

37

道保健养生茶轻松泡

乐活不生病

泡杯好茶 不生病



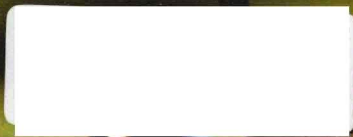
吴建隆◎著

中国台湾·台北市立联合医院
中医院区内科主治医师

喝了就有效!

调肠胃·和气血·养颜抗衰……

轻松降脂·排肝胆毒素·增强免疫力……



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

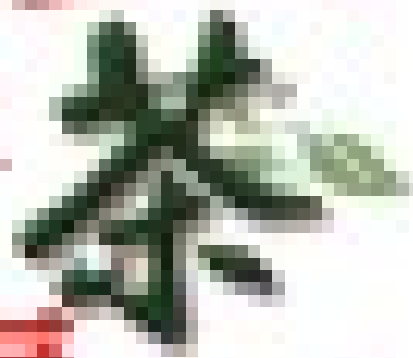




中国茶叶文化出版社



泡杯好茶 不生病



中国茶叶文化出版社
中国茶叶出版社
中国茶叶网



图书在版编目 (CIP) 数据

泡杯好茶不生病 / 吴建隆著. —— 青岛: 青岛出版社, 2012

ISBN 978-7-5436-8469-0

I. ①泡… II. ①吴… III. ①保健—茶谱 IV. ①R247.1②TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第102070号

本书简体中文版本由晨星出版有限公司, 经北京麦士达版权代理有限公司, 授予青岛出版社独家出版发行, 非经书面同意, 不得以任何形式任意复制转载。本书限于中国内地发行。

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2011-204

声明: 本书可作为日常保健和辅助医疗参考之用, 但书中的任何内容并不能代替医嘱, 必要时应咨询临床医师或专业从医人员。

书 名	泡杯好茶不生病
著 者	吴建隆
丛 书 名	乐活不生病
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址	www.qdpub.com
邮购电话	13335059110 0532-68068026 (兼传真)
责任编辑	付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com
校 对	周晓方
责任装帧	青岛出版设计中心·祝玉华
选题优化	凤凰传书 (fhcs629@163.com)
照 排	青岛佳文文化传播有限公司
印 刷	青岛名扬数码印刷有限责任公司
出版日期	2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷
开 本	16开 (710mm×1000mm)
印 张	14.75
书 号	ISBN 978-7-5436-8469-0
定 价	29.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068629

建议陈列类别: 养生保健

泡杯好茶 不生病

吴建隆◎著

中国台湾·台北市立联合医院
中医院区内科主治医师



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

目录 Contents

自序	7
PART 1 茶的分类	9
花茶	10
红茶	14
乌龙茶	18
绿茶	23
普洱茶饼	27
PART 2 正确的选茶·喝茶法	31
科学饮茶法	32
常用饮茶工具	35
饮茶的原则	38
饮茶的禁忌	41
各种茶的冲泡方法	47





PART 3 喝茶的好处 51

茶叶的保健成分 52

茶叶的保健功能 59

PART 4 健康好茶轻松泡 67

功能 1 减重消脂

护胃养颜——玫瑰花茶 68

消胆固醇——乌龙红曲茶 73

平坦小腹——菊花决明茶 78

好喝排油切——奇异柠檬茶 83

消脂通便——大黄绿茶 88

功能 2 预防感冒·止咳化痰

保暖祛寒——姜母茶 93

杀菌止头痛——葱姜茶 98

增强抵抗力——板蓝根茶 102

止咳化痰——佛手柑茶	106
治久咳不止——桔梗茶	111
护嗓止咳——杏梨茶	115

功能 3 护肝养肾

护眼养肝——菊花枸杞茶	120
强肝补肾——黑豆灵芝茶	124
永葆青春——桑葚茶	128
终结脂肪肝——郁金丹参茶	132

功能 4 通肠保胃

调理肠胃——枳术汤茶	136
温中祛寒——理中汤茶	140
健胃整肠——甜藕茶	144
去油助消化——麦茶	148
帮助消化——平胃汤茶	152
增进食欲——蜂蜜奶茶	156
止吐助消化——乌梅茶	161





功能 **5 平衡血压与血脂**

养血清脂——三七茶	165
清热降火——天麻降压茶	170
清肝降压——夏枯草茶	174
稳定血压——牛蒡昆布茶	179
改善气血循环——行血茶	184
告别冠心病——银杏叶茶	190
预防高血脂——山楂益母茶	195

功能 **6 保健养生**

滋阴补气——生脉茶	200
强效补血——百合补血茶	204
养颜抗衰——灵芝蜜茶	208
解毒消肿——二花茶	213
祛寒暖身——桂圆茶	218
延年益寿——首乌益智茶	223
强健筋骨——活筋骨茶	228

自序

从小，印象中只有西医，因为每次生病都是去看西医、吃西药。大学，也是阳明大学物理治疗学系毕业，就是一般人所说的复健物理治疗师。这个阶段，所有的治病以及保健观念，都是现代医学的理论。

退伍后，考进位于中国台湾台中的“中国医药大学”，开始接触传统的中医。记得开始看古代的中医典籍时，常常因看不懂而进入昏沉状态，久而久之才觉清醒，反复数十次后，似乎稍能抓到中医的感觉。

但是，慢慢地才发现并了解，中医真的是博大精深、非常自然而然，所以能够流传至今，甚至到未来。许多治病和保健的观念，让我开始爱用本土货了，然后再配合现代科技的各项检验，来验证传统中医是否经得起时代的考验。

即使在现代，不论什么领域，任何的研究与进步，都是为了延长人类的寿命、提高生活的质量。因此，许多新式的健康食品、保健理论，甚至新式的医疗仪器与手术方法，都陆续被发展出来。然而，人还是人，无法脱离自然而活，即便是日后会发明宇宙



飞船让我们移民到其他星球，人类还是得呼吸空气。

有关用药物或药膳来治疗疾病的观念，在《黄帝内经·素问·五常政大论篇》中说得很不错：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”

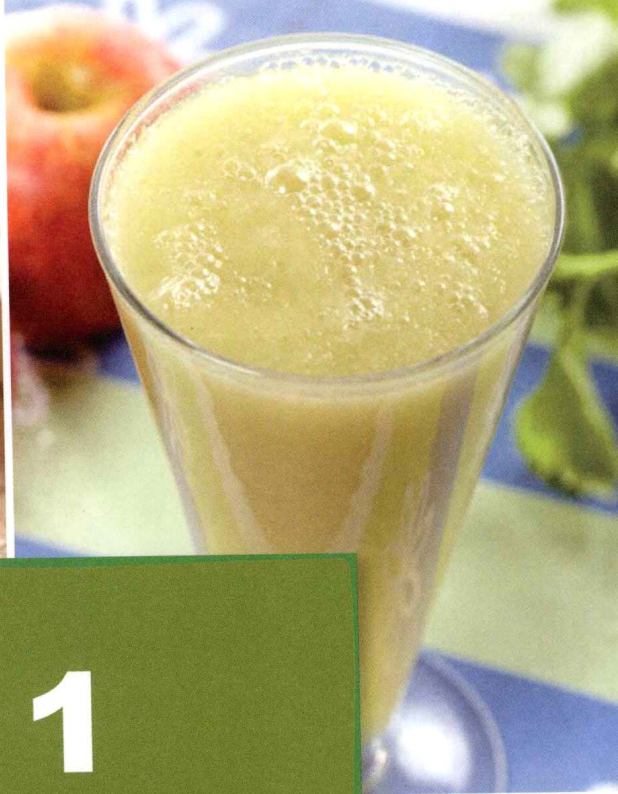
意思是说，用很强烈的药物，疾病好了六成，就不可再用这么强的药物了；若用效力较弱的药物，当疾病好到九成，也是该停药了。之后的调理，就是要靠谷肉果菜为主，用药膳的形式来养护身体，让疾病痊愈，身体完全康复，更重要的是不能太过度，以免伤害身体的正气。

然而观察民间养生主流，有时在疾病初发之时，就先用药膳模式来治疗；或不依体质辨证而道听途说，恣意用药，结果延误病情或是损伤正气。若是觉得自己生病了，最好直接找医生；或是服了书中的茶饮而未见情况改善，说明并没有对症下药，最好也去找医生把脉诊治，比较恰当。

此书利用茶饮方式来提供不同的养生保健方法，适合身体尚属健康、没有重大的疾病，仅是因为劳累、压力、节气、休息不足等原因，导致身体出现不舒服的症状，可以自行使用。若有任何问题，仍宜寻求合格的中医师为您解答。希望此书对您有帮助。

吴建隆 于台北

2010.05.10



PART 1

茶的分類





花茶



 茶俗称“香片”，是一种很特别的茶，它是利用茶具有吸收异味的特点，将茶叶与带有香气的花瓣放在一起焖煮，等茶味与花香融为一体，再将花瓣取出烘干，冲泡后就可制成一杯香气浓郁的花茶。依不同花种，可以制成不同风味的花茶，目前市面上茶花的种类琳琅满目，包括玫瑰、熏衣草、茉莉、洛神、菊花等，闲暇时喝上一杯香气四溢的花茶，是人生绝佳的享受。

花茶健康小档案

花茶具有茶与花双重成分，内含许多营养物质，其中茶内的多酚类物质具有杀菌功能，能清除口腔细菌，使人常保口气清新，避免蛀牙、口臭发生；儿茶素能抑菌、消炎、抗氧化，对于伤口愈合极有帮助，还可以阻止脂褐素形成，将人体内毒素排出体外。

另外，绿原酸可以保护皮肤组织，使皮肤变得细腻、白润；茶多酚、脂多糖、维生素C、胡萝卜素等成分能透过综合作用捕捉放射性物质，减少辐射对皮肤造成的伤害。花瓣内亦含有多种维生素、蛋白质、矿物质、氨基酸、糖类等物质，长期饮用，不会有喝茶带来的副作用，还具有整肠健胃、调理血气、镇静调节神经系统等功效。

花茶冲泡方法

1) 以热水直接冲泡，时间约10分钟。



- 2) 冲泡后,要等茶变色后才可以饮用,喝时可随个人喜好,自由添加蜂蜜、冰糖、果糖等物。
- 3) 任何口味的花茶均可回冲,冲泡次数不定,直到无味为止。

花茶的保存

1) 密封包装

由于花茶在制作过程中,未经防腐处理,如果保存不当,即有可能因受潮而产生虫害。最好的保存方式是将花茶放在密封罐中,如果想用原来的袋装,要先将袋内空气挤出,再用夹子夹好,保持密封状态。

2) 避免阳光照射

买回家后,摆放在阴凉干燥的地方,因为阳光照射有可能使花茶产生质变,失去原有色泽口感,建议可存放在冰箱冷藏,没开封最长可存放2年,开封后最好马上饮用完,最多不要超过3个月。

各种花茶的功效

桂花茶: 具有平衡神经系统、明目、养颜、温化胃气等功能,适合办公室上班族饮用。

茉莉花茶: 内含抗氧化剂,可滋润肌肤,提神,安定情绪,缓解肠胃

不适、头痛、便秘、月经胀痛等症状。

薰衣草花茶：具有缓解压力、消除紧张、帮助入睡、治疗偏头痛等功能，孕妇忌喝。

玫瑰花茶：有调理气血、消除疲劳、促进血液循环、保护肠胃功能。

洛神花茶：可活血补血、助消化、生津止渴、养颜美容。

紫罗兰花茶：润喉、预防感冒、咳嗽、消除口腔异味。

薄荷花茶：口感清凉，有提神醒脑作用。

百里香花茶：可治疗呼吸性疾病。

迷迭香花茶：可增强脑部功能、刺激神经、改善胃胀气。

向日葵花茶：强肝、降火气、明目、消除眼睛疲劳。



红茶

