

JIANKANG
SHENGHUO CONGSHU



健 → 康 → 生 → 活 → 丛 → 书

HUI HE CAI JIAN KANG

会喝 才健康

主编 © 杨晓光 赵春媛



NLIC2970826683

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

健康生活丛书

会喝才健康

主 编 杨晓光 赵春媛

编 委 (以姓氏笔画为序)

亚琨博 朱天宇 刘 萌 刘星兴

杨 杨 杨 森 时培玉 邹丽娟

林 双 赵春芳 赵荣庆 徐秋新

奚亚杰 魏成龙



NLIC2970826683

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

会喝才健康/杨晓光, 赵春媛主编. —北京: 中国中医药出版社, 2012. 8
(健康生活丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1011 - 9

I. ①会… II. ①杨… ②赵 III. ①食物疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 143382 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
三河西华印务有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 710 × 1000 1/16 印张 21.75 字数 328 千字
2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1011 - 9

*

定价 39.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

新浪官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

科学生活 拥有健康

早在一百多年前，马克思就说过：“健康是人的第一权利，是人类生活的第一前提，也就是一切历史的第一前提。”50多年前，世界卫生组织把健康描述为“健康不仅是无疾病和衰弱，而是指躯体、精神和社会适应诸方面的完好状态。”可惜的是，在名缰利锁、物欲横流的熙攘中，直到近年，许多人才终于活“明白”了——人生一世，健康是本，健康是源。没有了健康，功名利禄，福运寿财……一切的一切都将化为乌有。正如古希腊哲人赫拉克利特所告诫的：“如果没有健康，智慧就无法表露，文化就无法施展，力量就无法战斗，知识就无法利用。”否则，我们便不会看到本不该发生的一幕又一幕人生的悲剧：多少生命在鲜活的花季不幸夭折，多少精英在事业的巅峰英年早逝……因此，才有了那个几乎人人熟知，可惜却迟到的比喻：如果用“0”来表示地位、财富、成功等，健康就是前面的“1”，没有了“1”，后面的一切就只是镜花水月。

生命是宝贵的，生命又是脆弱的。唯其如此，我们才更应该备加珍惜与呵护。那么，从何入手呢？国外有人将人一生的内容分解开来进而计算出每项内容所占用的时间，这里且不去一一罗列，只是将构成一生（按75岁计算）的几大“要件”所用的时间公布如下：

饮食：6.1年（按每天2小时计）。

睡眠：25年（按每天8小时计）。

运动：3.1年（按每天1小时）。

性：3个月（20~60岁，按每周1小时计）。

由此不难看出，以上几项内容，已经占去了一生的近一半，那么，这几项内容的质量，难道还不该引起人们足够的重视吗？其实，说穿了，所谓人生，除了精神层面上的东西，除了对社会应有的责任与贡献，就其动物性而言，谁也离不开的就是吃、喝、睡、动、性。因此，要获得健康，自然就应该从这几方面入手。

20 世纪 80 年代末，世界卫生组织就指出，“人人享有卫生保健”是永恒的目标。时至今日，面对不容乐观的健康水平，仍然需要强调的自然还是这个永恒的话题。如果让生命之树常青，那么，最离不开的就是饮食的空气、睡眠的土壤、运动的阳光和性爱的雨露。因此，我们策划推出了这套《健康生活丛书》，分别为《会喝才健康》、《会吃才健康》、《会睡才健康》、《会动才健康》、《知性才健康》，旨在使人们更加科学地享受生活，更加长久地拥有健康，从而以自身的和谐去推进社会的和谐。

《健康生活丛书》编委会

2012 年 8 月

目 录

香 茶 篇

茶的起源与饮茶史	2	七种天然减肥茶	26
茶的六大分类	4	长期饮绿茶好处多	28
中国十大名茶	6	饮绿茶吃橘子可防电脑辐射	29
名茶与茶名	9	绿茶中发现抗过敏物质	29
饮茶十德	10	绿茶与枸杞不要掺着喝	29
饮茶与健康	11	饮红茶的好处	30
茶叶的保健作用	12	每日饮红茶血管保通畅	30
晨起勿饮“空心茶”	16	饮普洱茶养胃又降脂	31
哪些人不宜饮茶	16	大麦茶可以解油腻	31
中老年人饮茶要注意什么	17	护眼常喝蒺藜茶	31
走出饮茶的误区	18	薄荷茶醒脑养胃	32
您适合喝什么茶	20	女性饮用薄荷茶可以抑制长体毛	32
按体质喝茶	21	冬喝擂茶养生御寒	32
电脑族应喝什么茶	21	饮茶加姜有益健康	33
不同类茶叶的冲泡方法	22	饮茶加糖可缓解腹泻	33
茶叶的抗癌作用	25		

2 会喝才健康

饮茶加奶防肾结石·····	33	四季饮茶有讲究·····	44
饮茶补锰·····	33	夏季多饮热茶水·····	45
溃疡病人宜饮糖奶茶·····	34	隔夜茶不宜喝·····	45
常饮药茶降“三高”·····	34	解暑降温宜喝热茶·····	46
红茶可保护牙齿·····	35	“洗茶”的必要·····	46
茶叶可预防虫牙·····	35	沏茶三诀·····	47
冷水茶可治糖尿病·····	36	饮茶别贪新·····	48
饮茶可防细菌性食物中毒·····	36	发霉的茶叶不可饮用·····	49
饮柿叶茶可防高血压·····	37	一天五道茶·····	49
边看电视边喝茶抗辐射·····	37	茶叶宜用沸水泡·····	50
老年人常饮浓茶易伤身·····	38	茶叶冲泡三次为宜·····	51
喝劣质茶等于喝农药·····	38	淡茶温饮最养人·····	51
长期饮用“红茶包”会致大脑损害 ·····	39	喝茶方式不同营养吸收不一·····	52
长期饮砖茶小心氟中毒·····	39	进餐时不能大量饮茶·····	53
茶垢易引起早衰·····	39	吃荤食后立即饮茶会伤肝·····	53
“鲜花”茶不宜长期喝·····	40	酒后不宜喝浓茶·····	53
饮菊花茶不宜加糖·····	40	怎样选购新茶·····	54
长期饮“排毒”茶小心结肠黑变病 ·····	41	茶叶质量的鉴别·····	55
女性饮茶有禁忌·····	41	茶叶贮存五法·····	55
不同病症的人喝茶有讲究·····	41	茶叶受潮莫曝晒·····	57
这些药茶不宜盲目饮·····	42	强身健体的茶疗·····	57
饮药茶六注意·····	42	补气养血茶·····	60
有些人不适合喝苦丁茶·····	43	行气活血茶·····	61
怎样喝茶不失眠·····	43	清热解毒茶·····	62
浓茶可致骨质疏松·····	44	宁心安神茶·····	64
		祛风解表茶·····	65
		化湿利水茶·····	67

开胃消食茶	68	减肥瘦身茶	80
消暑生津茶	69	丰胸美乳茶	81
止咳化痰茶	70	降压去脂茶	83
养发乌发茶	71	补肾壮阳茶	84
护眼明目茶	72	润肠通便茶	85
提神醒脑茶	73	安神助眠茶	90
润肺清咽茶	74	延年益寿茶	91
疏肝理气茶	77	预防辐射茶	92
健脾开胃茶	78	有些中草药不能长期当茶饮	93
养颜美容茶	79		

美 酒 篇

酒的起源	96	打呼噜的人少喝酒	108
酒的分类及特性	96	戒酒应补叶酸	108
漫话酒史	100	天寒宜饮温酒	109
中国八大名酒	101	喝酒御寒寒更寒	109
国外名酒	102	运动后喝点酒能缓解疲劳	109
饮酒的科学	103	老人养生宜喝三种酒	110
适量饮酒有益健康	104	老人别喝烈酒	110
酒的最佳饮量	105	哪些情况下忌饮酒	111
适量饮酒并非人人适宜	105	哪些人不宜饮酒	111
饮酒的最佳时间	105	饮酒过量危害多	112
最佳的佐酒食品	106	饮酒“十忌”	113
吃这些食物时别喝酒	106	饮酒对中老年人健康的影响	115
喝酒“一口闷”最伤中枢神经	107	限酒与戒酒	116
混合饮酒易患脂肪肝	107	酒是越陈越好吗	118
		如何识别酒的优劣	119

4 会喝才健康

饮酒的“度”	119	红酒的养生保健作用	137
饮酒者的危险程度自测法	120	女士喝红酒有助减肥	139
有沉淀物的酒能喝吗	121	葡萄酒可美容美发	139
流行日本的“热白酒”	122	产后喝葡萄酒补血	139
长期嗜酒易骨折	122	老年人喝红酒每天最多两杯	140
夜饮不可取	123	品尝红酒三部曲	140
口咽癌与饮酒量呈正比	123	啤酒的营养价值	140
酒后服安眠药“杀人”	124	啤酒的种类	141
每天喝三杯酒可致孕妇早产	124	新型啤酒仪态万千	142
空腹饮酒危害更大	125	啤酒的选购与保存	143
饮酒喝汤 骨折难康	125	适量喝啤酒有助健康	143
服甲硝唑饮酒可要“命”	126	喝啤酒有讲究	144
酒精与肝病	127	喝啤酒的窍门	145
过量饮酒促癌转移	128	啤酒美容	145
饮酒可引起直立性低血压	128	喝啤酒要因人而异	145
酒后勿浴	129	哪些人不宜喝啤酒	146
酗酒者大脑轻得多	129	啤酒与血液中的铅	147
酗酒者的后代大脑会变异	130	剧烈运动后不要马上饮啤酒	148
停止酗酒受损脑功能可部分恢复	130	对啤酒认识的误区	148
酒与药相克知多少	130	饮用啤酒之忌	149
葡萄酒的起源	131	当心“啤酒病”	150
葡萄酒的酒香	132	不宜喝温度过低的啤酒	151
葡萄酒园十二金钗	133	喝啤酒每天超 2 瓶易中毒	151
款款生香白葡萄酒	134	运动后喝啤酒易患痛风病	151
营养丰富的葡萄酒	136	啤酒白酒勿同饮	151
劝君常饮葡萄酒	137	喝啤酒太多导致男人女性化	152
		饮啤酒过量影响思维	152

啤酒之最	153	当心药酒“杀人”	160
药酒的功效及服用	154	喝蛇酒要慎重	160
怎样选用与自制药酒	155	我国的黄酒	161
补酒的选用	155	常饮黄酒抗衰护心	161
自制药酒须谨慎	157	冬春季饮黄酒须加温	162
冬令进补药酒	158	醉酒后的一般处理	162

鲜 奶 篇

牛奶的营养价值	164	鲜牛奶并非婴儿都适应	179
牛奶的保健作用	165	喝脱脂牛奶可防癌	180
健康一生不断奶	166	牛奶豆浆同喝更好	181
牛奶每天不可少	168	空腹喝奶也健康	181
牛奶羊奶滋补良药	169	晚上喝奶更有利	181
多饮牛奶平稳血压	169	喝完牛奶应喝点水	182
喝牛奶可预防心脏病	170	牛奶不宜加糖煮沸	182
睡前喝牛奶可防胆结石	170	牛奶不要连袋热	182
冠心病患者宜饮牛奶	171	常喝牛奶多吃番茄	183
饮乳“咨询”	171	喝牛奶应与这些食物有“时间差”	183
饮用牛奶的学问	172	牛奶不宜解酒	184
夏天饮牛奶须知	174	冰牛奶缓解“烫伤”	184
牛奶应该怎么喝	174	过量饮奶也有害	184
奶品多多按需选择	175	牛奶加巧克力有害	185
健康人应喝全脂牛奶	176	牛奶和谷类、大豆不要同时吃	185
巧用牛奶补钙	176	喝牛奶不宜大口大口地喝	185
吸烟者应多喝牛奶	177	男性常喝牛奶易患前列腺癌	186
牛奶喂养婴儿的注意事项	177	牛奶越稠越香不一定越好	186
牛奶可导致婴儿腹痛	179		

6 会喝才健康

喝牛奶不能只关注生产日期	186	怎样冲奶粉不起块	191
哪些情况下不能喝牛奶	187	奶粉冲好勿放冰箱	192
哪些病人不宜喝牛奶	187	降糖奶粉不治糖尿病	192
喝牛奶的五个误区	188	酸奶	193
怎样煮牛奶科学	189	喝酸奶的好处	194
煮牛奶的锅别用冷水泡	189	酸奶加蜂蜜防生物侵害	195
煮牛奶防溢法	189	哪些人应该多喝酸奶	196
怎样去除羊奶膻味	190	午餐加酸奶保健又减压	196
牛奶保鲜二法	190	晚上喝酸奶补钙效果好	197
奶粉种种	190	酸奶到底喝哪种	197
奶粉质量的鉴别	191	饮用酸奶要注意什么	198
怎样鉴别假冒奶粉	191	喝酸奶也要讲究科学	198
冲奶粉用温开水为好	191	几种自制牛奶饮料	199

白 水 篇

人体与水分	202	青少年喝水的科学	211
水与健康息息相关	202	饮料与白开水	212
饮水与长寿	203	盛夏如何喝水才能解渴	213
水与健美	204	常喝温开水好处多	214
水与养颜	206	凉开水保护血管作用大	214
人体到底需要什么样的水	206	盛夏饮水防结石	215
人体缺水有哪些危害	208	夏季饮水要注意什么	215
科学的饮水方法	208	冬季也应多饮水	216
每天第一杯水怎么喝	209	冬季多喝凉开水	216
科学喝水时间表	210	凉开水最多能放3天	217
每天最好饮用2升水	210	晨起请喝一杯水	218
补充水分的时机	211	清晨补水不可喝盐开水	218

止咳祛痰凉开水	219	白开水可预防老年人血黏度增高	228
餐前喝水六大好处	219	凉开水保护血管作用大	229
饭后不宜立刻喝水	220	狂饮水当心“水醉”	229
小儿饭前喝杯水	220	喝冰水注意避免伤害	229
婴儿缺水可致发烧	220	“硬水”与身体健康	230
女性多喝水会变胖	221	糖尿病与饮水	230
准妈妈喝水有说法	221	人体缺水易患白内障	231
喝水治孕吐 胎儿不中毒	222	吃完葡萄后立即喝水会腹泻	231
中老年人慢性缺水危害大	223	注意饮用水中的硝酸盐物质	231
慢性缺水可致癌	224	春天喝生水补血吗	231
饮水对老年人至关重要	224	喝果汁饮料能代替喝水吗	232
爱吃肉的男士要多喝水	225	忌饮的开水	233
坐办公室者不宜多喝水	225	忌用隔夜龙头水	233
患高血压喝水别太多	225	老水有害不能喝	234
血压偏低要多喝水	225	喝水误区	234
冠心病病人喝好“三杯水”	226	正确认识纯净水	236
三类结石病人少饮水	226	纯净水不宜长期喝	237
病情特殊怎样喝水	227	水的硬与软	238
简便易行的饮水疗法	227		

靓 汤 篇

宁可食无馐 不可饭无汤	242	食用菌汤延年益寿	248
强身健体话喝汤	242	海带汤增强新陈代谢	248
制汤的方法和关键	243	紫菜汤祛病健身	248
如何煲制老火靓汤	245	骨头汤抗衰老防感冒	249
怎样熬骨头汤	246	骨头汤不能防止骨质疏松	249
何时喝汤更好	247	冬令三元汤	250

8 会喝才健康

鸡汤抗感冒	251	火锅汤不能喝	253
五种人不宜喝鸡汤	251	米汤可健心	253
炖制鸡汤的学问	251	面汤强记忆	254
鱼汤防哮喘	252	红豆汤消腿肿	254
得了肝病别喝肉汤	252	快速熬绿豆汤	254
猪蹄汤不宜常吃	252	汤疗方集萃	254
感冒喝姜汤有讲究	253	喝汤的禁忌和误区	266

米 粥 篇

世间第一补品——粥	270	治疗贫血的药粥	279
食粥的学问	271	糖尿病患者的粥疗	279
老年人宜食粥	271	山药补虚“神仙粥”	280
长期喝粥，易造成老年人营养缺乏	272	夏季滋补药粥	281
美味家常粥	273	气管炎药粥	282
疗疾健身话药粥	274	食粥古今谈	283
药粥与老年保健	276	文人粥趣	284
适于老年人的药粥	277	药粥大观	285
		粥疗歌	295

饮 料 篇

人们为什么渴求“健康饮料”	300	冷饮的选择	304
究竟喝什么饮料才安全	300	冷饮的禁忌	304
几种饮料及其营养保健功能	301	不宜多吃冷饮的患者	305
优劣饮料的鉴别	302	饱食后切莫饮汽水	305
健康饮品——植物营养乳	303	哪些人不宜喝含糖饮料	305
喝饮料时不要加冰块	303	喝果汁要对症	306
		怎样选购果汁	306

可口可乐巧辨真伪	307	家庭自制饮料有益身体健康	307
新婚夫妇不宜饮“可乐”	307	防病健身的饮料	308

咖 啡 篇

中国的咖啡文化	314	喝咖啡别用搪瓷杯	326
如何选择咖啡	315	边喝咖啡边吸烟 加快动脉硬化	326
喝咖啡的好处	318	咖啡伴侣多喝可致病	326
喝咖啡应注意的问题	321	喝咖啡干扰 CT 结果	326
不宜饮咖啡的人	322	常饮咖啡的人应补钙	327
就餐时不要喝咖啡	324	饮用咖啡六不宜	327
过量饮咖啡 诱发冠心病	325	开罐咖啡如何贮存	327
咖啡不宜当水喝	325		

豆 浆 篇

食用豆浆话利弊	330	喝豆浆可防治哮喘	332
豆浆比牛奶好	331	中老年女性宜喝豆浆	332
常喝豆浆可降低患前列腺癌风险	331	喝豆浆要“煮透”	333
女性喝豆浆能够抗癌养颜	331	喝豆浆有学问	333
		常喝豆浆要补锌	334

香茶篇

茶的起源与饮茶史

茶的六大分类

中国十大名茶

名茶与茶名

饮茶十德

.....

茶的起源与饮茶史

茶，原产于中国，古有苦茶、檟、菠、茗及皋芦等名称。它曾经有悠久而又不平凡的发展历史。

传说神农氏有水晶般透明的肚子，他在尝百草时，曾尝到一种开乳白色花的杂树的嫩叶，吃到肚里，见到嫩叶在腹中上下左右滚动，洗涤肠胃。他就称这种嫩叶叫“查”，即是今天的“茶”。《神农本草经》记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶（古茶字）而解之。”

茶，最早产于云南、四川。我们常见的茶树都是灌木，高仅一二尺，最高不过数尺。而云南、四川当时的茶树都是乔木，可以长到两人合抱那么粗，树高达十余米。传说周武王伐蜀，巴蜀少数民族以茶叶进贡，曾有“园有芳菊香茗”的记载，说明当时已有人工栽培的茶。《神农本草经》说：“茶（茶）生益州，三月三日采。”当时，茶已开始移种至安徽、山东。汉代，陕南及河南南部开始种植。杨雄《法言》中说到“蜀西南人谓茶（茶）曰菠”。唐时，文成公主入藏，带去湖南岳州名茶“溇湖含膏”，从此，饮茶习俗传入西藏。唐代以后，茶树种植扩大到闽、浙、江苏一带。宋代范仲淹曾说：“溪边奇茗冠天下，武夷仙人自古栽。”南宋福州的长乐茶场，专门生产“贡茶”。明代郑和下西洋，将茶籽带到了台湾。清代，茶叶外销激增，闽、浙一带，几乎县县产茶。咸丰年间，大力开荒种茶，茶产量创历史最高纪录。

茶的最早功用是解毒。周成王元年（公元前1115年），茶即作为岁时祭祀的祭品。《礼记·地官》说：“掌茶和聚茶，以供丧事之用。”说明茶叶生产至少始于周代，已有三千多年的历史了。

茶还曾作过菜食。春秋齐景公（公元前547—前489年）“食脱粟之食，炙三弋卵茗菜耳”（《晏子春秋》）。茗菜即茶叶，曾作为菜食。

随着茶叶生产的扩大，茶从祭品、菜食发展成为药品。东汉时期华佗的《食论》说：“苦茶久食，以益意思。”诸葛亮出兵南征，士兵水土不服，感染眼疾，

他命士兵采茗饮用，并用茶洗眼，居然普遍治愈眼疾，人称茶树为“孔明树”。唐玄宗时，泰山灵岩寺和尚坐禅时，常打瞌睡，寺中住持允许饮茶，遂成为习俗。明代李时珍《本草纲目》将茶列入可茹草木类。

由于茶在各地移植的年代不同，茶作为饮料在不同地区、不同历史时期，也有先后之别。

西汉宣帝神爵三年（公元前59年），王褒在成都曾写过《僮约》，其中有一款是要求家僮去武阳（四川彭山东）买茶，说明当时茶叶产量不少，家庭中要烹茶作饮料。三国两晋，饮茶的风俗传入宫廷和贵族之间。东吴孙皓昏庸无能，常常以酒灌醉大臣为乐。大臣韦昭酒量小，孙皓允许他以茶代酒，开创了文人之间以茶待客的风气。

东晋训诂学家郭璞校订《尔雅》，说茶是一种煎叶而成的饮料，并说：“早采为茶，晚采为茗。”晋代诗人张益扬《登成都楼》说：“芳茶冠六情，香味播九区。”这都说明在晋代茶已用于作为饮料。

茶普遍作为饮料，是从唐代开始的。当时的茶叶专家陆羽写了一部《茶经》。他从采茶、制茶、包装到饮茶，都作了详细描写。皇帝将他召进宫廷，他用现身说法，烧茶给皇帝喝。皇帝称他为茶博士，后世奉他为茶圣。唐肃宗时，边疆的一些少数民族也普遍饮茶，并以马易茶。当时国内的茶叶销售量激增，即开始对茶叶课税。此后，大江南北，凡气候适宜，遍种茶树，饮茶之风，遍及全国。

宋代饮茶是上流社会不可缺少的交际方式。明代许次纾《茶疏》中谈到女子受聘，男方须以茶为聘礼。到清代，则一般人家都早晚饮茶，到处可见茶楼茶馆，饮茶成为人们普遍交际方式。

中国的茶，因制茶技术不同，即烧炒和发酵的时间长短不一，可分成六类，即绿茶（包括加工类茶，如花茶、砖茶等）、黄茶、黑茶、红茶、青茶和白茶（大白茶树的叶制成，叶梗均被白毛）。其名茶分别为龙井、碧螺春、安化黑茶、祁门红茶、福建乌龙茶及湖北安远白茶等。

