/64
- 六、夏季养生茶之金银花/69

第四章 秋季养生茶

- 一、“天凉好个秋”——秋季养生的特点与原则 /72
- 二、秋季养生茶饮的原则 /77
- 三、秋季养生茶之乌龙茶 /79
- 四、秋季养生茶之铁观音茶 /82
- 五、秋季养生茶之甘草 /83
- 六、秋季养生茶之枸杞茶 /88

第五章 冬季养生茶

- 一、数九隆冬话养生——冬季养生的特点与原则 /92
- 二、冬季养生茶饮的原则 /98
- 三、冬季养生茶之红茶 /100
- 四、冬季养生茶之黑茶 /105
- 五、冬季养生茶之普洱茶 /107
- 六、冬季养生茶之红枣茶 /114

第六章 其他养生茶

- 一、美容养颜的养生茶饮 /117
- 二、呵护女性的养生茶饮 /122
- 三、益神助眠的养生茶饮 /126



第一章 从立春到大寒——节气养生与茶

一、庄周岐伯话养生——中国传统文化中的养生思想

中国有着悠久灿烂的传统文
化，而有关养生的思想就是其中
相当重要的组成部分。例如，两千
二百年前的战国时期，在道家思
想的代表人物庄子的论述中，就
有着相当丰富的养生思想。《庄
子》里重要的一章，就叫《养生
主》，它可以被认为是一篇谈养生
之道的文章。“养生主”意思是养
生的要领。庄子认为，养生之道重
在顺应自然，忘却情感，不为外物
所滞。文章认为，养生最重要的是

要做到“缘督以为经”，即秉承事
物中虚之道，顺应自然的变化与
发展。然后，庄子以厨工分解牛体
（即著名的“庖丁解牛”）比喻人之
养生，说明处世、生活都要“因其
固然”、“依乎天理”，而且要取其
中虚“有间”，方能“游刃有余”，
从而避开是非和矛盾的纠缠。并
进一步说明听凭天命，顺应自然，
“安时而处顺”的生活态度。虽然
综观庄子的养生思想，还是以静
为主的养生观（如《庄子·在宥》
等篇）占主导地位，但是，在另外
一篇《庄子·刻意》篇中，庄子在





高逸图卷（局部）孙位（唐）

论述养神时，曾以水作比喻，提出纯粹而不杂，静一而不变，淡而无为，动而以天行，此养神之道也。这里谈到的养神之道是动静结合，这个主张相当深刻，对后世的养生思想产生了巨大影响。

同样是在这一时期，中国医学史上也出现了很多对后代产生了重大影响的历史事件。其中，医学巨著——《黄帝内经》的问世可以说是医学史上的头等大事，它也

是中国古代最为重要的一部医学理论书籍。该书分为《素问》和《灵枢》两个部分，各九卷，每卷九篇，以岐伯与黄帝对话的形式写成。《黄帝内经》之所以重要，是因为它奠定了中医学思想，提出养生是医学的第一任务，而治病处于最低层次，也就此奠定了防治的思想，把养生提高到了一个很高的位置。它提出“上工治未病”，就是俗语所谓：“上医医国，中医医人，下医医病。”医人，即是养生的医生，医未病之病。疾病生成了，迫不得已，才去治疗疾病。

阴和阳是中国传统文化中的重要范畴，它是对自然界相互关联、相互对立的事物与现象的概括。它既可以代表两个相互对立的事物，也可以代表一个事物内部所包含的相互对立的两个方面。中国古代的养生，尤其重视阴阳的平衡。

中国古代哲学认为，天地浑然一体，后分为阴阳两极，又化生出



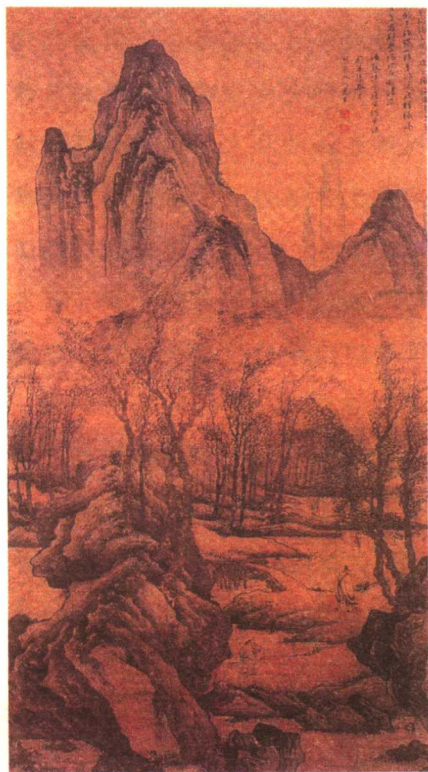
五行：木、火、土、金、水，五行实际上就是用自然界的五种基本物质来取类比象的一种思维方法。先哲们又把自然界和人体的一切事物归到阴阳合五行的体系当中。例如，升为阳、降为阴，热为阳、寒为阴，人体的背为阳、腹为阴等等归类于阴阳；酸苦甘辛咸五味、肝心脾肺肾五脏、东南西北中五方、目舌口鼻耳五官等归类于五行，让万物都有所属，也互相依赖，相互制约。

因此，整体观也由此体现出来：自然界本身存在各种阴阳转化的关系和生克制化的关系，自然界就是一个整体；人体各部分与自然界密切相关，人与自然又是一个整体；同样，人体自身的各脏腑气血之间互相联系，同样牵一发而动全局，也是一个整体。事实上，这也是《黄帝内经》主要思想的两大基本内容。

中国哲学还讲究“形神合一”。古人认为，生命的存在有赖于形

与神两个方面的结合。前者指构成肌体的全部结构，后者指肌体内所包涵的和表现出来的精神活动和生命活力。前者是后者的基础和载体，后者既是前者功能活动的表现又是前者的主宰，只有保持形与神的健康和统一，才是生命健康的人，这就是形神合一的生命观。比如，《黄帝内经》就明确提出，中医治疗的对象是“形”，但是得到的效是“神”。神就是调节，中医取的是调节的效果，这是中医的高明之处，是《黄帝内经》的高明之处。

中国传统养生之所以特别重视精神调养，是因为中医认为，对于养生而言，调节情志，重视精神的调养是一个不容忽视的关键环节。《素问·上古天真论》云：“夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”恬淡虚无主要是调和情绪，保持心态的安闲清静，排除杂念，防止情



步溪图 唐寅（明）

绪的剧烈波动，干扰气机的正常运动，维护体内气化活动的良好环境。

《内经》在各种养生方法中，特别强调精神调养。《内经》以心为精神之主宰，调心以使“主明”，说明调养精神在养生中的重要地位，为后世医家所遵循。精神活动是

由五脏所产生的，又能反作用于五脏，影响生理活动，故《灵枢·本脏》云：“志意者，所以御精神，收魂魄，适寒温，和喜怒者也。”“志意和，则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣。”因而《素问·灵兰秘典论》云：“心者君主之官，神明出焉……主明则下安，以此养生则寿。”“主不明则十二官危，使道闭塞不通，形乃大伤，以此养生则殃。”

中国的传统养生之道主张“审因施养”，即养生不拘一法、一式，应形、神、动、静、食、药等多种途径、多种方式进行养生活动。此外，也要因人、因地、因时之不同而用不同的养生方法，正所谓“审因施养”和“辨证施养”。中国传统医学主张，养生应该是一个包括精神心理调养、情趣爱好调养和道德品质调养等诸多方面在内的多方面的调养，其中主要包括：行为养（包括衣、食、住、行和性生活等生活起居行为调养）；气



养，主要指的是医用健身气功的“内养功”；形养（主要包括形体锻炼及体育健身活动）；食养（中医养生之术的主要内容之一，其应用范围较广，适应人群也较多，主要内容为养生食品的选配调制与应用，以及饮食方法与节制等）；药养（主要内容为养生药剂的选配调制，其制剂多为纯天然食性植物药，其制法也多为粗加工调剂；其剂型也多与食品相融合，因此，中医常有“药膳”之说）；术养（指以上养生之术以外的一种非食、非药的养生方法，即利用按摩、推拿、针灸、

沐浴、熨烫、磁吸、器物刺激等疗法进行养生）。

养生的特点就是强调在养生之道和养生之术基础上的“因人施养”。若违背了这一规律，

可能会导致各种身体功能的不协调，从而引起疾病，比如内有脏腑阴阳气血失调，九窍功能障碍；外有肌肉壅阻而不滑利，卫气不固而腠理疏松，则邪气为害，正气削弱，疾病丛生而短折寿命。如《灵枢·顺气一日分为四时》解释：“夫百病者，多以旦慧、昼安、夕加、夜甚”，“朝则人气始生，病气衰，故旦慧；日中人气长，长则胜邪，故安；夕则人气始衰，邪气始生，故加；夜半人气入脏，邪气独居于身，故甚也。”和于术数，食饮有节，起居有常。

伯牙鼓琴图 王振鹏（元）



《素问·上古天真论》说，“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”和于术数，就是正确掌握各种养生方法和技术。养生术种类繁多，门派各异，但是不论采用哪种方法，都必须注意以下两点：一是各种养生术均有各自的宗旨、特点和针对性，要根据这些养生术的原理、特点和要求，结合本人情况，因人、因时、

因地选择为宜。二是各种养生术都有特定的方法、要求，掌握其技巧和要领至关重要，一般需要有指导，否则极易出偏，甚至走火入魔；饮食有节，讲究和五味忌偏嗜，适寒温、节饥饱；起居有常，生活、工作有规律；不妄作劳，是指身、心、房事、劳作均应适度，这样才能使形体与神明协调共存，故而健康应是形体无病痛之扰，情思无偏造之苦，身心和谐的生理状态。

品种繁多的养生药材



二、四季与养生

中国古代哲学思想还有“天人合一”之说，它强调在养生的过程中，既不可违背自然规律，同时也要重视人与社会的统一协调性。正如《内经》主张：“上知天文，下知地理，中知人事，可以长久”。

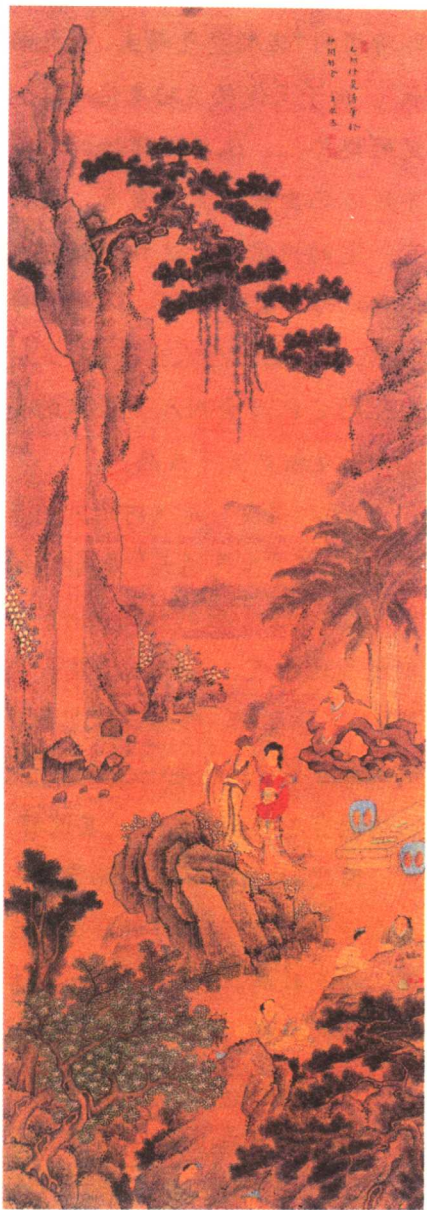
中国古代思想认为，世界上的万事万物既千差万别，又有共同之处；既各自独立，又相互联系。中国古代思想家、哲学家创建了五行学说，以木、火、土、金、水五种物质为模式加以归纳和演绎，用以说明自然界事物的不同属性与相互关系。人生活于大自然之中，与自然界的一切物体一样，都是大自然天地阴阳之气相互感应的产物。即所谓“在天为气，在地成形，而化生万物”。

天体、季节的运行和变化，古人总结为“五运六气”。古人认为自然界万事万物诞生于宇宙之间，都是宇宙运动产生的结果，都同时受着宇宙气场的作用与影响，

即所谓的“万物受气而生，受气而长”。由于天体的运动变化是有一定的规律性，这种规律性的影响导致万物生命的生长发育，也具有一定的规律性，这种规律性我们称之为“生命节律”，人的生命节律，我们简称为人生节律。五运六气的变化影响到人生节律的变化，于是便产生了疾病。

“天人相应”是《内经》的基本思想，而“生气通天”是《内经》中“天人相应”观的组成部分。生命之气通于天，人与自然是一个整体，人体脏腑、经络及精气神的活动相互协调，也是一个整体，从而构成有序的生命活动及其过程。

因此，凡自然环境的异常和人类自身的身心活动均可影响其生理活动而致病。如，《素问·上古天真论》记载：“虚邪贼风，避之有时”。这是说，人生活在自然之中，自然之六气在正常情况下是万物生长的基础条件，而六气的异常变化，则成为导致人体疾病



焦阴观泉图(局部) 王启泰

的六淫，成为致病因素。此外，尚有“疫疠之气”等各种外界致病因素的困扰。所以，根据节气的变化调养身体，从而避免外界致病因素的侵袭，是中医养生学的一个重要原则。再如，《灵枢·岁露论》记载：“人与天地相参也，与日月相应也”；《素问·金匱真言论》说：“五脏应四时，各有所受。”《内经》云：“肝旺于春，心旺于长夏，脾旺于夏，肺旺于秋，肾旺于冬”；又云：“春气在经脉，夏气在经络，长夏在肌肉，秋气在皮肤，冬气在骨髓”。

中医历来讲究养生要尊重自然规律，要“法于阴阳”、“天人相应”。这就是说，人体生命的根本在于阴阳二气的协调，而且人体阴阳之气与自然界阴阳的变化是相互通应的，也要达到协调统一。因此，养生应顺应天地阴阳的变化，一天之内随昼夜阴阳消长进退，人的新陈代谢也发生相应的改变。



如《内经》就明确指出：“以一日分四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。”又说：“阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。”都说明人体阳气，白天多趋向于表，夜晚多趋向于里。因此，《素问·四气调神大论》中有“春夏养阳，秋冬养阴”之法；“传精神，服天气，而通神明”，昭示养生要旨，内则精神专一，外则顺应自然，保持人与自然的和谐，如此“则阳气固，虽有贼邪弗能害也”。

所以，养生必须尊重自然规律，顺应自然规律的变化，才能够减少疾病，从而达到身体健康、延年益寿的目的。《素问·宝命全形论》：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。人以天地之气生，四时之法成”的论述，就是对人与自然关系的高度概括。中医养生理论就是建立在这种人与自然相应的思想基础之上。

三、茶与养生

1. 茶的保健养生作用

茶叶不仅是一种极好的饮料，而且还具有一定的保健功能，它所含各类物质，有益人体健康。茶叶中含有化学物质达500种左右，主要包括：咖啡碱、茶碱、可可碱、黄酮类、茶鞣质、芳香油化合物、碳水化合物、多种维生素、蛋白质及氨基酸等。此外，茶叶中还含有钙、磷、铁、氟、碘、镁等多种矿物质元素。这些成分大多是对人体有益的，它们的共同作用，常可起到对人体防病、治病的效果。

现代科学大量研究证实，茶叶确实含有与人体健康密切相关的生化成分，茶叶不仅具有提神清心、清热解暑、消食化痰、去腻减肥、清心除烦、解毒醒酒、生津止渴、降火明目、止痢除湿等药理作用，还对现代疾病，如辐射病、心脑血管病、癌症等疾病，有一定的药理功效。可见，茶叶药理功效之

多，作用之广，是其他饮料无可替代的。正如宋代诗人欧阳修《茶歌》赞颂的那样：“论功可以疗百疾，轻身久服胜胡麻。”

茶叶具有药理作用的主要成分是茶多酚、咖啡碱、多糖等。茶不仅有助于延缓衰老、有助抑制心血管疾病，还有助于预防和抗癌、预防和治疗辐射伤害；此外，茶还有助于抑制和抵抗病毒菌，并有助于美容护肤和提神醒脑，更有助于利尿解乏、降脂、助消化、护齿明目。

茶叶中含多种化合物，其中有可溶性蛋白质、氨基酸、碳水化合物和多种维生素，特别是绿茶中的维生素C、维生素P，对身体很有益处，是体内新陈代谢中不可缺少的成分。此外，还有与健康息息相关的无机盐，特别是一些在其他食品中含量少的元素（微量元素），如铜、氟、铁、铝、锰、锌、锶、钙、镁等，可以补充人体对矿物质的需要，对人体健康和延缓

衰老也起着重要的作用。

茶叶中含有咖啡碱，它对身体影响最大，它能兴奋高级神经中枢，使人精神兴奋、思想活跃、消除疲劳，又能兴奋心脏，扩张冠状动脉，增加对心脏的血液供应，有强心作用。它还能加快呼吸，提高肌肉的工作量，可使人的头脑清醒，有助于思维，并可促进血液循环，利于尿液排出，使肌体解除疲劳，但并不加快脉搏，也不增高血压。除此之外，咖啡碱还能促进胃液的分泌和对食物的消化，增进胃肠道的功能，同时还可起到解除烟酒之毒的功效。

茶叶含有鞣酸，它有收敛、止血、杀菌等功能，如有误服金属盐类或生物碱等毒物，尚未吸收时，即服浓茶，可以解毒，因鞣酸与毒物结合产生沉淀，可延缓毒物吸收。茶能抑制痢疾杆菌，故对细菌性痢疾有一定治疗效果。咖啡因与茶多酚协同作用，防止人体内胆固醇的升高，有防治心肌梗死