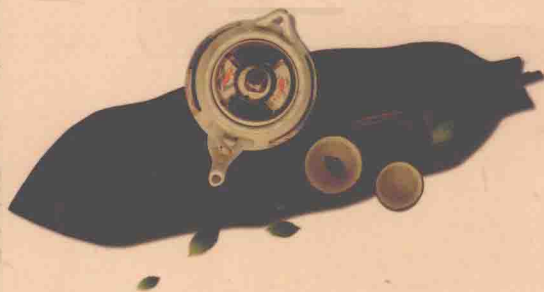


饮茶与健康

陈惠中◎主 编



 金盾出版社

责任编辑：王 驰

封面设计：金 创



饮茶与健康

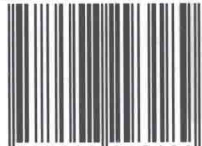
YINCHA YU JIANKANG



ISBN 978-7-5082-9318-9

定价：23.00元

ISBN 978-7-5082-9318-9



9 787508 293189 >

饮茶与健康

主 编

陈惠中

副主编

陈 斌 王曙东

编著者

陆健敏 张 彪 张树彪 刘 霞 刘新卷

陈 胜 陈祺中 张文君 张文娟 陈晓清

徐 锋 朱华路 王曙东 陈 斌 陈惠中

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书详细介绍了饮茶与健康的知识,包括茶的种类及品质、茶的选购及贮存、沏茶用水及茶具的选择、饮茶的保健功效、茶的营养价值、茶的药理作用、茶色素的医药作用、内科疾病茶疗方、外科疾病茶疗方、妇产科疾病茶疗方、儿科疾病茶疗方、五官科疾病茶疗方、皮肤科疾病茶疗方、养生保健茶疗方、饮茶的注意事项 15 个部分。本书科学实用,通俗易懂,适合广大群众、茶爱好者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

饮茶与健康/陈惠中主编. —北京:金盾出版社,2014. 11
ISBN 978-7-5082-9318-9

I. ① 饮… II. ① 陈… III. ① 保健—茶谱 IV. ①
TS272. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 046959 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9 字数:187 千字

2014 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~5 000 册 定价:23.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

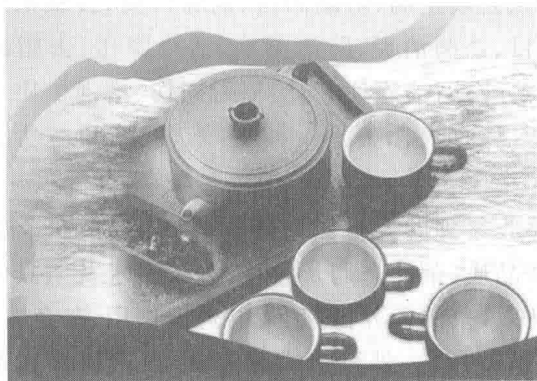
前言

我国是世界上茶叶栽培、制作、饮用、医用最早的国家。茶作为一种古老的饮料之所以一直流传至今,是因为人们在长期饮茶的实践中深刻体会到,茶是一种有益于身心健康的保健饮料。研究表明,茶叶含有 600 余种化学成分,其中含营养素 5 大类,它们是蛋白质、脂肪、糖类、维生素及无机盐;所含的茶多酚、咖啡因、脂多糖、茶色素等,又具有多种药理功效。茶叶具有提神益思、去烦止渴、防龋固齿、消除口臭、去腻消食、清热解毒、清肝明目、杀菌消炎、防治痢疾、活络降压、去脂减肥、强心降糖、利尿消肿、防治癌症、防治辐射损伤、增强体质、延年益寿等功效。所以,有人称茶是一种“多维、低糖和多功能”的保健饮料。

本书将收集到的大量国内外资料归纳为 15 个部分,包括茶的种类及品质、茶的选购及贮存、沏茶用水及茶具的选择、饮茶的保健功效、茶的营养价值、茶的药理作用、茶色素的医药作用、内科疾病茶疗方、外科疾病茶疗方、妇产科疾病茶疗方、儿科疾病茶疗方、五官科疾病茶疗方、皮肤科疾病茶疗方、养生保健茶疗方、饮茶的注意事项。本书内容丰富,论据充足,科学性、强,通俗易懂,适合广大群众、茶爱好者阅读,使读者了解饮茶的知识,从而享受饮茶的乐趣,提高健康水平。

本书所汇集的资料来自于国内外很多书刊杂志作者的辛勤劳动,在此一并表示感谢!因编者水平有限,书中难免有错误和不足,恳请广大读者批评指正。

陈惠中





目 录

一、茶的种类及品质

1. 茶的分类方法 (1)
2. 茶叶的不同命名方法 (1)
3. 绿茶的制作及种类 (2)
4. 红茶的种类及品质特点 (3)
5. 乌龙茶的种类及品质特点 (3)
6. 白茶的种类及品质特点 (4)
7. 黄茶的种类及品质特点 (5)
8. 黑茶的种类及品质特点 (5)
9. 花茶的种类及品质特点 (6)
10. 萃取茶的种类及品质特点 (6)
11. 香料果味茶的种类及品质特点 (7)
12. 药用保健茶的种类及品质特点 (8)
13. 标有“绿色食品”的茶是最安全的茶 (8)
14. 中国现有的“贡茶”种类 (8)
15. 成为名茶的条件 (9)
16. 中国茶被列为“国际名茶”的种类 (9)
17. 我国的十大名优茶 (10)
18. 西湖龙井茶的特点 (10)
19. 太湖碧螺春茶的特点 (11)



20. 安溪铁观音茶的特点 (12)
21. 武夷岩茶的特点 (12)
22. 黄山毛峰茶的特点 (13)
23. 君山银针茶的特点 (13)
24. 祁门红茶的特点 (13)
25. 六安瓜片茶的特点 (14)
26. 信阳毛尖茶的特点 (14)
27. 都匀毛尖茶的特点 (15)
28. 庐山云雾茶的特点 (16)
29. 大红袍茶的特点 (16)
30. 普洱茶的特点 (17)
31. 蒙顶甘露茶的特点 (18)
32. 太平猴魁茶的特点 (18)
33. 六堡茶的特点 (19)
34. 婺源绿茶的特点 (19)
35. 姑娘寨竹筒香茶的特点 (20)
36. 冻顶乌龙茶的特点 (20)
37. 平水珠茶的特点 (21)
38. 滇红茶的特点 (21)
39. 苏州茉莉花茶的特点 (22)
40. 巴山雀舌茶的特点 (22)
41. 惠明翠片茶的特点 (22)
42. 武陵剑兰茶的特点 (23)
43. 峡州碧峰茶的特点 (23)
44. 南京雨花茶的特点 (24)
45. 贵定云雾茶的特点 (24)



- 46. 九曲红梅茶的特点 (25)
- 47. 恩施玉露茶的特点 (25)

二、茶的选购及贮存

- 1. 茶品质的主要因素 (26)
- 2. 茶的“色泽” (27)
- 3. 茶的“香气” (28)
- 4. 茶的“滋味” (29)
- 5. 春茶质量最好 (29)
- 6. 春、夏、秋茶的区别 (30)
- 7. 高山出好茶的主要因素 (31)
- 8. 新茶与陈茶的鉴别 (31)
- 9. 有些陈茶比新茶好 (32)
- 10. 窈花茶与拌花茶的鉴别 (33)
- 11. 高级茉莉花茶中是没有干花的 (33)
- 12. 茶叶优劣真伪的鉴别 (34)
- 13. 选购适合自己的茶 (35)
- 14. 影响茶叶保存的主要因素 (36)
- 15. 温湿度会影响茶叶的质量 (36)
- 16. 低温贮藏是防干燥茶变质的最基本方法 (36)
- 17. 茶叶含水量高低是影响茶叶陈化变质的主要因素 ... (37)
- 18. 空气中含的氧会影响茶叶的质量 (37)
- 19. 光线可影响茶叶的质量 (38)

三、沏茶用水及茶具的选择

- 1. 沏茶时茶与水的合适比例 (39)



2. 沏茶的水温 (39)
3. 茶叶冲泡的时间 (40)
4. 以沸水泡茶为好 (40)
5. 红茶的泡饮方法 (41)
6. 绿茶的泡饮方法 (42)
7. 泡饮花茶有讲究 (43)
8. 喝茶与品茶 (43)
9. 一日饮茶巧安排 (43)
10. 每天喝茶以适量为宜 (44)
11. 喝热茶比喝冷茶有益 (44)
12. 盛夏季节也宜喝热茶 (45)
13. 不同人喝茶种类应不同 (45)
14. 四季饮茶应不同 (46)
15. 儿童可适量饮茶 (47)
16. 妇女“四期”不宜饮浓茶 (48)
17. 老年人饮茶因人制宜 (49)
18. 泡茶讲究用水的传说 (50)
19. 泡茶用泉水最好 (51)
20. 自来水应处理后再泡茶 (51)
21. 硬水应烧开后再泡茶 (51)
22. 茶具种类繁多 (52)
23. 紫砂茶具泡茶好 (52)
24. 瓷茶具泡茶好 (54)
25. 麦饭石茶具泡茶好 (54)
26. 玻璃茶具泡名茶好 (55)



四、喝茶的保健功效

1. 喝茶可提神消除疲劳 (56)
2. 喝茶能增强人体免疫力 (57)
3. 喝茶可抗过敏 (58)
4. 喝茶可延年益寿 (59)
5. 喝茶可生津止渴 (60)
6. 喝茶可除口臭助消化 (61)
7. 喝茶可清热消暑 (63)
8. 喝茶可解毒 (64)
9. 喝茶可解酒毒 (65)
10. 喝茶可解烟毒 (66)
11. 茶的杀菌作用 (67)
12. 茶有抗病毒作用 (67)
13. 喝茶有防治胃肠道疾病的作用 (68)
14. 喝茶有防治肝病的作用 (68)
15. 喝茶有利尿消肿的作用 (69)
16. 喝茶有去脂降胆固醇的作用 (70)
17. 喝茶能减肥 (71)
18. 喝茶能防治动脉粥样硬化 (72)
19. 喝茶有防治高血压的作用 (73)
20. 喝茶有防治冠心病的作用 (74)
21. 喝茶防治糖尿病的原因 (74)
22. 喝茶有抗辐射升高白细胞的作用 (75)
23. 茶叶防治癌症的可能作用机制 (76)
24. 喝茶防龋齿 (78)



25. 饮茶固齿抗过敏 (78)
26. 饮茶能明目 (79)

五、茶的营养价值

1. 茶叶中所含的主要成分 (81)
2. 茶是一种保健饮料 (81)
3. 茶中蛋白质的营养价值 (82)
4. 茶中氨基酸的营养价值 (83)
5. 茶中糖的组成及营养价值 (84)
6. 茶中脂质组成及营养价值 (85)
7. 茶中维生素 C 的营养价值 (86)
8. 茶中维生素 B₁ 的营养价值 (86)
9. 茶中维生素 B₂ 的营养价值 (86)
10. 茶中烟酸的营养价值 (87)
11. 茶中叶酸的营养价值 (87)
12. 茶中维生素 A 的营养价值 (87)
13. 茶中维生素 E 的营养价值 (88)
14. 茶中无机盐的营养价值 (88)
15. 茶中主要常量元素的营养价值 (89)
16. 茶中锌的营养价值 (90)
17. 茶中铜的营养价值 (90)
18. 茶中铁的营养价值 (91)
19. 茶中氟的营养价值 (91)
20. 茶中硒的营养价值 (92)
21. 茶中有机酸的作用 (92)
22. 茶中芳香物质的组成及作用 (93)



23. 茶中酶类的组成及作用	(93)
----------------------	------

六、茶的药理作用

1. 茶咖啡因的药理作用	(95)
2. 茶碱和可可碱的药理作用	(97)
3. 茶多酚的药理作用	(98)
4. 茶多酚能抑制儿茶酚胺的分解	(99)
5. 茶多酚能增强毛细血管的功能	(99)
6. 茶多酚的抗炎作用	(100)
7. 茶多酚对维生素 C 代谢的影响	(100)
8. 茶多酚具有抗甲状腺功能亢进的作用	(101)

七、茶色素的医药作用

1. 茶色素的主要作用	(102)
2. 茶色素具有解毒功能	(102)
3. 茶色素不影响睡眠	(103)
4. 茶色素降低血脂的特点	(103)
5. 茶色素降低血液黏稠度的效果	(104)
6. 茶色素抗动脉硬化的特异表现	(104)
7. 茶色素的抗凝促纤溶作用	(105)
8. 茶色素的抗脂质过氧化作用	(105)
9. 茶色素清除自由基作用机制	(106)
10. 茶色素调节微循环的作用	(107)
11. 茶色素对免疫系统的调节作用	(108)
12. 茶色素能通过血脑屏障	(108)
13. 茶色素具有防治脑血管病的作用	(109)



14. 茶色素治疗脑梗死的特点 (109)
15. 茶色素防治冠心病的疗效特点 (111)
16. 茶色素有调节血压的作用 (112)
17. 茶色素治疗脂肪肝的作用 (112)
18. 茶色素对单纯性肥胖症的治疗作用 (113)
19. 茶色素对肾病综合征的临床作用 (113)
20. 茶色素治疗围绝经期综合征的作用 (114)
21. 茶色素综合治疗癌症的作用机制 (114)
22. 茶色素治疗慢性萎缩性胃炎的作用机制 (115)

八、内科疾病茶疗方

- (一) 呼吸系统疾病 (117)
 1. 发热 (117)
 2. 咳嗽 (118)
 3. 咯血 (119)
 4. 哮喘 (119)
 5. 感冒 (120)
 6. 风热感冒 (121)
 7. 风寒感冒 (122)
 8. 暑湿感冒 (123)
 9. 流行性感冒(流感) (125)
 10. 预防感冒及流感 (125)
 11. 气管炎 (126)
 12. 急性支气管炎 (127)
 13. 急慢性支气管炎发作期 (128)
 14. 慢性支气管炎迁延期 (128)



15. 慢性支气管炎缓解期	(129)
16. 哮喘	(130)
17. 哮喘发作期	(131)
18. 哮喘缓解期	(131)
19. 伴发症性哮喘	(132)
20. 肺炎急性期	(133)
21. 肺炎缓解期	(134)
22. 肺心病	(134)
23. 肺气肿	(135)
24. 肺结核	(135)
25. 胸膜炎	(136)
26. 肺痈	(137)
27. 硅沉着病	(137)
(二) 心脑血管疾病	(138)
1. 头痛	(138)
2. 眩晕	(139)
3. 晕动症	(140)
4. 失眠	(141)
5. 健忘	(141)
6. 嗜睡	(142)
7. 心悸	(142)
8. 心律失常	(143)
9. 胸痛	(144)
10. 高脂血症	(145)
11. 动脉硬化	(145)
12. 冠心病	(146)



13. 冠心病心绞痛	(147)
14. 心力衰竭	(147)
15. 心肌炎	(148)
16. 风湿性心脏病	(148)
17. 高血压病	(149)
18. 脑卒中	(150)
(三) 消化系统疾病	(151)
1. 呃逆	(151)
2. 噎膈反胃	(152)
3. 呕吐	(152)
4. 呕血	(153)
5. 中暑	(154)
6. 中毒	(155)
7. 厌食	(155)
8. 消化不良	(156)
9. 胃炎	(157)
10. 消化性溃疡	(157)
11. 脘腹痛	(158)
12. 急性胃肠炎	(159)
13. 肠炎	(160)
14. 腹泻	(161)
15. 便秘	(162)
16. 便血	(163)
17. 痢疾	(163)
18. 黄疸	(164)
19. 肝炎	(165)