



养生大系

家庭实用百科全书



图说 中国茶

鉴茶·泡茶·茶疗

燃一炉香，捧一卷书，听一段曲，品一杯茶。无由持一碗，寄与爱茶人。这是中国人独有的乐趣。鉴茶能体现一个人的智慧；泡茶能体现一个人的修养；茶疗体现一个人对生活的态度。

茶文化普及实用工具书

文明古国，茶香四海

李春深◎编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图说中国茶： 鉴茶·泡茶·茶疗

李春深 编著

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图说中国茶: 鉴茶·泡茶·茶疗 / 李春深编著.
—天津: 天津科学技术出版社, 2018.1

ISBN 978 - 7 - 5576 - 3448 - 3

I. ①图… II. ①李… III. ①茶文化—中国 IV.
① TS971.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 169241 号

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 王莹

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: (022) 23332390 (编辑室)

网址: www.tjkjeps.com.cn

新华书店经销

三河市天润建兴印务有限公司

开本 640 × 920 1/16 印张 28 字数 400 000

2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 32.00 元

前 言

如今，茶已经成为全世界人民喜爱的饮料之一。究其原因，不仅在于它独特的口味，更在于它具有滋养身心、防病祛病等保健作用。据现代医学研究发现，茶中含有诸如茶多酚、生物碱等多种微量元素，具有杀菌消炎、抑制细胞衰老、改善五脏功能等功效。经常饮用适合自己的茶饮，将会减少与过敏性疾病、癌症等遭遇的机会，并可以达到清热排毒、美容养颜的目的。

既然喝茶有如此多的妙处，那么到底该怎样做才能喝到适合自己的茶饮呢？在寻找茶饮的过程中需要注意哪些问题呢？如果患有某种疾病还可以喝茶吗？时尚缤纷的花草茶为何成为美容养颜人士的大爱？那些美味的茶膳又是怎么回事？喝茶时用茶点佐餐又有什么好处呢……《图说中国茶：鉴茶·泡茶·茶疗》将会为上述问题提供详尽的解答。

本书以喝茶养生作为总领全书的主线，从介绍茶学的基本知识出发，依次从茶性、季节、五行、不同人群、花草茶、药草茶、私房茶膳等各个方面来对科学喝茶的诸多事宜进行解说。

具体而言，虽然喝茶可以养生是我们原本就熟知的观点，但到底该如何使茶保健的效果最大化，却是人们常忽略的问题。对此，告知科学喝茶的出发点便成了本书所要解决的首要问题。本书以喝茶养生过程中所要注意的“两养”“三知”“四因”“五应”“六忌”为起点，逐步渗入茶的世界，使喝茶者同泡茶、茶艺、茶道亲密接触，最后落脚于茶与养生保健的关系之上。

当了解到茶与养生保健的关系之后，我们便可以踏上喝茶养生之旅了。不过，若要保证这一旅程一路畅通，我们还需要做到知己知彼。所以，下一步的工作就是要了解茶性。只有熟谙茶性的人才能更好地鉴茶、泡茶和品茶。当然，仅仅了解这些仍然是不够的。我们若要真正实现以茶

养生，还要知道如何科学饮用适合自己的茶。要知道，对于茶饮的选择不是随心所欲的，如果做出的选择并不符合饮茶原则或是自己身体情况，喝茶养生就成了一句空话，甚至会适得其反。出于这方面的考虑，本书设计了应季而饮、茶蕴五行、因人而异、对症药草茶等内容。这样，喝茶者就可以在喝茶养生之旅上获得各方助力，顺利前行。这些也是本书最实用的内容所在。

另外，本书还对当今的喝茶养生有所涉猎。花草茶如今已经成为茶饮养生领域的新时尚，很多人尤其是爱美的女士们喜欢去买花草茶。本书专门对目前流行的花草茶加以介绍，可以帮助爱美的人士选择美容养颜、纤体瘦身、抗衰防老、保持年轻活力的香茶。同时，在书的最后部分，我们还为大家推荐了当今茶养生领域的“食尚”之选——茶膳。无论是滋补保健的茶粥、飘香诱人的茶点，还是时尚可口的茶肴，都会使茶在赏心悦目的同时，极大地提升喝茶养生的效果。如此也使得本书内容兼顾实用与时尚两方面。

正如古人所说：“诸药为各病之药，茶为万病之药。”茶可以预防和治疗多种疾病，而各种药物只能治疗与药效对应的疾病。所以，若想强身健体、延年益寿不妨去选择一款适合自己的茶品吧。

目 录

第一篇 茶与养生：走进茶，认识茶

第一章 喝茶养生五要素	2
两养：养身与养心	2
三知：知茶品、知茶技、知茶意	3
四因：因茶、因时、因人、因症	4
五应：应五行、应五脏、应五色、应五味、应五经	6
六忌：忌过浓、忌隔夜、忌冷饮、忌送药、忌空腹、忌饭后	8
第二章 走进茶的世界	12
茶的渊源	12
茶的发展历史	16
茶树的三种形态	17
茶区的分布	18
茶叶成分与判断标准	20
基本茶类与再加工茶	22
茶的各种分类	24
六大茶类的茶性特征	26
茶的鉴别	28
茶的一般制作流程	29
饮茶方式的演变	31
茶具的演变历史	32
中国特色的名茶概述	34
茶叶的选购与收藏	36

喝茶的习俗	40
与茶相关的文学作品	41
有关代茶饮	43
第三章 冲泡茶的技艺	45
冲泡法的由来	45
泡茶的原理	47
泡茶前的准备	48
泡茶的基本步骤	50
居家中的泡茶	51
办公室里泡茶	53
待客时的泡茶	55
商家销售泡茶	57
茶叶审评泡茶	58
鉴赏时的泡茶	60
旅行中的泡茶	62
泡茶后收具	63
泡茶的一些误区	64
泡茶从有法到无法	66
第四章 茶艺与茶道	68
何为茶艺	68
茶艺的前世今生	70
茶艺的不同分类	72
多种多样的茶艺道具	75
茶中的礼仪	77
工艺茶茶艺表演	79
盖碗茶茶艺表演	81
茗品茶艺	83
中国地方特色茶艺	86
特殊的茶艺	90
外国著名茶艺	92
什么是茶道	94

茶道的核心灵魂	96
茶道修习的法则	97
中国茶道流派	98
丰富多彩的茶文化	100
茶之雅趣：斗茶	101
茶艺与茶道的关系	103
第五章 茶与保健养生	105
茶的养生功效	105
茶中的健康元素	107
茶与中医养生理论	108
饮茶与精神保健	109
茶饮与美容养颜	110
花草茶的独到妙处	111
防病祛病的药茶	112
消暑败火的凉茶	114
茶饮的最佳拍档	115

第二篇 因人而异，沏杯属于自己的健康茶

第一章 不同体质者的健康茶饮	118
热性体质的健康茶饮	118
寒性体质的健康茶饮	120
实性体质的健康茶饮	123
血瘀体质者的健康茶饮	125
痰湿体质者的健康茶饮	128
阴虚体质的健康茶饮	131
阳虚体质的健康茶饮	134
阳盛体质者的健康茶饮	136
第二章 女人的健康茶饮	139
红花茶：活血化瘀	139
玫瑰花茶：疏肝解郁	142

葛根茶：补充雌激素	146
桃花茶：行气活血	148
益母草茶：活血利尿	150
芍药花茶：养血滋阴	152
百合花茶：宁心润肺	154
茉莉花茶：理气开郁	156
第三章 老年人的健康茶饮	160
生姜茶：活血暖身	160
菖蒲茶：益智延年	163
西洋参茶：养阴调肺	165
罗布麻茶：软化血管	166
甜叶菊茶：养阴生津	168
雪茶：平肝养心	169
银杏茶：润肺止咳	171
山楂茶：健脾益胃	172
四药茶：气血双补	175
第四章 特殊人群的健康茶饮	177
常接触电脑者的健康茶饮	177
应酬族的健康茶饮	180
体力劳动者的健康茶饮	182
脑力劳动者的健康茶饮	184
经络损伤者的健康茶饮	185
长期吸烟者的健康茶饮	186
少年儿童的健康茶饮	188
教师的健康茶饮	189
准妈妈的健康茶饮	191
哺乳期女性的健康茶饮	194
中年男士的健康茶饮	197
亚健康人群的健康茶饮	199
乐活族的健康茶饮	202

第三篇 美丽花草茶，留住青春芳华

第一章 美容润肤茶饮	206
润白雪奶红茶	206
杞枣冰糖养颜茶	207
柠檬甘菊美白茶	208
桃花消斑茶	209
桑叶美肤茶	210
桂花润肤茶	212
康乃馨花茶	213
黑豆麦片桑叶饮	214
勿忘我茶	215
清香美颜茶	216
薏仁净白茶	217
夏枯草防痘茶	218
金莲菊花茶	219
治痘青草茶	219
蔷薇果芙蓉茶	220
杏仁人参茶	222
玉竹枸杞养颜茶	223
美白爽身茶	224
左手香水果茶	225
紫罗兰洋甘菊茶	226
第二章 纤体瘦身茶饮	228
柠檬茉莉茶	228
山楂决明子茶	229
乌龙陈皮茶	231
普洱菊花茶	232
荷叶茶	233
三叶茶	234
玲珑消脂茶	235

塑身美腿茶	236
冬瓜双叶茶	237
马郁兰香茅红枣茶	238
车前草陈皮茶	239
山楂茶	241
茉莉香草茶	242
双花蜜茶	242
洛神花蜂蜜饮	243
代代花茶	244
山楂陈皮茶	245
菩提柠檬茶	246
洛神荷叶瘦腿茶	246
绞股蓝乌龙茶	247
第三章 抗衰防老茶饮	249
维 C 抗衰老茶	249
蝶舞千日茶	250
茯苓蜂蜜饮	251
玫瑰乌龙茶	252
迷迭香草茶	253
玲珑保健茶	253
绿茶玫瑰饮	254
合欢皮首乌饮	255
灵芝枸杞茶	256
玫瑰香橙茶	257
柠檬草蜜茶	258
何首乌茶	258
黄精茯苓茶	260
紫罗兰丁香茶	261
芦荟红茶	262
牡丹绿茶	263
玫瑰甘菊茶	263

红雪茶	264
首乌柏丝茶	265
制首乌丹参茶	266
第四章 保持年轻活力茶饮	268
迷迭香蜂蜜茶	268
茉莉薄荷茶	269
菩提甘菊茶	270
罗汉果绿茶	270
五味子绿茶	271
莲子心茶	272
素馨花玫瑰茶	273
陈皮提神茶	274
西洋参枸杞茶	275
薰衣草茉莉茶	276
洛神紫罗兰茶	276
菊普活力茶	277
薄荷醒脑茶	278
合欢蜂蜜茶	279
桑葚菊花茶	279
西洋参黄芪枣茶	280
决明双花茶	281
龙井白菊茶	281
五子活力茶	282
五子清心茶	282
芬芳下午茶	283

第四篇 对症药草茶，防病祛病有良方

第一章 外科病的防治	286
脱发	286
湿热性疮疡	289

皮肤瘙痒	291
痔疮	293
皮肤化脓性炎症	296
烧烫伤	297
跌打损伤	299
虫咬和蛇咬伤	301
关节炎	303
痹症	305
疮痈	307
丹毒	309
皮肤过敏	310
第二章 内科病的防治	313
高血压	313
高血脂	315
高血糖	318
冠心病	319
糖尿病	321
脂肪肝	323
肝炎	325
感冒	327
咳嗽	330
哮喘	332
腹泻	333
痢疾	335
胃痛	337
肺炎	339
失眠	341
贫血	343
胆结石	345
中暑	347
口臭	349

便秘	352
中风	355
第三章 妇科病的防治	359
痛经	359
带下症	361
月经不调	363
盆腔炎	365
闭经	367
乳腺炎	369
妊娠水肿	370
妊娠反应	372
安胎	374
缺乳	375
回乳	376
产后身痛	378
产后便秘	380
不孕症	381
第四章 男性病的防治	385
男性性功能障碍	385
早泄	387
阳痿	389
遗精	391
前列腺炎	393
前列腺增生	395
第五章 儿科病的防治	397
小儿遗尿	397
小儿疳积	399
小儿夜啼	401
小儿腹泻	403
小儿呕吐	405
小儿厌食	406

小儿惊风	408
小儿咳喘	410
小儿痢疾	412
百日咳	413
多动症	415
第六章 癌症的防治	419
胃癌	419
肺癌	422
肠癌	424
肝癌	426
子宫颈癌	428
皮肤癌	430
乳腺癌	431
食道癌	433



第一篇



茶与养生：走进茶，认识茶

自从神农将野生的茶叶采来当作解毒的药物，茶就进入了我们的生活。几千年来，茶的角色几经变迁，从最初的茶药变成了日常生活的饮料，又变成了当代的养生佳品。如今，喝茶养生已经成为社会生活中最流行的时尚之一。如何才能让茶的养生功效发挥到极致呢？这就需要我们了解喝茶养生的常识，真正走进茶的世界，了解茶文化与中医养生的前世今生。唯有如此，我们才能体味到喝茶养生的真谛，使自我的身心得到良好的滋养。

第一章

喝茶养生五要素

当喝茶养生成为社会生活的流行风尚之后，各种养生保健茶饮层出不穷。这种情形让渴望滋养自我身心的人士眼花缭乱，无从下手。他们不禁在心中感叹：想喝明白一杯健康养生茶真是太难了。其实，只要我们掌握喝茶养生的五要素：“两养”“三知”“四因”“五应”“六忌”，这个难题即可迎刃而解，轻松找到自己所需的茶品。



两养：养身与养心

中国自古以来就有饮茶的风俗习惯。民间也一直流传着“百姓开门七件事：柴米油盐酱醋茶”的俗语。如果仅仅把茶看作日常生活中的必需品，那么，人们就不会过多地关注“喝什么茶、怎么来喝”的问题。然而，如果真正谈到用茶来养生，要发挥茶的保健功效时，我们就要区别于一般意义上的饮茶，这时候的喝茶也就变得没那么简单了。

首先，我们要清楚茶养生的内容——两养，即我们所谈的茶养生包括两方面：养身与养心。