

读图时代



最新

养生茶

忘忧君◎编著

百问百答



湖南美术出版社

养生茶是在吸取古代茶疗理论的基础上，结合现代医学理论所发展起来的一种养生保健方式，具有成本低廉、成效显著、绿色环保、无毒副作用等优点。本书精选了养生茶在治病疗养、消除亚健康、美容养颜方面的百余个茶方，希望读者在轻松品茶之中获得健康。

读图时代

最新

养生茶

百问百答

忘忧君◎编著



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

最新养生茶百问百答/忘忧君编著. —长沙: 湖南美术出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5356-3781-9

I. ①最… II. ①忘… III. ①茶叶—食物养生—问答
IV. ①R247.1-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第123958号

最新养生茶百问百答

编 著: 忘忧君

责任编辑: 李 坚 杜作波 郭 煦

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(长沙市开福区伍家岭新码头95号)

经 销: 湖南省新华书店

版 次: 2010年8月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/24

印 张: 6.5

书 号: ISBN 978-7-5356-3781-9

定 价: 22.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购电话: 0731-84787105 邮编: 410016

网址: <http://www.arts-press.com>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0731-84363767

前言

从古至今，健康长寿一直是人们追求的目标，而养生便是实现这一目标最主要的手段，因此便有了源远流长的中国养生文化。以茶养生是中国养生文化的重要组成部分，其历史可以上溯到上古神农氏时期。神农尝百草、以茶解毒的故事流传了几千年，后来，茶被誉为“万病之药”，历代医学、茶学文献中对于茶防病治病的功效也多有叙述，为以茶养生打下了深厚的理论基础。

以茶养生不仅是传统文化的再现，也是现代社会绿色概念的体现。茶对人体无毒副作用，是一种日渐流行的防病保健饮品。本书从以茶养生的角度着手，详细介绍了中华民族养生文化的渊源，并结合选茶、泡茶的相关知识，遵从有病治病、无病健体的原则，按照从治病到保健的逻辑顺序，以问答的形式，针对生活中常见的慢性病、身体不适、亚健康状态及人们关注的美容美体等内容，开出了相应的两百多个茶方。本书叙述简洁，重视生活实用性，并配以一百多幅精美的实物图片，在严格遵照医嘱的前提下，对每个茶方的原理、疗效、禁忌、针对症状做了详细说明，力求严谨、科学。有相关症状或不适的读者可以按图索骥、照方配茶，以达到养生保健的目的。





目录

1

茶的养生知识篇/1

- 001 什么是养生? / 2
- 002 中国传统文化中都有哪些主要的养生思想? / 3
- 003 中国古代论述养生的典籍主要有哪些? / 7
- 004 中医养生的观点都有哪些? / 11
- 005 中医养生的基本原则是什么? / 13
- 006 茶与养生有什么关系? / 15
- 007 为什么说茶是“万病之药”? 茶有哪些药理作用? / 16
- 008 什么是养生茶? / 22
- 009 养生茶的发展历史是怎样的? / 22
- 010 养生茶有哪些功用? / 24
- 011 养生茶的茶材包括哪些? / 26
- 012 养生茶有哪几种类型? / 26
- 013 养生茶有几种制作方法? / 27
- 014 如何根据不同的体质选择养生茶? / 28
- 015 如何根据不同的季节选择养生茶? / 30
- 016 饮用养生茶有哪些优点? / 31
- 017 饮用养生茶有哪些注意事项? / 32
- 018 不同年龄段的人怎样选择养生茶? / 34
- 019 如何挑选好品质的茶材? / 35
- 020 茶材应该怎么保存? / 37
- 021 如何选择茶壶与茶杯? / 38
- 022 养生茶茶材的分量如何确定? / 39
- 023 什么样的水适合泡茶? / 39
- 024 不同的茶材需要的水温有何不同? / 40
- 025 养生茶的冲泡时间有何讲究? / 42



2

养生茶调养 疾病篇/43

- 026 什么是茶疗? / 44
- 027 茶疗有什么要注意的地方? / 44
- 028 高血压患者适宜喝什么茶? / 45
- 029 冠心病患者适宜喝什么茶? / 47
- 030 高脂血症患者适宜喝什么茶? / 49
- 031 糖尿病患者适宜喝什么茶? / 50
- 032 感冒患者适宜喝什么茶? / 52
- 033 经常咳喘者适宜喝什么茶? / 53
- 034 咽喉炎患者适宜喝什么茶? / 54
- 035 慢性胃炎患者适宜喝什么茶? / 56
- 036 腹泻患者适宜喝什么茶? / 57
- 037 常常呕吐的人适宜喝什么茶? / 58



- 038 便秘患者适宜喝什么茶? / 59
- 039 痢疾患者适宜喝什么茶? / 60
- 040 贫血患者适宜喝什么茶? / 62
- 041 肝硬化患者适宜喝什么茶? / 63
- 042 抑郁症患者适宜喝什么茶? / 64
- 043 头痛患者适宜喝什么茶? / 66
- 044 神经衰弱患者适宜多喝什么茶? / 67
- 045 肾、尿路结石患者适宜喝什么茶? / 68
- 046 阳痿、早泄患者适宜喝什么茶? / 70
- 047 痛经患者最适宜喝什么茶? / 71
- 048 闭经患者适宜多喝什么茶? / 72
- 049 月经不调患者适宜多喝什么茶? / 73
- 050 更年期综合征患者适宜喝什么茶? / 74
- 051 宫颈癌患者适宜多喝什么茶? / 76
- 052 痔疮患者适宜多喝什么茶? / 77
- 053 口腔溃疡患者适宜多喝什么茶? / 78
- 054 鼻炎患者适宜多喝什么茶? / 79
- 055 耳鸣耳聋患者适宜多喝什么茶? / 80
- 056 风湿病患者适宜多喝什么茶? / 82



3

养生茶消除亚健康篇/83



- 057 喝什么茶可改善睡眠、消除失眠症状? / 84
- 058 喝什么茶可提高记忆力、消除健忘? / 85
- 059 喝什么茶能集中注意力、提高应变能力? / 86
- 060 喝什么茶具有宁心安神的功效? / 88
- 061 喝什么茶可以迅速消除身体疲劳? / 89
- 062 喝什么茶可以振奋精神? / 90
- 063 喝什么茶可以缓解消化不良? / 92
- 064 喝什么茶可以消除食欲不振? / 93
- 065 喝什么茶可以消除烦恼、减压放松? / 94
- 066 喝什么茶能消除胸闷心悸? / 96
- 067 喝什么茶可以消除水肿? / 97
- 068 喝什么茶可以通便润肠? / 98
- 069 喝什么茶能改善气色? / 99



- 070 喝什么茶能净化血液? / 100
- 071 喝什么茶能清热解毒? / 102
- 072 喝什么茶能排出体内毒素? / 103
- 073 喝什么茶有清肝明目之效? / 105
- 074 喝什么茶能消除呃逆? / 106
- 075 喝什么茶可以缓解眼疲劳? / 108
- 076 喝什么茶能改善易流鼻血体质? / 109
- 077 喝什么茶能防治中暑? / 110
- 078 喝什么茶能消除手足冰冷症状? / 112
- 079 喝什么茶能够抗电脑辐射? / 113

4

养生茶美容保健篇/115

- 080 喝什么茶可以润肤养颜净肠胃? / 116
- 081 喝什么茶可以消除脸部皱纹? / 117
- 082 喝什么茶能润肤美白? / 118
- 083 喝什么茶能增强肌肤弹性? / 120
- 084 喝什么茶能降脂减肥? / 121
- 085 喝什么茶能消除脸部痘疤? / 123
- 086 喝什么茶可以消除色斑? / 125
- 087 喝什么茶有丰胸之效? / 126
- 088 喝什么茶能乌发亮发? / 127
- 089 喝什么茶能抗氧化、延缓衰老? / 129
- 090 喝什么茶能补元气、益五脏? / 131
- 091 喝什么茶能增强免疫力? / 132
- 092 喝什么茶能润肺爽喉? / 134
- 093 喝什么茶能改善过敏体质? / 135
- 094 喝什么茶能辅助戒烟? / 136
- 095 喝什么茶能醒酒? / 138
- 096 喝什么茶有防龋作用? / 139
- 097 喝什么茶可以保养肝脏? / 140
- 098 喝什么茶能帮助受孕? / 141
- 099 喝什么茶可以益肾壮阳? / 142
- 100 喝什么茶有延年益寿之功? / 143





1

茶的养生知识篇

在中华民族五千多年的历史中，健康长寿一直是人们追求的美好愿望，也是上至帝王将相，下至黎民百姓追求不懈的目标。本章从中华民族源远流长的养生文化着手，介绍了养生茶的相关基础知识，从而为读者踏上以茶养生之旅做好铺垫。

001

什么是养生？

通俗地讲，养生是指人在遵循生命活动规律和自然规律的基础上，采用各种不同的方法保养身体、保持身心健康，从而防治疾病、延年益寿的一种理论和方法。养生，又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等。所谓养，即保养、调养、补养的意思；所谓生，就是生命、生存、生长的意思。

“养生”一词最早见于《庄子·养生主》，其原意本不是保养生命以达长寿，而是维持社会秩序。直到魏晋时期嵇康所著《养生论》曰：“是以君子知形恃神以立，神须形以存……故修性以保神，安心以全身……又呼吸吐纳，服食养身，使形神相亲，表里俱济也”，“养生”一词才第一次被赋予保养生命以达长寿之意。在中华民族五千多年的历史中，健康长寿一直是人们追求的美好愿望，也是上至帝王将相，下

至黎民百姓毕生的理想，因此，造就了中华民族源远流长、博大精深的养生文化。

养生是一种文化现象，它产生于上古先民与残酷的自然环境作斗争的过程当中，是他们在长期生产实践中智慧的结晶。它是中华民族在维护人体健康和种族延续的历史实践过程中所创造的物质财富和精神财富的总和，具有一定的民族性、传统性和延续性，是中华民族传统文化不可分割的有机组成部分。

由于养生是对人类生命现象的研究，其内容自然会涉及人们日常生活的各个方面，



◎ 庄周（约前369~前286）

庄周是中国古代著名的思想家、哲学家、文学家，道家学派的代表人物之一，先秦庄子学派的创始人，后世将他与老子并称为“老庄”。

这就必然牵涉到各种文化现象，因此中国古代养生的知识大都分散在各类文化之中，比如医药文化、食文化、茶文化、宗教文化、民俗文化和武学文化等。历代养生家由于各自世界观和方法论的不同，选择的养生方法也各不相同，有的专注于调节饮食起居、服用药物，有的侧重于采用针灸、推拿等医疗手段或练习武术、气功等，还有的致力于修养精神、节制欲望、修养品德等，但殊途同归，其最终目的都是“尽终其天年，度百岁乃去”。



◎ 武术养生

武术乃国术，它不仅是中国传统体育项目，而且是中华民族养生文化的重要组成部分。

002

中国传统文化中都有哪些主要的养生思想？

中国古代的养生思想在很大程度上受到中国古代哲学的影响，因此不同的哲学主张造就了不同的养生思想，主要有道、儒、释等不同流派之分。

道家学说是春秋战国时期以老子、庄子为代表提出的，其基本主张是“道”为世界的本原，自然界中的一切事物都处于不断的运动变化之中，“道”即是其基本法则。“道”是指天地万物的本质及其自然循环的规律。老子在《道德经》中所说的：“人法地，地法天，天法道，道法自然”，就是关于“道”的具体阐述。道家的哲学思想在其不断发展的过程中对中国古代养生文化产生过重要影响，形成了独特的道家养生思想。

道家养生思想的核心是“道法自然”，重视养性，人的一切行为活动都应遵循自然规律，不悖天地之理，如此才能健康长寿。由于婴儿的状态最接近自然，因此老子

提出返璞归真的主张，把婴儿推为“至朴”、“至真”的理想标准，强调养生应以重返婴儿状态为最高标准。庄子认为人与自然合二为一是养生的最高境界，主张顺其自然，避免刻意追求，认为“无为”、“无己”、“绝对逍遥”是达到天人合一的根本途径。此外，道家的养生思想还强调“清静虚无”和“形神兼养”，主张无欲无求以养护心神，达到延年益寿的目的。这些养生长寿的思想，一直为历代养生家所重视，深刻影响了后世的养生理论。

儒家的养生思想主要来源于儒家学说，其基本理念为修身养性、中庸平和、注重食养、人有所好。



◎老子（生卒年不详）

老子是中国古代伟大的哲学家和思想家，道家学派创始人，世界文化名人。



◎孔子（前551~前479）

孔子是中国古代的政治家、思想家、教育家，儒家学派的创始人，有《万世师表》之称，被后世评为世界十大思想家之一。



◎孟子（约前372~前289）

孟子是中国古代伟大的思想家、教育家，战国时期儒家学派代表人物之一，著有《孟子》，有《亚圣》之称，与孔子并称为“孔孟”。

想产生了非常深远的影响，一直指导着中国养生学的发展。

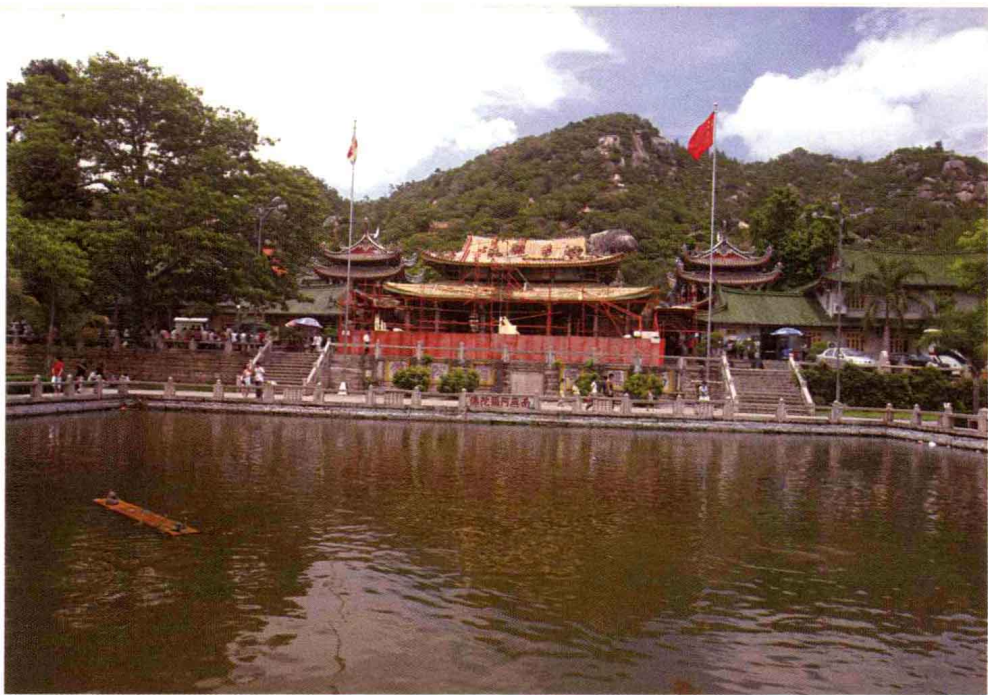
第四，培养广泛的兴趣爱好，做到“人有所好”，也是儒家养生思想的基本要求。广泛的兴趣爱好可以陶冶情操，愉悦身心，消除烦恼，有利于延年益寿。孔子非常重视对学生进行“六艺”——礼、乐、射、御、书、数的教育，要求他们在学习诗、书的同时，要多参加课外活动，培养业余爱好。

佛家养生思想的核心是“净心”，通过养心从而养神，心无旁骛，自然诸念皆平，身体健康，因此佛家讲究清修，注意调理人与自然、社会的“互存关系”，十分重视环境的作用。佛教寺院选址多为环山傍水、山清水秀之处，就是这个原因。寺院既是佛教修行之所，又是养性净心的地方。佛家在修行方法上也注重养生，比如坐禅就有调身、调气、息心的作用，佛门武术也是养生保健的重要方法。此外，佛教的很多戒律要求修行之人节制和约束自己在酒、色、食、财诸方面的欲念，从而专心修禅，这种思想融入养生学后，极大地丰富和充实了养生学“固精”、“节欲”、“养神”等内容。



◎ 南普陀寺

南普陀寺是厦门著名古刹，位于鹭岛名山五老峰前，背靠秀美诸峰，面临碧澄海港，风景绝佳。该寺始建于唐末五代，曾多次重修。



◎ 河北柏林禅寺

河北柏林禅寺始建于东汉建安年间，距今已有约1800年的历史。该寺环山傍水，环境清幽。

003

中国古代论述养生的典籍主要有哪些？

中国古代论述养生的典籍汗牛充栋，这里只选取较为著名的部分典籍供读者参详，包括《道德经》、《管子》、《庄子》、《子华子》、《黄帝内经》、《养生论》、《抱朴子》、《养生延命录》、《颜氏家训》、《千金翼方》、《景岳全书》等，这些典籍基本奠定了中医养生的理论基础，是后世养生学的源泉。

《道德经》是由道家学派创始人老子所写的哲学著作。《道德经》虽然是哲学著作，但其中包含了很多重要的养生思想，主要养生观点为“道法自然”、清静无为，知足常乐，

致虚极、守静笃，反对过度奉养和纵欲贪生。

《管子》一说为春秋时齐国丞相管仲所作，也有说是后人托名所作，是一本管理学著作。《管子》的养生思想主要有四点：第一，认为“凡人之生也，必以平正”，也就是要以“平正”的态度养生，要乐观豁达、清心寡欲；第二，主张虚静、快乐以养心神；第三，主张“静胜躁”，“静则得之，躁则失之”；第四，要求“老则长虑”，若“老不长虑，困乃竭”，也就是说老年人应该经常动动脑筋，否则大脑会反应迟钝、加速衰老。



◎ 管仲（生卒年不详）

管仲是春秋时期齐国著名的政治家、军事家。

《庄子》是道家学派的另一代表人物庄子所作的道家理论著作。《庄子》的主要养生思想为清静无为，要求“忘我、无欲”，认为“万物无足以挠心者，故静也”，主张清静养神以保形体，即“抱神以静，形将自正，神将守形”，初步阐述了静动结合的养生观。

《子华子》是战国时魏国人子华子所著的哲学著作。该书的养生观点有：第一，“六欲皆得其宜”，强调应该平衡人的“六欲”，不能偏重其一；第二，主张养生应该多多运动，以促使气血流通，并举“流水不腐，以其逝故也；户枢不蠹，以其运故也”来强调说明保持气血流畅的重要性。

《黄帝内经》又称《内经》，编辑整理于西汉时期，是世界上现存最古老、最完整的一部医学著作，也是中国现存最早的中医理论专著，确立了中医学独特的理论体系，是中医学发展的理论基础和源泉。其养生思想非常丰富，基本原则是“顺自然，保正气”，主要观点为预防为主，治疗为后，即“不治已病治未病”。具体的养生理论有：第一，“天人一体”，顺时养生，符合自然之道，提倡“春夏养阳，秋冬养阴”；第二，“和于术数”，主张动以养形，导引、按摩、气功，无所不包；第三，做到“饮食有节，起居有常，不妄作劳”，这是保持人体健康的基本准则；第四，养神为上，注重精神调摄，心神安定，自然身体无恙。