

喝错茶
不如不喝茶！

漆浩 / 著

漆浩教授教你

玩转茶疗



【本书特色】

以木火土金水五行为纲，
100款茶方对号就座，
为五行人量身打造。



不打针，
少吃药，
五行茶疗
保安康！

赠
五行人体质
全面调养方案

张
青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

漆浩 / 著

漆浩教授教你 玩转茶疗

以木火土金水五行为纲，百款茶方对号就座，
为五行人量身打造。

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

漆浩教授教你玩转茶疗 / 漆浩著. — 青岛: 青岛出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5552-1305-5

I. ①漆… II. ①漆… III. ①茶叶—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第293701号

书 名 漆浩教授教你玩转茶疗

著 者 漆 浩

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532) 85814750 (兼传真) 68068026

责任编辑 徐 瑛 E-mail: 546984606@qq.com

责任装帧 祝玉华

特约审校 晟 铭

制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司

印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

开 本 16开 (700mm × 1000mm)

印 张 12.25

字 数 210千

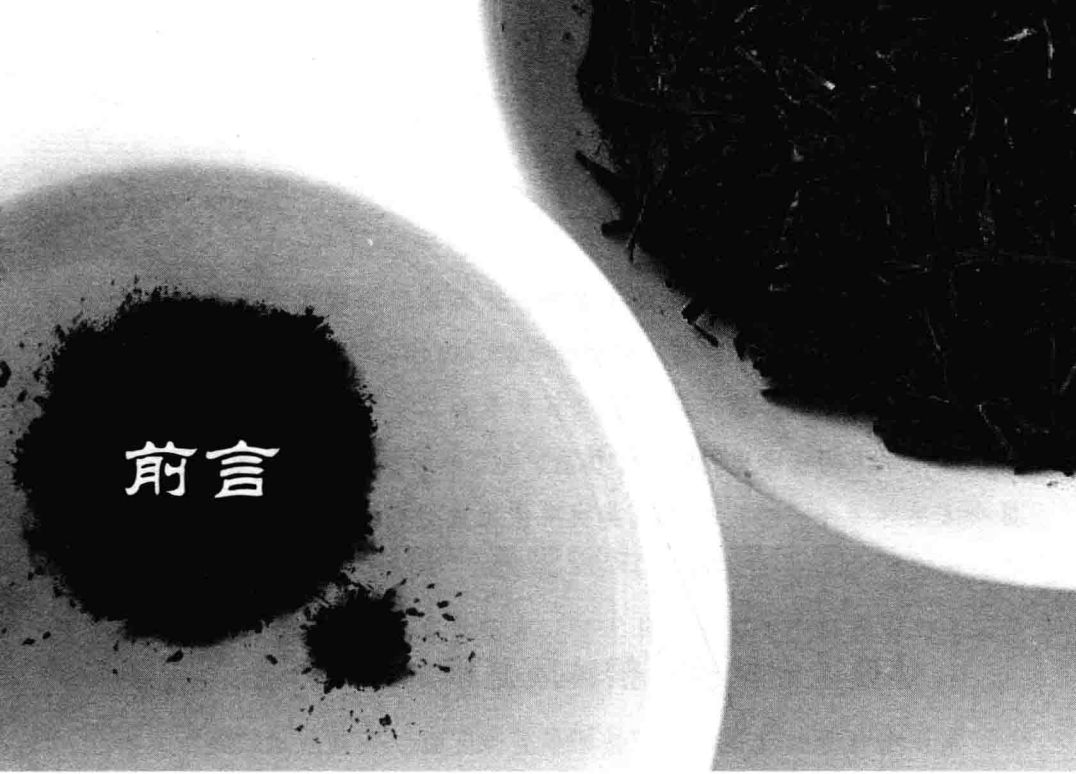
书 号 ISBN 978-7-5552-1305-5

定 价 32.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638



前言

时下养生大热，各种养生疗法颇有泛滥之势，然而面对这许多的养生方法，究竟哪一种才是最适合你自己的呢？有的人对养生相当地盲从：听说吃乌鸡好，他就煲乌鸡汤；听说吃粗粮好，他就熬杂粮粥；哪天又听电视里说吃水果养颜，于是又买一大堆水果当饭吃……结果往往时间、金钱、心情都浪费了，最终却没有收到任何效果，甚至还吃出一些毛病，这都是盲目养生的恶果。

中国古代经典《黄帝内经》开篇就告诉我们，人可以活到天年，“度百岁乃去”。天年的意思是说如果人健健康康的，不生病，正常的寿命应该是100岁至120岁。这可不只是古人的美好愿望，现代医学也支持这种观点。

奇怪的是，即使现在科技这么发达，人的平均寿命也只有七八十岁，而且大多数人都是死于疾病。同样是人，为什么有的人可以活到天年，而其他人到了三四十岁，疾病就早早地找上门来，患上高脂血症、糖

尿病、中风偏瘫。生活水平越来越高，人却成了药罐子。这到底是什么原因呢？人为什么会得病？同样的食物，为什么别人吃了效果良好，我吃了却没有作用甚至有副作用？

这根本原因在哪里呢？在于体质。不了解体质，养生就无从下手。每个人的体质不一样，养生就要找准体质进行合理化调养。所以我要告诉大家：体质决定健康。

1. 体质决定健康，辨体质是根本

有一句话是这么说的：“按下葫芦起了瓢。”这里的“葫芦”和“瓢”，指的就是人体的阴阳和五行。正常情况下，人的体质就有一定的偏向，阴气多一点或是阳气多一点，木性多一点或是火性多一点，火性多一点或是土性多一点。如果留意身边的人，你就会发现有的人爱喝水，走到哪儿茶杯端到哪儿，有的人不渴到受不了就不喝水；有的人就爱吃油腻，有的人爱吃素；有的人特别怕冷，有的人又特别怕热；有的人遇事老想不开，有的人遇事哈哈一笑……这些就构成了人体独特的阴阳和五行体质。

中医的体质养生学说就此提出了木、火、土、金、水五行人理论。木行人具有草木一样生发、条达的特性，火行人具有火一样炎热、向上的特性，土行人具有土一样厚养、化育的特性，金行人具有金一样坚实、收敛的特性，水行人具有水一样寒冷、向下的特性。然而一旦有了致病的条件，五行人就容易产生相应的疾病。

当然说到体质，不少人也知道这个重要，也看了不少资料，但就是不知道自己是什么体质，因为看哪条都觉得自己挺符合的，说来说去还是不知道自己属于哪种体质。还有人说这东西太专业了，我一个普通的老百姓，怎么看脉象？怎么看舌象？俗话说“授人以鱼不如授

人以渔”，大家可以通过本书中有关《五行体质自测表》以及《五行体质辨手歌》，检测自己属于哪型体质，并根据自己的体质，针对性来做相应的体质调理。这就是为什么相同的症状出现在不同体质的人身上，医生会给出不同的治疗方案。同病不同治，体质是根本。

2. “五行养生茶” 调理健康，增强体质

你了解自己的体质吗？你又适合怎样的调养呢？民间有句老话是“当家度日七件事，柴米油盐酱醋茶”，可见茶在人们生活中必不可少。茶是健康饮料，饮茶“有百益无一害”，饮茶可使人健康长寿。但不是喝茶就能起到养生的功效，只有喝对茶才会达到祛病保健、养生延寿的目的。因为人的体质不同，适宜选用的养生茶种类也不同，只有选择适合自己体质的茶材才能充分发挥其功效，给健康加分，否则可能适得其反。本书所传授的是辨体质选茶、辨季节选茶、辨茶质选茶、辨人群选茶、辨环境选茶、辨天时选茶的基本方法，并推荐百款体质养生茶以供大家选择。例如从体质来看，有小儿保健茶、通经解郁茶、女人补血茶、男人补肾茶、老年益寿茶等；从病变性质来看，则有适合于火行热毒性体质的不上火的凉茶，适合于水行虚寒性体质的不怕冷的暖茶，适合于土行肥胖性体质的化痰减肥茶，适合于不同体质人因时选用的四季养生茶，适合于不同体质人口味的五谷养生茶，适合于五行人雾霾天选用的天天抗霾茶等。

当然，面对五行人的不同体质，我们最隆重推荐的还是五行人的养生茶，其中既有茶中少年——火行人首选的绿茶保健法，茶中美人——木行人首选的花茶保健法，茶中长者——水行人首选的红茶保健法，茶中贵妇——金行人首选的白茶保健法，茶中君子——土行人首选的乌龙保健法；也有特别的金行人养生茶——肺茶双宝桔果茶，

土行人养生茶——脾茶桂佛手砂苓茶，木行人养生茶——肝茶双花桑枣茶，水行人养生茶——肾茶桂杞六味茶，火行人养生茶——心茶薤龙八味茶等，其中所有药材既是食物，又有药物的功效。比如河南淮山药、安徽宣州宣木瓜、宁夏中宁枸杞、山东东阿县阿胶等。在配方上我所推荐的五行体质养生茶，其君、臣、佐、使配伍全面，在补气养血的同时，针对五行人体质偏颇，分别进行有针对性的体质调理。

3. 五行养生茶，“三分调理七分养”

中医总讲“三分调理七分养”。其实，在中医的系统理论里，有辨证学的因素，“调理”就是“养”，“养”就是“调理”。“调理”针对的是急症、表症，是解决一时问题，而“养”解决的是去根的问题，是解决一世的问题。因此，从这个意义上，“调理”与“养”实质上是治病不同阶段的表述，二者是统一的。书中的五行养生茶，其实也是以“调理”表症，消除临床症状为先锋，以“养”为后盾，通过调养偏颇的体质，从而获得健康，并预防控制慢性疾病以及恶性病的发生发展。五行养生茶的组方，它们以中国人五行体质为根本，作用于长久的体质调理，根据病从肾起的传统理论，主张体质调养从肾入手；从根本上调理五脏，调养体质，把“调养根治”和“慢病快治”完美融合，让患者轻轻松松获得健康，每天喝点“五行养生茶”，调养体质，远离各类慢性疾病以及恶性病。

大量临床研究数据表明，如果能够正确分辨自我体质，长期正确选用“五行养生茶”调理五脏和增强体质，我们的身体就会在不知不觉中得到改善。

本书给五行体质画像，总结中国人的五行疾病模式，通过自测了解自己的体质，系统地告诉你五行体质该如何养生延年。以五行体质为基石研发出的近百款五行养生茶方，能帮助大家养好身体少生病。值得说明的是，体质调理是一个长期的过程，辨清体质，长期坚持调理，就能收到效果。坚持科学服用五行养生茶，让我们尽可能活到天年，无疾而终。





五行茶方速查索引

◎绿茶（火）

天冬绿茶 / 82

决明丹参茶 / 82

川连枸杞茶 / 83

豆衣桑荷茶 / 83

◎花茶（木）

橘花茶 / 85

绿萼花茶 / 85

菊花山楂茶 / 86

佛手玫瑰茶 / 86

甜菊茶 / 86

金银花茶 / 86

白菊银花茶 / 87

◎红茶（水）

红糖茶 / 89

蜜归茶 / 89

月季红茶 / 89

漱口茶 / 89

◎白茶（金）

梨白茶 / 91

汉果白茶 / 91

栀子白茶 / 91

◎乌龙茶（土）

乌龙红枣茶 / 93

灵芝乌龙茶 / 93

乌龙当归茶 / 93

槐花乌龙茶 / 93

◎凉茶（火）

银夏菊草茶 / 96

合欢胖大海茶 / 96

芙蓉花茶 / 96

橄榄冰糖茶 / 96

青蒿甘草茶 / 96

菊花决明茶 / 96

◎暖茶（水）

两姜红茶 / 97

姜枣红茶 / 98

桂皮红茶 / 98

杜仲花椒红茶 / 98

菟丝桂圆茶 / 98

养肾菊杞茶 / 98

◎减肥茶(土)

决明山楂茶 / 100

陈皮半夏茶 / 100

花茶山楂茶 / 100

◎木行人春季养生茶

解困玫瑰茶 / 101

月代花茶 / 101

◎火行人夏季养生茶

银花解毒茶 / 102

桑叶解暑茶 / 102

莲子葛槐茶 / 102

◎土行人长夏养生茶

六一茶 / 103

通草茶 / 103

莲花茶 / 103

翠衣茶 / 103

罗汉茶 / 104

玉米须茶 / 104

◎金行人秋季养生茶

百合麦冬茶 / 104

梨枣小麦茶 / 104

柿树叶茶 / 105

◎水行人冬季养生茶

桃仁苡蓉茶 / 105

川芎寄生茶 / 105

五合一茶 / 106

◎五谷调料养生茶

消食米茶 / 108

解表姜茶 / 108

和胃糖茶 / 108

润肺蜜茶 / 108

降火盐茶 / 109

活血醋茶 / 109

◎健胃强壮茶

蒙古奶茶 / 110

三泡台茶 / 110

擂茶 / 110

◎天天养生茶

五行早茶 / 111

五行提神茶 / 111

五行健胃茶 / 112

五行爽口茶 / 112

五行睡前茶 / 112

◎天天抗霾茶

柑果茶 / 113

甜瓜茶 / 113

橘红茶 / 113

平压茶 / 113

玉兰茶 / 114

甘蔗茶 / 114

枇杷茶 / 114

石斛茶 / 114

◎小儿保健茶

小儿四磨汤茶 / 116

湘西开口茶 / 117

◎通经解郁茶

女性养生茶 / 119

柴胡当归调经茶 / 119

当归川芎调经茶 / 119

玫瑰橘附乳腺茶 / 120

甘麦大枣茶 / 120

橘皮酸枣茶 / 120

◎女人补血茶

黑桂圆红枣茶 / 122

山萸茶 / 122

乌龙槐角茶 / 123

冬虫夏草茶 / 123

酸枣芍药茶 / 123

◎男人补肾茶

杜仲枸杞茶 / 125

苁蓉寄生茶 / 125

归路川芎茶 / 125

乌梅大枣茶 / 125

百合青桃茶 / 125

何首乌茶 / 126

◎老年益寿茶

油茶 / 127

芝麻茶 / 128

菊花茶 / 128

茅茶 / 128

梅茶 / 128

◎五行人五脏调养茶包

肺茶双宝桔果茶 / 135

肝茶双花桑枣茶 / 140

肾茶桂杞六味茶 / 146

心茶薤龙八味茶 / 151

脾茶佛手砂苓茶 / 156

◎五行人补肾茶包

覆盆桂菟茶 / 168

益智实英茶 / 173

木瓜沙棘茶 / 177



目录

前言

五行茶方速查索引

第一章

五行与养生，天人相应

阴阳体质你也能懂

- 17 ○先辨阴阳再养生
- 19 ○阴阳之气有多少
- 21 ○阴阳之中有五行
- 24 ○吃对“五行”不生病
- 27 ○学一点养命哲学

一眼看穿五行人

- 30 ○给五行人画像
- 32 ○五行人与五色
- 34 ○五行人与疾病的关系

调五行养五脏

- 36 ○五行人易得什么病
- 39 ○五脏应五行
- 41 ○五种味道归五行人
- 43 ○以五味偏性调五行人偏性
- 44 ○怎样判断药物的不同偏性
- 46 ○五种味道有妙效

吃五味食物，调五行疾病

- 48 ○五行人常用寒热食物
- 50 ○五行人常用五味食物
- 52 ○五行人五脏调节食物

第二章

五行人怎样喝茶养生

中医辨证五行体质

- 57 ○从天生五音辨五行
- 59 ○手诊分辨五行人
- 62 ○临床五行体质自测表

适合自己的养生茶

- 66 ○辨体质、季节和茶质选茶
- 68 ○辨天地人选茶

养生饮茶学问

- 71 ○茶为养生之源、万病之药、万药之舟
- 73 ○茶中三昧

- 74 ○ 喝茶的浓淡
- 75 ○ 喝茶的学问
- 76 ○ 喝茶的陷阱
- 78 ○ 学茶道悟养生

五行人的养生茶

- 81 ○ 茶中少年——火行人首选绿茶保健法
- 84 ○ 茶中美人——木行人首选花茶保健法
- 88 ○ 茶中长者——水行人首选红茶保健法
- 90 ○ 茶中贵妇——金行人白茶保健法
- 92 ○ 茶中君子——土行人乌龙茶保健法

无处不在的茶保健——说说各式养生茶

- 95 ○ 不上火的凉茶——适合火行热毒体质
- 97 ○ 不怕冷的暖茶——适合水行虚寒体质
- 99 ○ 化痰减肥茶——适合土行肥胖体质
- 101 ○ 四季养生茶——适合各种五行人因时选用
- 107 ○ 五谷调料养生茶——适合各种五行人
- 110 ○ 健胃强壮茶
- 111 ○ 天天养生茶——适合五行人每日自选
- 113 ○ 天天抗霾茶——适合五行人雾霾天自选

无人不用的养生茶——说说男女老少的体质茶

- 116 ○ 小儿保健茶
- 118 ○ 通经解郁茶
- 121 ○ 女人补血茶
- 124 ○ 男人补肾茶
- 127 ○ 老年益寿茶

第三章

漆教授茶疗秘诀：

五行茶包 + 三宝补肾茶

五行人养生对应五行茶包

- 131 ○五行体质养生的核心——养五脏
- 133 ○五行人常见五脏病症表现
- 135 ○金行人养生用肺茶
- 140 ○木行人养生用肝茶
- 146 ○水行人养生用肾茶
- 151 ○火行人养生用心茶
- 156 ○土行人养生用脾茶

调体质从养肾开始

- 162 ○调理体质偏性，固护人体正气
- 164 ○三类人需要中医体质调养
- 165 ○这个时代的肾虚病——体质调养从肾入手

补肾三宝，补肾扶正不生病

- 168 ○五行人补肾固精通用茶包
- 173 ○五行人补肾消炎通用茶包
- 177 ○五行人补肾壮骨通用茶包

结语

附录：五行人体质全面调养方案

漆浩 / 著

漆浩教授教你 玩转茶疗

以木火土金水五行为纲，百款茶方对号就座，
为五行人量身打造。

青
青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

漆浩教授教你玩转茶疗 / 漆浩著. — 青岛: 青岛出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5552-1305-5

I. ①漆… II. ①漆… III. ①茶叶—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第293701号

书 名 漆浩教授教你玩转茶疗

著 者 漆 浩

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532) 85814750 (兼传真) 68068026

责任编辑 徐 瑛 E-mail: 546984606@qq.com

责任装帧 祝玉华

特约审校 晟 铭

制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司

印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

开 本 16开 (700mm × 1000mm)

印 张 12.25

字 数 210千

书 号 ISBN 978-7-5552-1305-5

定 价 32.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638