

【健康三杯茶书系】

品茶、茶疗大全

每天三杯茶  
养肝就靠她

你问我答话「茶疗」

简单、易行、廉价、省时

# 养肝 三杯茶

吴大真 著 良石 整理



# 你会喝吗？

喝出来的健康  
——养肝与茶  
三杯茶，  
清肝增强免疫力  
三杯茶，  
养肝明目眼明亮

## 吴大真

中国保健养生协会会长  
中国保健协会副理事长



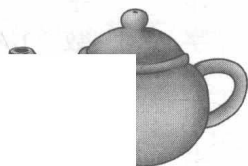
非外借



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

# 养肝 三 杯茶 你会喝吗？

吴大真 著 良石 整理



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

## 图书在版编目 (CIP) 数据

养肝三杯茶你会喝吗? / 吴大真著; 良石整理. --  
北京: 中国人口出版社, 2017.3

(健康三杯茶书系)

ISBN 978-7-5101-4060-0

I. ①养… II. ①吴… ②良… III. ①柔肝—茶谱  
IV. ①R256.4②TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 002957 号

### 健康三杯茶书系 养肝三杯茶你会喝吗?

吴大真 著 良石 整理

---

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京凯达印务有限公司
开 本	710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张	17.375
字 数	180 千字
版 次	2017 年 3 月第 1 版
印 次	2017 年 3 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-4060-0
定 价	35.00 元

---

社 长	邱 立
网 址	www.rkcbcs.net
电子信箱	rkcbcs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83530809
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

# 前言

## PREFACE



对我来说，人生最惬意的事就是在闲暇之余品茗三杯。

每当黄昏降临，我总喜欢呼朋引伴一起来品茶聊天。众人一起聆听琴声、翻阅诗书，不时饮用甘霖滋润身心。每个人都能各抒己见、无拘无束。边品边谈，身心感到和谐而快乐，工作的困扰和日常的烦恼都随茶香而烟消云散。俗话说：“人生不如意十之八九”，没有谁的人生是一帆风顺的，我们每个人都在红尘中修炼自己。然而，置身于这滚滚红尘中，有时候我感觉自我被淹没在茫茫人海中，忘记了最初的存在。身体走的太快，灵魂跟不上了。这个时候，最好的做法就是停下来，静静地品茶三杯。无论胸中淤积了多少烦闷都将随袅袅茶香飘散空中。从某种意义上说，每天三杯茶是身心健康的修行课。

由于兴趣和工作的缘故，我与茶结识已有50多年的历史。从单纯的喜欢到深入的了解，再到专业的研究，这经历了一个循序渐进的过程。现在我对茶的认识不再局限于狭隘的茶之定义，而是扩展到广义的花茶、药茶等类别。茶的作用也不再局限于怡情解闷，而是真正具有养生功效——帮助人们预防和祛除各种疾病。这就是茶养生的起源。我的这些研究成果大都微不足道而又粗陋浅薄，不足之处尚有很多。我只是想通过自己的一份绵薄之力，让更多人了解



茶对健康的作用，让茶成为每个人的日常好朋友。然而，出乎我意料的是，不少出版业朋友看到之后，认为这些研究成果具有传播于世的价值，于是我只好不顾卑陋，委托他们汇编成册，希望更多人看到。幸运的是，我的茶养生图书受到广大读者的喜爱和欢迎，不仅于此，我也受到许多电视台养生栏目的邀请，竭尽全力为大家做了茶养生的节目。就这样，从一个很小的兴趣点出发，不知不觉我竟成了“茶养生专家”。其实，我的初心是很简单的——因为我自己受益于茶，所以希望越来越多的人也能从茶中受益，收获健康的福报。

诚然，健康是工作的本钱，不管你有多大的权势和多么惊人的财富，不管你有多么美好的梦想和多大的雄心，一旦失去健康，一切都将化为泡影，如落花付诸流水。现代社会，我们的生活越来越不符合天地人的自然运行规律，从而造成各种疾病的发生。经过我的观察和研究，我发现当人“不守规矩”的时候，最受伤的地方是我们的肝。比如，一个简单的该吃饭的时候吃饭，该睡觉的时候睡觉，可是有多少人能够做到呢？吃饭的时候我们在想工作的事情，睡觉的时候我们又偏偏想起陈年往事扰乱心思难以安眠。《黄帝内经》中记载：“人卧血归于肝。”也就是说，当人睡觉休息的时候，肝脏的血液供应才能充足，从而保证肝脏的排毒功能顺利进行，受损的肝细胞才能得到修复。所以，要想保护好肝脏，晚上11点之前入睡是非常必要的。此外，还有暴饮暴食、过量饮酒、滥用药物、情绪暴躁等现代人混乱的生活习惯，为我们的肝带来了过重的负担。

我接触过不少患有肝病的人，也见过很多肝不舒服身心疲惫不堪的亚健康人群，他们的痛苦让我有着切肤之感。自古以来，中医都将“肝”喻为木，所以养肝就像守护生命之树一样，如果肝损伤

了，就像生命之树枯萎了一样，后果不堪设想。那么，现代人应该如何养肝呢？我将这一问题与自己几十年的茶研究经验相结合，从而萌发了创作《养肝三杯茶》的想法。我认为，我们最便捷的养肝方式是饮茶。为什么这么说呢？打个比方，肝就像鱼，茶就像水，有水的滋润和养护，肝就会获得健康。要想让肝的活力长存，我们就有必要养成喝茶的习惯。说到喝茶，我建议要打破常规茶饮的概念，除了绿茶、红茶、乌龙茶之外，我们可以将中草药进行煎茶来饮用，可以称之为药茶。既有药的功效，又有爽口润心的一面，可谓一箭双雕、两全其美。

关于本书，很多养生界朋友认为这是国内第一本以茶养肝的大众图书，在此之前，市场在这一块基本是个空白。能够得到这样的评价，真让我受宠若惊。本书得以顺利出版，我首先感谢中国人口出版社的编辑老师及北京良石嘉业的石永青先生，是他们的深度策划和精心整理，才使这部装帧精美的书得以与您相遇。希望这本养肝之书能够唤起您对肝的关注和了解茶养肝的相关知识和具体方法。我不敢奢望这本书流传千古，只愿能及时为您提供些微的参考和指导，我就感到心满意足了。正所谓，度人者人恒度之。

最后，我衷心祝愿每个读者都能静享人生三杯茶，该吃饭的时候吃饭，该睡觉的时候睡觉，遵循天地人平衡规律，以袅袅茶香为肝涤风尘、注能量，从而呵护生命之树长青！



2017年1月

# 目录

CONTENTS



## 上篇 茶养肝, 健康常伴你身边

### 第一章 生命之树不能倒, 肝的中医原理要明了 / 2

#### 第一节 为什么说“养肝就像养护生命之树” / 2

#### 第二节 肝主疏泄, 情志舒畅肝要棒 / 7

#### 第三节 肝主藏血, 养足肝血才有好“面子” / 11

#### 第四节 肝主筋爪, 武林高手大都是养肝高手 / 15

#### 第五节 肝开窍于目, 眼不舒服就要警觉了 / 19

#### 第六节 肝与胆相表里, 养肝需从护胆起 / 23

#### 第七节 肝肾同源, 你的体能肝做主 / 27

### 第二章 是谁伤了你的“小心肝”——肝的委屈茶知道 / 32

#### 第一节 睡眠不足, 熬夜伤肝——三杯茶入肚, 安眠又舒服 / 32

#### 第二节 不吃早餐, 肝脏很惨——喝对三杯茶, 胃口大开怀 / 36

#### 第三节 暴饮暴食, 让肝喊累——茶水穿肠过, 体重减下来 / 40

#### 第四节 油炸油腻, 肝在恶化——一杯茶在手, 健康自然有 / 44

#### 第五节 过量饮酒, 酒精伤肝——茶能解酒毒, 坐上宾客熟 / 47

#### 第六节 尿频不尽, 毒素伤肝——茶能通小便, 身轻体又健 / 51

#### 第七节 药物泛滥, 让肝很烦——茶能解药毒, 无毒一身轻 / 55



- 第三章 花花草草作用大，养肝需要常饮茶 / 60
- 第一节 以茶养肝，如鱼得水 / 60
- 第二节 茶疏肝气，养足精气神 / 65
- 第三节 茶祛肝毒，让你青春常驻 / 69
- 第四节 茶养肝血，貌美如花只在“推杯换盏”间 / 74
- 第五节 茶护肝利胆，清热解毒的自然之道 / 79

## 中 篇 茶为友，肝与健康永远牵手

- 第四章 杯里乾坤大，茶中健康长——你要知道的养肝茶 / 84
- 第一节 升阳舒肝、疏散退热有柴胡 / 84
- 第二节 养肝明目怎能少了金银菊花茶 / 88
- 第三节 茵陈郁金茶，让肝脏湿热消失无影踪 / 92
- 第四节 柴胡甘茅茶——清热解毒之良方 / 96
- 第五节 木瓜青茶——调肝舒筋顶呱呱 / 100
- 第六节 须问茶——养血舒肝定须问问它 / 104
  
- 第五章 空持百千偈，不如吃茶去——平肝去火三杯茶 / 108
- 第一节 桑叶茶入腔，平肝明目不受伤 / 108
- 第二节 肝火太旺喝平肝清热茶，天地安宁又清凉 / 112
- 第三节 肝火引起的头痛，荷叶山楂茶来搞定 / 116
- 第四节 芦荟苹果饮——清肝火，防止说话过多声音哑 / 120
- 第五节 桂花蜜茶——疏肝醒脾化痰好，预防牙龈肿痛口气新 / 124
- 第六节 双花除痘茶——打败肝火引起的青春痘、暗疮、粉刺 / 128
- 第七节 枸骨苦丁茶——清热平肝，降脂减肥很享“瘦” / 132



第八节 一贯煎茶——疏肝解郁，烦恼一扫光 / 136

第九节 清肝泻火饮菊花乌龙茶 / 140

第六章 养肝饮对三杯茶，春夏秋冬好年华——四季养肝茶饮法 / 144

第一节 春季滋润茶，恩泽肝脏不焦躁 / 144

第二节 春季解毒茶，防护肝脏不感染 / 148

第三节 夏季消暑茶，疏肝理气开脾胃 / 152

第四节 夏季祛邪茶，平肝化痰肚腹安 / 156

第五节 秋季畅情茶，舒肝通体胸畅达 / 160

第六节 秋季祛风茶，补肝益肾治头痛 / 164

第七节 冬季通便茶，滋肝补肾不虚损 / 167

第八节 冬季散寒茶，保肝健脾筋骨强 / 171

第七章 对号入座来养肝，男女老少皆茶仙——不同人群养肝茶饮法 / 175

第一节 男人肝不毒——杜仲叶绿茶让你“肝”劲十足 / 175

第二节 女人肝不郁——月季花茶疏肝理气，让你像月季一样娇艳 / 179

第三节 老人肝不老——八仙茶让老人寿如神仙 / 183

第四节 中年肝不疲——五味茶让你尽享人生好滋味 / 188

第五节 青少肝不狂——龙胆解郁茶清肝泻火定心神 / 192

## 下 篇 茶为药，肝病离你十万八千里

第八章 每天三杯茶，加固肝脏“防火墙” / 198

第一节 玉灵膏茶为肝保驾护航 / 198

第二节 清肝降脂茶，把脂肪肝扼杀在摇篮里 / 202



- 第三节 预防肝病的佛心妙手——败酱佛手茶 / 206
- 第四节 让慢性肝病成为过路客——过路黄茶 / 210
- 第五节 茶中苍术, 护肝有术 / 214
  
- 第九章 妙用三杯茶, 向肝病引发的烦恼说再见 / 218
  - 第一节 恶心、厌食? 试一下甘蔗片茶 / 218
  - 第二节 视物不清、目赤疼痛? 三杯清热化湿茶 / 222
  - 第三节 胆囊炎? 胆结石? 金钱花茶值千金 / 226
  - 第四节 口渴、肝硬化? 鲜李子茶是福音 / 230
  - 第五节 急性肝炎? 蒲公英茶管得严 / 234
  - 第六节 乙肝带菌病人应该喝什么茶? / 238
  - 第七节 染上丙肝喝什么茶? / 243
  
- 第十章 一生二, 二生三, 三生健康——肝病回春三杯茶 / 247
  - 第一节 灵芝加甘草, 肝的敌人少又少 / 247
  - 第二节 龙葵功劳叶茶, 抵抗肝癌功劳大 / 251
  - 第三节 青陈茶通腑, 肝气畅通不胀腹 / 254
  - 第四节 半枝莲药茶, 让肝病与你不再藕断丝连 / 258
  - 第五节 肝病小克星——红黑腹皮茶 / 261
  - 第六节 肝病回春术——柳枝白糖茶 / 265



## 上 篇

# 茶养肝，健康 常伴你身边

- 第一章 生命之树不能倒，  
肝的中医原理要明了
- 第二章 是谁伤了你的“小心肝”  
——肝的委屈茶知道
- 第三章 花花草草作用大，  
养肝需要常饮茶



## 第一章 生命之树不能倒，肝的中医原理要明了

### 第一节 为什么说“养肝就像养护生命之树”

读者问：我曾看到一张养肝的宣传画，将肝画成栩栩如生的树木形状，那些危害人体健康的病毒细胞就像一只只的虫子。吴教授，肝脏难道真的与树木有所联系？能不能给我们具体讲一讲其中的道理？

关于肝脏，《黄帝内经·素问》中说：“肝者，将军之官。”这句话告诉我们，肝脏是守护人体的法门，具有无可替代的作用。另外，从古人解字的角度来说，所谓“肝”字，即“月”之“干”也。这里的“月”是指身体，“干”是指“盾牌”。两者合二为一的解释是，肝即是守护人体脏器的器官。

中医认为，人体的五脏与五行有着天然的对应关系。所以，根据古代医书的论述，我们知道：肝属木、心属火、脾属土、肺属

金、肾属水。由此可见，自古以来，中医都将“肝”喻为木，所以养护肝脏就像守护生命之树一样，只有从生活细处对肝脏进行护养，不让肝脏遭受诸如酒精、油腻食物和激素、垃圾食品的虐待，并做到不熬夜、不频繁生气，才能够使肝脏这棵生命之树枝叶繁茂，茁壮成长。

说得更通俗一些，肝脏就好比自来水管道的过滤器，如果不注重过滤器的保养，长此以往将会出现水质浑浊、有异味，管道生锈、甚至堵塞不出水等情况，最终影响身体健康。所以，我们必须保护好肝脏，以免肝脏受损和发生病变。那么，有哪些人群需要注重肝脏的养护呢？

青年人养肝保活力，中年人养肝壮筋骨，老年人养肝延天年。男人养肝护肝体魄健壮，女人养肝护肝美容貌。所以说，我们每一个人都需要注重对肝脏的护理，我们对肝脏多一分养护，肝脏就会回报我们一份健康。

听我这么说，有些朋友可能就要问了，吴老师，我身体棒棒的，每天睡得好，吃得香，有必要那么注意细节吗？对于这个疑问，我必须先要声明一点，我这里说的“养肝”，并不是让你过分溺爱肝脏，比如绝不吃任何油腻的食物，绝不喝酒、绝不熬夜。要知道，人都有知味之觉，都有亲朋好友和日常应酬，倘若如此严格恪守养生之道，那我们的人生岂不失去了生活的乐趣？我这里所说的养肝，是指不要过分伤害我们的肝脏，日常生活中大家尽可能做到以下几点就可以了。

第一，养肝开心最重要。中医认为，肝主疏泄，其最大特性是喜条达、恶抑郁。也就是说，肝脏就像一株树木，只有在不受束



缚、轻松愉悦的状态下才会枝叶舒展、快乐生长。反之，当一个人生气时，肝就会被“堵”，比如有人说“气得肝疼”，这是因为生气会导致两侧肋部胀痛，严重者会影响到乳腺及甲状腺的健康情况，甚至有些女性朋友会因为情绪不佳而导致月经不调或失眠。所以说，要想养好肝，首先要保持情绪愉悦。

第二，养肝需要远烟酒。据医学调查显示，在肝癌患者中，吸烟者的死亡率是不吸烟者的1.6~1.7倍，因为吸烟会影响肝脏的脂质代谢，使肝病患者的病情急剧恶化。而对于酒，我们听到最多的一句话就是“饮酒伤肝”。目前为止，还没有出现任何一种药物，能够防止酒精对肝脏的损伤。尤其是空腹饮酒时，酒精会很快进入血液，不仅会对肝脏造成严重伤害，而且会伤及其他脏器。当一个人饮酒后，90%~95%的酒精在肝脏进行代谢，这在无形中增加了肝脏的耗氧量。如果是慢性肝病患者，则会导致肝脏出现缺氧性坏死，从这个角度来说，肝功能不好的人饮酒无疑是饮毒。

所以，对于健康人群来说，要做到不吸烟、少喝酒；而对于肝脏功能不好的人来说，最好做到不吸烟、不喝酒。如果不得已必须应酬，在饮酒前可以先吃一些维生素来保护肝脏，而且饮酒的量要少，速度要慢。

第三，早睡习惯可养肝。现如今，人们的夜生活越来越丰富，尤其在繁华的大都市，凌晨一两点时很多街道依然灯红酒绿、热闹非凡。有些人就算不出门，上网聊天、玩游戏、看手机也会熬夜到很晚。晚上子时（23:00~1:00）是肝脏进行自我修复的时间，如果这个时间已经进入深睡眠，则有助于肝脏功能的恢复。如果此时还在熬夜，肝脏将会失去动力，其解毒功能也会下降。当身体内的毒

素无法彻底清除，痘痘、色斑等皮肤问题将呈现在脸上。所以，一个人要想肝脏好、不长痘、不上火，就一定要做到每天晚上10点前上床睡觉，10点半时进入深睡眠状态。

第四，闭目养神，肝气十足。中医认为，肝开窍于目，主藏血。也就是说，肝脏中储藏着丰富的血液，其主要作用是保护眼睛、维持视力。然而，现代人大部分时间不是看电脑，看手机，就是玩游戏，这种过度用眼行为导致肝气虚弱、肝血不足。面对这一问题，最有效的方法就是闭目养神。比如，在用眼期间，每隔半小时可闭上眼睛休息3~5分钟。平时不忙的时候，多去公园、田野等花草多的地方逛逛，开阔视野。

第五，运动也养肝。有医学研究指出，每天运动10分钟以上，可以使肝脏在最好的状态下进行工作。尤其对于患有脂肪肝的病人来说，每天坚持快走30分钟或者慢跑15分钟，是肝病康复的最佳选择。除此之外，也可以根据自己的爱好选择骑车、太极拳、游泳、瑜伽等运动项目。当然，运动不仅对肝脏有好处，对心脏、肺、消化系统等器官也具有极大的益处。

## 养肝护体三杯茶

### ◇1. 乌龙金银花茶

【原料】乌龙茶5克，金银花干品3克，杭菊花5朵，罗汉果1/4个。

【制法】将以上4味茶料放入杯中，以沸水冲泡，加盖闷8分钟即可。

【用法】每日1剂。



【功效】养肝排毒、降火、消脂、降胆固醇、润肠通便等功效。

【主治】本茶方可治心胸烦热、肿毒、目赤、眩晕等病症，常喝此茶可减轻肝脏负担。

### ◇2. 玫瑰橘络茶

【原料】玫瑰花5克，橘络5克，绿茶3克。

【制法】将以上3味茶料置入杯中，以沸水冲泡。

【用法】每日2剂。

【功效】疏肝解郁、活血通络等功效。

【主治】本茶方可治肝胃气痛、食少呕恶、伤酒口渴病症。

### ◇3. 明决子绿茶

【原料】明决子6克，绿茶5克。

【制法】将明决子、绿茶一同放入杯中，倒入沸水冲泡，加盖闷5分钟即可。

【用法】每日1剂。

【功效】养肝益肾、降火明目、排毒、调节肠胃、润肠通便等功效。

【主治】本茶方可治肝火旺、视物模糊、大便干结等病症。



## 第二节 肝主疏泄，情志舒畅肝要棒

读者问：我有一位老同学从事商务推广和谈判工作，经常烟酒不离，还总是熬夜，有时候因为担心项目谈判不下来，老是失眠，视力也有些下降。白天上班时走神，回到家也总是控制不住发脾气，去医院检查也没发现有什么问题。几个月前，亲戚建议他去看中医，医生说他肝火旺，推荐他喝杞菊决明子茶。前几天，又见到这位老同学，感觉他气色好了很多，脾气也比原来好了。吴教授，像我这位同学，为什么喝杞菊决明子茶会有如此好的效果呢？

肝脏是人体重要的脏器，除了分解代谢、解毒等功能以外，肝还掌管着人体疏泄，具有调节精神、舒畅情志的重要功能。在当今社会，无论是家庭生活，还是工作、社会交往都是短平快，整个社会都在追求效率和结果。这样一来，大多数人都会屈服于生活的巨大压力，疏于照顾自己的身体。

殊不知，生活的压力越大，我们越应该照顾好自己，要知健康的身体才是我们在社会上拼打的本钱。那么，年轻人要如何照顾自己呢？其中对肝脏的养护便是首当其冲的。