

喝了 大生病的 茶饮小偏方

*Hele Bushengbing de Chaying
Xiaopianfang*

谢春林 / 著 CS | 湖南科学技术出版社

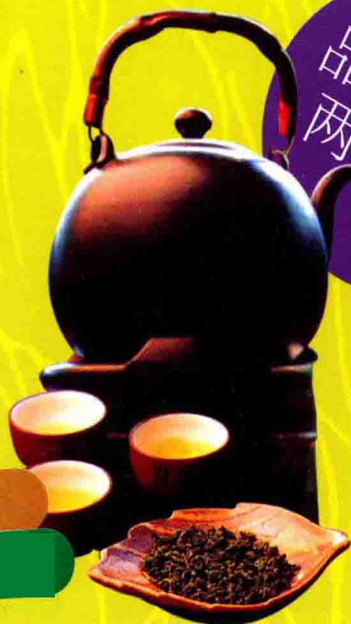
品茶保健
两不误!

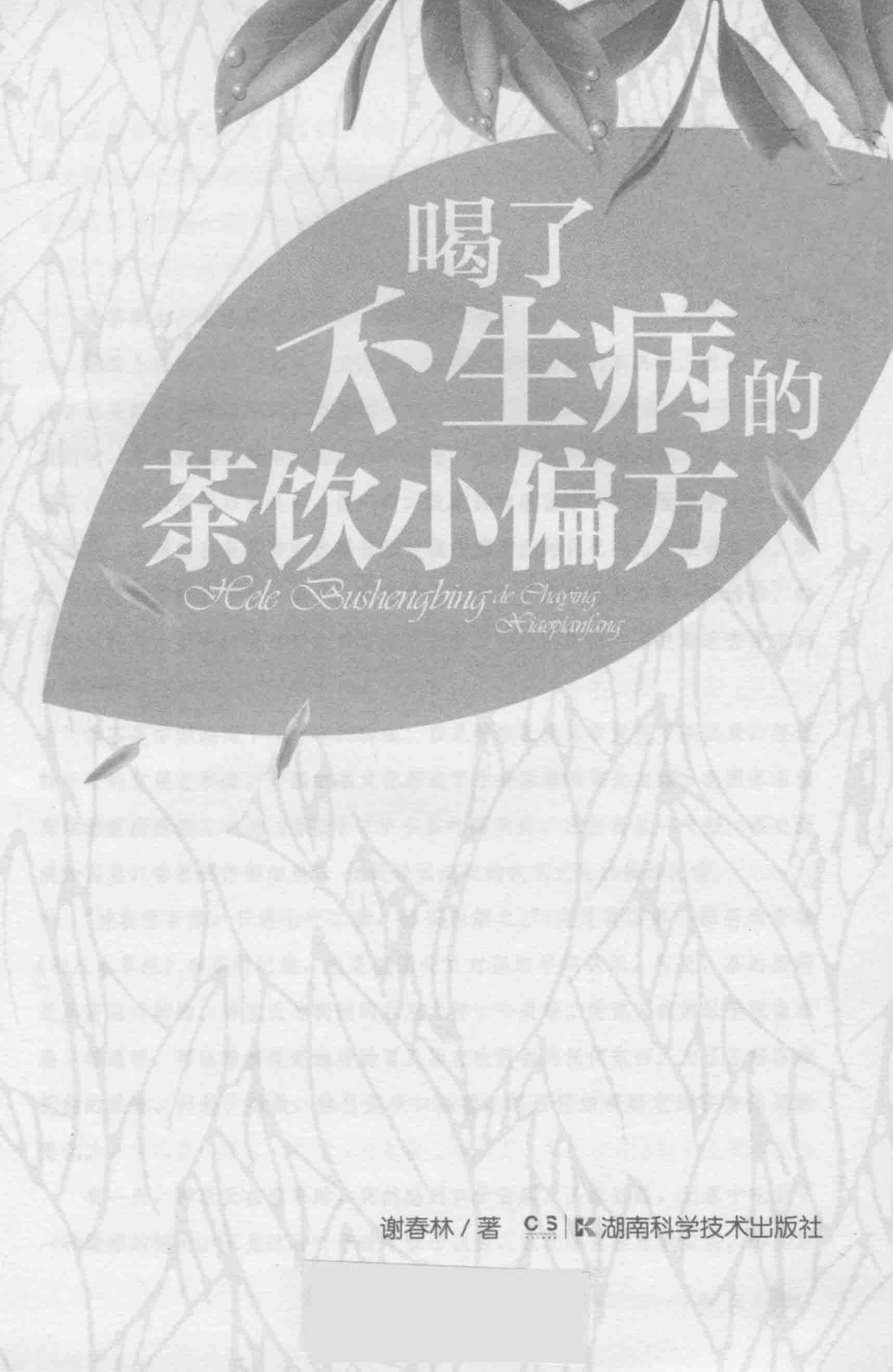
家庭养生茶饮
小偏方，
小病一扫光！



传统的红茶、绿茶、乌龙茶、花草茶，
结合药食两用的中药材，轻松制成补益保健、
平衡阴阳、增强体质、防病治病的茶饮小偏方……

让您在享受茶饮的优雅中，
将健康一点点喝出来！





喝了 太生病的 茶饮小偏方

*Hele Bushengbing de Chaying
Xiaopianfang*

谢春林 / 著 CS | 湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

喝了不生病的茶饮小偏方 / 谢春林著. — 长沙 :
湖南科学技术出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5357-7882-6

I. ①喝… II. ①谢… III. ①茶剂—验方 IV.

①R289. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 235104 号

喝了不生病的茶饮小偏方

著 者: 谢春林

责任编辑: 戴 涛

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙瑞和印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市井湾路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2014 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 17

字 数: 217000

书 号: ISBN 978-7-5357-7882-6

定 价: 29.00 元

(版权所有·翻印必究)

前言

喝茶养生，在优雅中将健康一点点喝出来！

每天上班来到办公室后，先将一小撮茶叶放进心爱的茶杯里，再冲上满满一杯清亮的、冒着白气的、热腾腾的沸水，加盖闷上几分钟后，再揭开盖子，顷刻间，茶香四溢，身体里那些似乎还在“偷懒”或沉睡的细胞，也全部被唤醒了，人立刻变得神清气爽，饮一口，就连齿颊也留下了一股股清香……很多人都是在这样的袅袅茶香中饮着苦幽甘润的茶汤开始自己一天的忙碌工作。而在那些无数安静的午后，很多人也常常会给自己及身边的亲友泡一杯清茶，然后在闲聊与静坐中舒缓与释放着浑身的疲劳及内心的压力，享受着茗香带来的乐趣……

饮茶是中国流传了几千年的传统。自从神农氏无意中发现了茶以来，经过数千年的发展与积淀，中国的茶文化形成了十分深厚的文化内涵。我国著名教育学者董尚胜先生之诗《茶史》“小小茶叶两头尖，风里雨里一叶船。茶史漫漫如画卷，香茗相伴细细展”，便是源远流长的饮茶文化的最好比喻。

“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”这是我国第一部药学专著《神农本草经》对茶的记载，也是我国先民对茶的早期认识。可见，茶的应用是从药用开始的。神农氏是我国的农业之神——炎帝。传说，他的肚子就像水晶一样透明，可以清清楚楚地看肠胃及所有吃进去的任何东西。为了了解各种药物的性味、归经、功效，他总是亲口品尝，然后仔细观察它们在身体里的变化。

有一天，神农氏在尝草时，突然感到口干舌麻，头晕目眩，无意中吃进了一种嫩绿的树叶。只见这种叶子进了肚子以后，就在肠胃里走来走去，那些原

来停滞在里面的污垢、油脂及毒素等都脱落了下来，直往下走，最后排出了体外。肠胃就像被彻底冲洗干净了一样，十分清爽，人也非常舒服。于是他把这种叶子载于书中，并取名为“茶”。此后，茶也就成了解毒的重要药食，而世代相传了。

再经过后人的不断加工改进，茶的种类也越来越多。一些还成为了茶中的珍品，价值不菲。具体说来，我国的茶主要分为绿茶、红茶、黄茶、白茶、青茶（乌龙茶）、黑茶这六大类。每种茶都具有种各自的特色与功效，对人体的影响也各不相同。如绿茶性寒，可生津止渴，清利头目，消除烦渴，消食化痰，解毒利尿等；而红茶性温，有温中暖胃，散寒除湿，补血活血等功效。而且，茶具对茶功效的发挥也起着相当重要的作用。

时至今日，茶饮范围也越来越广泛了，除了用茶树的叶子制成的各种成品外，还包括山楂、枸杞子、红枣、柠檬等果品和玫瑰、菊花、桃花、牡丹花、三七花、香草、薰衣草等花草。它们本身就具有好的养生除疾功效，既可以与茶叶配伍使用，也可以单独使用。同时，这些花果茶不但香气宜人、色泽明艳，口感的层次也十分丰富，十分受女性朋友及初期饮茶的人青睐。另外，随着人们对健康和养生的重视程度的加深，很多中药材也加入茶饮的队伍之中，像一些补药，如人参、党参、西洋参、太子参，黄芪；清热安神的胖大海、鲜藿香、白茅根、金银花、薄荷、决明；温补滋养的当归、党参、熟地黄、阿胶等。

当然，这些药材有的是不宜与茶叶配伍同饮的，否则会使各自的功效遭到破坏，或是出现一系列对人体不利的反应。所以在用中药配茶时，一定要注意它们之间的禁忌。即便是可以与茶配伍，也要学会合理地搭配，如菊花、金银花等最好是与绿茶配伍使用，而党参、熟地黄、红枣、龙眼肉等则宜与红茶配伍等。

而且，不同的体质、不同的病症、不同的季节时令、补益不同的脏腑等，

所用到的茶类及配方都应各有区别。就以补气为例，补元气可饮“人参大枣茶”；补益中气则最好饮“黄芪甘草茶”。又如谷雨节气，可以饮用“茯苓薏米茶”来除湿利水，避湿邪；大暑节气，“藿香茶”芳香化湿解暑热；寒露时节，可饮“百枣莲子银杏茶”来滋阴解燥；而在小雪节气里，可泡些“玫瑰红花茶”来暖身御寒等。

可见，无论是饮茶，还是用中药来配茶，都讲究根据茶本身的性质、功效、身体症状及不同时令，甚至是所处的环境来决定。这里面虽有很大很深的学问，但也有规律可循。只要懂得这些规律，我们就可以自行配制适合自己的养生茶饮。为了便于大家饮茶养生，我们特地编写了本书，书中不但介绍了一些饮茶及与用中药配茶养生的方法，还收集了100多个茶饮小偏方供大家参考使用。可以说，本书比《茶经》更为适用，是一本非常难得和实用的家庭茶饮养生“圣经”。有了它，您就可以在享受香茗的同时将健康一点点喝出来！



目录

第一章 茶饮养生的重要性 / 001

气是生命的根本，是维持生命活动的主要动力。气的充足与否，直接关系到人体的健康。茶饮养生，就是通过饮茶来调节人体的气机，从而达到养生的目的。茶饮养生的重要性主要体现在以下几个方面：首先，茶饮可以补充人体的水分，保持身体的湿润；其次，茶饮可以调节人体的温度，起到解暑或暖身的作用；再次，茶饮可以调节人体的情绪，起到安神定志的作用；最后，茶饮可以调节人体的消化功能，起到健脾开胃的作用。

第二章 茶饮养生的基本原则 / 003

第一节 茶饮养生的基本原则 / 003

第二节 茶饮养生的基本原则 / 005

目 录



第1章

茶赐健康——学习最科学的“家庭养生茶经”

唐代陆羽在《茶经》中说：“茶之为饮，发乎神农氏。”早在神农时代，人们就已经发现了茶树的鲜叶可以用于解毒。渐渐地，茶从治病的药物发展成了为日常的饮料，又经历了一段很长的时期之后，其功能又从最初的祭品，到菜食、药用，最后变成了养生的佳品。为了身心的保健，我们可以多学习一些最为常用的、科学的饮茶之道，并把它当成“家庭养生茶经”，以作为日常饮茶养生的指导。

茶养人的营养功效全解读 / 001

中医说茶养生——性味归经和配伍 / 003

懂用中药，配茶养生会事半功倍 / 005

花也养人，常用花草茶功效速读 / 006

茶养人的最高境界——静心自悟 / 007

器为茶之父，品茶养生要选择好茶具 / 009



第2章

气血是健康之基，喝茶补气血可保安康

气血是营养脏腑、维持生命活动的生命原物质。人的生长发育，机体的新陈代谢，脏腑的运动，体内物质运输、传递和排泄等，都需要气血的推动。气血来源于父母的先天之精（生殖之精），以及通过脾胃运化的水谷之精气 and 自然之精气。气血相互滋生，气虚则血少、血少则气虚，故在中医临床上一般是气血双补。喝茶补气血，可以利用茶方中食材的营养功效来调节身体，达到气血平衡、充盈、通畅的目的，继而维护身体的健康，保证人的健康长寿。本章精选了可以补气血的诸多茶饮小偏方，从调节人的“气血生化之源”，补营卫之气，补益充气血等多方面去调节补充气血，以确保身体安康。

人參大棗茶補元氣，天下第一 / 011

人參蓮子茶補“華蓋”之氣，全身氣血通調 / 013

加味西洋參茶補氣養陰，讓體內氣血平衡 / 015

党参茶益气养血，防治气血两虚 / 017

参术当归茶补气养血，远离身体老化 / 020

太子参茶补营卫之气，捍卫身体不得病 / 022

黄芪甘草茶益气补中，常饮身体安 / 024

阿胶龙眼茶补血益气，让人更红润 / 026

当归茶补血活血，能治一切不良血症 / 029

桑葚茶养血益阴，让身体清净 / 031

熟地黄茶补益阴血，对血虚烦躁者有益 / 033

红参茶益气摄血，虚脱者用可保命 / 035



第③章

肾为先天之本，喝好茶补好肾让人青春永驻

《黄帝内经》说：“肾主藏精，主水液，开窍于耳、司二阴，主骨、生髓、通于脑，其华在发，在志为恐。”也就是说，肾藏精，主管着人体的生长发育、生殖，是人的“先天之本”，也是我们的生命之源和健康之源，同时也是一个人生理年轻与衰老的决定性因素。在中医理论中，肾的功能活动是以肾气来体现的，同时又以阴阳来作为平衡，维持一个人健康与年轻的状态，而这个肾气又是由肾中所藏之精生化而成。所以，无论是肾阴虚、肾阳虚，还是肾精亏虚、肾气不足，都会给我们的身体健康造成损伤，并加速衰老的进程。尤其是男人过了40岁，女人过了35岁，肾气就会开始衰退，而渐渐表现出衰老之象。因此，大家可以有针对性地喝一些补肾养肾的茶，让青春永驻。

巴戟牛膝茶壮阳补肾，让身姿更矫健 / 038

锁阳桑葚茶补肾固精，对肾之阴阳两虚皆补 / 040

杜仲大蒜茶补肾强腰，常喝人更有活力 / 042

首乌菟丝子茶补肾益精，久服身轻体健 / 044

五味子益肾茶常喝，天天“花好月圆” / 047

茱萸茶补肾很奇妙，性強性弱皆可用 / 049

温肾壮阳茶避免命门火衰，让生命之树常青 / 051

三黑茶是中医界秘藏的补肾益精保健品 / 053



第4章

有胃气则生，无胃气则亡，茶健脾胃让健康无虞

中医科学认为，脾胃同为“先天之本”、“气血化生之源”，我国经典医书《黄帝内经》还提出了“有胃气则生，无胃气则亡”的观点。那么，什么是胃气呢？所谓的“胃气”，在这里我们主要是指胃的正常受纳与消化功能。说得更具体一点就是，胃气的强弱体现在食欲之上。如果一个人没有食欲，就说明他的消化功能不好，也就是胃气出了问题。消化功能不好，脾胃就无法为人生化气血、提供营养物质，从而影响身体的健康。而且金元著名脾胃大家李东垣还说“内伤脾胃，百病由生”，在他看来，脾胃受伤，是百病滋生的主要因素。因此，茶友们应多喝一些可以健脾养胃的茶饮来养护我们这个“后天之本”，让它健康无虞。

黄芪茶补好气血生化之源，让胃气永不虚靡 / 056

山楂陈皮茶健脾开胃，让你吃嘛嘛香 / 058

神曲木香茶调气温中，帮你摆脱脾胃虚寒的困扰 / 060

麦芽神曲茶健脾和胃，消食积 / 062

参药山楂茶健脾消食，胜过“吗叮啉” / 064

白术茶补气燥湿，脾胃无湿一身轻 / 066

公英党参茶导滞消食，让腹胀难受不过夜 / 069

四味降逆茶对肝胃不合的人非常管事 / 071

陈皮红枣茶，最方便廉价的健胃消食茶 / 073



第5章

肝藏血主疏泄，喝茶疏肝让人更有精气神

在中医学中，肝主藏血和疏泄两大功能。首先，肝脏就如同人体的一个大“血库”一样，能够贮藏一定量的血液，并调节血量，使血液收摄于经脉之中，以供人体活动时所需，发挥其濡养脏腑组织、维持相应功能的作用。同时，肝为风木之脏，又有疏泄的功能，它就像一棵树一样，其气在不断升发条达，以维持人体全身气机的疏通畅达。正是在肝脏的这两大功能作用之下，我们周身的气血才能保持充足与通畅的状态，表现出精气神十足的样子。但由于生活中的诸多因素会导致肝脏不能发挥正常的功能，从而使身体出现很多健康问题。因此，茶友们不妨在品享茗茶的同时，合理地选择一些可以养肝护肝的药食来泡制茶饮服用，让自己更有精气神。

四物养血茶补血养肝，让人更恬静 / 075

桑葚蜂蜜茶补肝血益肝阴，养好肝身自安 / 077

佛手香橼茶疏肝解郁，万药无敌 / 079

青梅茶养肝解毒，是日常养生首选饮品 / 082

金橘茶清新疏肝，让人不抑郁 / 084

茴香茶理气疏肝，让腹部不胀满 / 086

菊花茶清肝明目，一举多得 / 088

玫瑰花茶疏肝活血，不只是女人养生的专利 / 090



第⑥章

职场人压力大，减压养心茶人人必备

有一次，在网上看到了这样一句以引人深思的话：“如果你不是‘官二代’，或则‘富二代’，那就来做‘压二代’吧！”这话看似在调侃，实际上透露出了作为一名现代职场人的许多无奈……人在职场压力大啊！职场压力已经成为近些年来人们高度关注的问题。职场压力是多方面的，它不局限于职场人员身体和心理的亚健康上。压力过大，会让人精神疲劳，食欲下降，睡眠质量下降，或是出现晚上睡不着、白天睡不醒的情形。如果长期得不到缓解，再加上一些来自工作和生活压力的负面情绪，人们就十分容易对生活产生恐惧的心理，或是患上抑郁症，陷入精神崩溃的状态等。因此，如果你也身处职场，或是正感压力来袭，除了多进行自我调节之外，还可以合理地选择一些药食放进你的茶杯里，冲泡一杯“减压养心茶”，然后忙中“偷”闲，舒缓自己的压力！

桂圆莲子茶安神补血，最适合白领常备 / 093

灵芝银耳茶安神养心，最佳办公室饮品 / 095

安神养心茶专供人气烦气躁时选用 / 097

安神定志茶养心益智，对忙碌健忘有补救 / 099

柏子养心茶安神宁心，心悸者常喝可压惊 / 101

麦枣龙草茶安神养心，可使神疲乏力者精神振奋 / 103

茯苓二麦茶健脾益智，精神紧张者多服用 / 105

龙眼枣仁茶补血安神，对一切血不养心症有益 / 107

情志受伤时，喝点合欢安神茶调整一下情绪 / 109

香蜂草茶来自希腊的“开心茶” / 111

洋甘菊茶，能让人放松的好茶 / 113

薰衣草茶是對抗忧郁的“魔力宝贝” / 115

百合花茶是上班族的“随身大夫” / 117

洛神花茶加班时喝一杯，消除疲倦效果好 / 119

菩提叶茶像《心经》一样有安神催眠作用 / 121



第7章

四季养生依节律，遵循二十四节气沏杯茶

春暖、夏热、秋凉、冬寒，一年四季，每个季节都有自己的气温特点。但是在季节交换。更替之际，温度寒热不定。冷暖不一，如初春里的乍暖还寒、夏秋交替时的昼热夜凉。而且同一个季节里的不同阶段，温度、湿度也有不同的差异……因此，我国古代历法将一年分为二十四节气。每个季节、节气不同，包括五脏在内的人体组织，因为感受不同而出现各种不同的反应，同时也容易遭受各种时气病的侵袭。所以，人们的养生保健之法，也要因季节和节气而异。对于喜爱香茗的朋友们来说，也可以遵循二十四节气来沏杯茶给自己的身心保健。

立春时，萝卜茶常饮，可暖身御外邪 / 124

雨水期，绿萼梅茶养肝助阳气升发 / 126

惊蛰时，桃花茶排出毒素，一年轻松 / 128

春分时节，连翘茶来防外感 / 130

清明节气，喝杯荠菜叶茶柔肝通血脉，益春生 / 132

谷雨节气，茯苓薏米茶除湿利水，避湿邪外侵 / 134

立夏时节要饮立夏茶，避免苦熬一夏 / 136

小满节气，金盏花茶能上演一出消暑祛湿的好戏 / 138

芒种时节，冬瓜皮茶补益肠胃，生津除烦 / 140

夏至来临，西瓜乌梅茶是解暑消渴之佳品 / 141

小暑时节，莲子甘草茶宁心泻火，除烦热 / 143

大暑节气，藿香茶芳香化湿解暑热 / 145

立秋，生地茶安宁心志，以缓秋刑 / 147

处暑时，百合莲子茶清热安神，厚补脾胃 / 149

白露节气，川贝杏仁茶滋阴益气缓秋燥 / 151

秋分时节，喝加味菊花茶很应景，很清凉 / 153

寒露时节，百枣莲子银杏茶滋阴解燥气更顺 / 156

霜降时节，秋梨茶要应景上桌，润肺解燥很有益 / 158

立冬节气，虫草茶滋阴补阳，最养虚 / 160

小雪节气，玫瑰红花茶暖身活血御外寒 / 162

大雪时节雪花飘，桂姜红枣茶奏响一曲暖身的冬日恋歌 / 164

冬至很冷，八珍茶和谐身心，温暖过冬 / 166

小寒时节，益肾助阳茶帮人养好“收藏”，来年更健康 / 168

大寒时节，三七枸杞子茶养血补虚，帮你温暖过冬 / 170



第8章

喝茶养生还要看体质，顺应体质好养生

人，因为先天、环境、后天调养等因素的不同，体质也各有区别。有的人身体素质很好，有的却总是出现这样与那样的毛病。关于体质的论述最早出现于《黄帝内经》一书。但是直到2009年，中华中医药学会颁布的《中医体质分类与判定》才将我国人民的体质具体地分为九种，它们分别为：平和体质、阴虚体质、阳虚体质、血瘀体质、痰湿体质、湿热体质、气郁体质、气虚体质和过敏体质。它们就像中医医师和养生专家们心中一杆无形的“秤”，无论是治病和养生都以它们作为参考的标准，以对“质”施治，对“质”施养。所以，喜欢品享香茗的朋友们，在喝茶时也一定要顺应自己的体质，看来体质用茶方，以达到养生保健的目的。

平和体质——三红茶平衡体质，能让健康锦上添花 / 173

阴虚体质——三味白珍茶生津滋阴，让阴虚者不上火 / 175

阳虚体质——三阳开泰茶帮助阳虚体质的人助阳平衡 / 177

血瘀体质——“三花活血茶”通血脉，让血液流畅 / 179

痰湿体质——苓藕百合茶除湿化痰，还身体清洁 / 181

湿热体质——公英薏米茶化湿清热，让身体不混沌？ / 183

气郁体质——理气解郁茶自己配制 / 185

气虚体质——十味益气茶豪华组方，补气效果极佳 / 187

过敏体质——玉屏风茶祛邪不伤正，小心呵护患者 / 189



第9章

上火已成流行病，喝杯“灭火茶”人舒坦

在如今这个“压力山大”的社会里，由于多种原因，“上火”已经成为了一种流行病，不断地在侵犯着人类健康的领地，随着头晕头痛、失眠多梦、眼睛赤红肿痛、口疮、口腔溃疡、口干口臭、牙龈肿痛及便秘、小便赤黄、热淋等上火病症的来袭，人们的身心饱受折磨。人为什么出现上火症状呢？中医认为，这是由于人体阴阳失衡，内火旺盛所致。而这里所指的“火”，主要是用来形容身体内火旺盛所引起的一系列热性症状。“虚火”和“实火”，无论是哪一种，其调理都以清热泻火为主要手段，药物和食物都可以选择应用。当然，如果能及时喝上一杯“灭火茶”的话，也能立即“除热下火”，使人变得舒坦。

- 生脉茶益气生津，对热伤元气者有弥补作用 / 192
- 地黄山药茶滋阴生津，虚火上炎之症很适宜 / 194
- 首乌三地茶滋阴养气，治体内诸多邪热 / 196
- 养阴润肺茶滋阴补水，祛除体内“虚火” / 198
- 双地益肾茶滋阴补水，对潮热心烦有好处 / 200
- 滋阴养血茶生津益气，润五脏六腑不“上火” / 202
- 麦地百合茶治五劳七伤，对阴虚火旺有防治作用 / 204
- 核桃五味子茶滋阴润燥，对肾阴亏虚所致的系列症状有益 / 206
- 门冬人参生地茶滋阴和中，对温热病后期患者有益 / 208
- 石斛冰糖茶滋阴除热，对所有热症都有益 / 210
- 玄参麦地茶清热生津，常喝口渴肠燥等上火症会消失 / 212
- 养阴生津茶顾名思义，滋阴补水狙击邪热 / 214
- 木瓜乌梅茶最适合熬夜上火、长痘痘的人 / 216
- 沙参麦冬茶是季节性燥热的最佳保健品 / 218



第10章

小病不求医，一杯清茶就搞定

人这一辈子，既会遇到很多烦心的事情，同时也会不小心与疾病“结缘”，这种缘分虽然让人反感讨厌，但它们却往往不请自来，让人防不胜防，叫我们的身心饱受折磨。当然，一些重大的或是急性的疾病治疗起来很麻烦，其道路也很漫长，自己根本无法调治得好。但是面对一些小病，我们可以合

理地选择一些药食，制成一杯清茶就能搞定，轻松地达到防治目的，以摆脱它们对身心的纠缠；甚至糖尿病、癌症等疾病，也可以通过喝茶的方式来进行调养。

薄荷茶治感冒很有一套 / 221

保和养胃茶防治噎腐吞酸很给力 / 223

长疣喝加味薏米茶，能显奇效 / 225

口臭难闻，山楂茶可让你吐气如兰 / 227

紫罗兰茶缓解咳嗽，对呼吸系统有益 / 229

三子鸡血茶养血活血，防治贫血症 / 231

欧石楠茶，防治泌尿系统疾病 / 233

锦葵茶预防高血压，能防治诸多富贵病 / 235

益母草茶对女性月经不调很重要 / 237

女人痛经肢寒，用黑糖老姜茶来解决 / 239

蒲公英加味茶抗菌消炎，对妇科炎症有益 / 241

代代双仁茶安神宁心，对更年期综合征有益 / 243

参归桑叶茶补气养血，防治头发掉落 / 245

灯笼花茶补肾消炎，可防肾脏疾病 / 247

三七红花茶对跌仆损伤和闭经都有益 / 249

男人前列腺有问题，白瓜子茶可防治 / 251

固本茶扶正固本，对癌症患者起保护作用 / 253

唐代陆羽在《茶经》中说：“茶之为饮，发乎神农氏。”早在神农时代，人们就已经发现了茶树的鲜叶可以用于解毒。渐渐地，茶从治病的药物发展成为日常的饮料，又经历了一段很长的时期之后，其功能又从最初的祭品，到菜食、药用，最后变成了养生的佳品。为了身心的保健，我们可以多学习一些最为常用的、科学的饮茶之道，并把它当成“家庭养生茶经”，以作为日常饮茶养生的指导。

◇茶养人的营养功效全解读

唐代陈藏器曾强调“茶为万病之药”。相关研究显示，茶叶中含有 350 多种化学物质，营养相当丰富。可用于很多疾病的防治，同时它具有强身养心、延年益寿的功用，确实为人类养生的佳品。

“开门七件事，柴米油盐酱醋茶。”可见，茶也是日常饮食的一部分。虽说它是每天七件事中的最后一件，但是上至天子、达官贵族，下至文人墨客、平头百姓，很多人都离不了它。如白居易在《两碗茶》一开头就写道“食罢一觉睡，起来两碗茶”；刘禹锡有“诗情茶助爽，药力酒能宣”的诗句；清朝乾隆皇帝也十分喜欢品茗养生，在他 85 岁即将退位之时，一位大臣劝道“国不可一日无君”，乾隆皇帝幽默地回答“君不可一日无茶啊”……

不过，随着社会的发展、科学的进步，每天开门的七件事，已经有了很大的改变，柴（火或天然气）、米、油、盐、酱、醋仍是日常生活的主要部分，

但茶却已经成为一种能独当一面的文化而闻名于世了，集养生与药用于一体。

我国的饮茶文化源远流长。唐代的陆羽在《茶经》中说：“茶之为饮，发乎神农氏。”早在神农时代，人们就已经发现了茶树的鲜叶可以用于解毒。渐渐地，茶从治病的药物发展成了为日常的饮料，又经历了一段很长的时期之后，其功能又从最初的祭品，到菜食、药用，最后变成了养生的佳品。

唐代陈藏器曾强调：“茶为万病之药。”也就是说，茶就是药，可以防治内科、外科、妇科及儿科的很多疾病。而且，宋代林洪撰所著《山家清供》中，也有“茶，即药也”的论断。不仅如此，茶还有极好的抗衰老、强身养心、延年益寿的功效。

相关研究显示，茶叶中含有 350 多种化学物质，如大量人体所需的维生素 A、维生素 B、维生素 C、维生素 E 及维生素 K 等维生素；钙、磷、钾、镁、锰、铝、硫等矿物质元素；儿茶素类、黄酮类化合物、花青素和酚酸等多酚类化合物；25 种氨基酸；咖啡因；鞣酸及其他活性成分，等等。饮茶可以为人体补充多种营养，同时防治多种疾病。比如：茶叶的维生素 C 可以防治坏血病；氟素能除口臭，预防龋齿和老年骨质疏松；谷氨酸能降低血氨浓度，治疗肝性脑病（肝昏迷）；蛋氨酸能调整脂肪代谢，防治肥胖和脂肪肝；咖啡因不但能提神醒脑、利尿排毒，还能治疗伤风头痛。

饮茶还可以降低人体血液的黏稠度，促进血液的循环，防止血栓，起到预防心血管疾病的作用；并能消除疲劳、增强记忆力等，对人体健康长寿十分有益。

但有一点必须提醒大家，饮茶虽有利于身体的健康，但也不是说饮用得越多就越好，茶泡得越浓就越好。饮茶要适量，正常人，特别是中老年人，每天以 5~10 克为宜，可分 4~5 杯来泡。而且，胃寒不宜过多饮茶，特别是绿茶，因为它的寒性会使胃寒的症状加重；神经衰弱、失眠的人及睡前也不要饮茶，更不能饮浓茶，否则茶中的咖啡因会使人变得更加亢奋，加重失眠；正在服药

的人也要忌饮茶水，更不可用茶水送服药物，以免降低药效；哺乳期的女性要少饮茶，因为茶水有收敛的作用，不利于乳汁的生成，或是造成回乳等不良状况。

◇中医说茶养生——性味归经和配伍

总的来说，茶可以分绿茶、红茶、黑茶、青茶（乌龙茶）、黄茶、白茶这六大类。不同种类的茶叶，它们的性味不同，养生功效也不同。因此，它们的配伍食材也要合理选择。

在茶的世界里，成员众多，品牌与品种五花八门，如苦丁茶、铁观音、大红袍、龙井、碧螺春、竹叶青、毛尖等。不过这些所有的茶叶，根据制法、性味及功效等因素，大多都可以归于绿茶、红茶、黑茶、青茶（乌龙茶）、黄茶、白茶这六大类，另外还有一种特殊的普洱茶。不同种类的茶叶，它们的性味不同，有不同的养生功效，如果能像中药在四气五味中寻求最佳的疗效一样，茶也能在寒凉温热及升降沉浮中寻求到最佳配伍的话，那它们便能发挥更好的防治疾病与养生延年的功效。

我们首先来说说绿茶。绿茶是将采摘的茶树新叶，未经发酵，直接经杀青、揉捻、干燥等典型工艺而制成的茶品。因未经过发酵，不但冲泡出来的茶水仍然保持着鲜茶叶的绿色主调，同时也具有性微寒、味道甘而苦的特点，可入归心经、肺经和胃经，具有生津清热，消除烦渴，清利头目，消食化痰，解毒利尿，降血脂，防癌，抗氧化，固齿，美容及防辐射等功效，最宜与蜂蜜、生姜、银耳、薄荷、菊花等能滋阴润燥、清热疏风的药食配伍使用。

相对于绿茶来说，红茶属于全发酵的茶类，是将采集的茶树的芽叶，经萎凋、揉捻（切）、发酵、烘焙、干燥等典型工艺而精心制成。无论是茶叶的色