

【健康三杯茶书系】

品茶、茶疗大全

养胃三杯茶
健康一辈子

你问我答话「茶疗」

简单、易行、廉价、省时

养胃 三杯茶

吴大真 著 良石 整理



你会喝吗？

健康养胃

就喝三杯茶！

调理肠胃

简单易行

每天三杯茶

就是这么简单

对症喝茶

解除烦恼

养胃

别忘喝茶！

吴大真

中国保健养生协会会长
中国保健协会副理事长



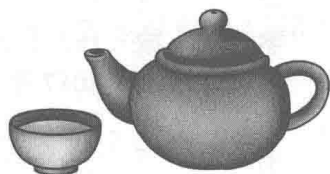
海外篇



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

养胃 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

养胃三杯茶你会喝吗? / 吴大真著; 良石整理. —
北京: 中国人口出版社, 2017.1

(健康三杯茶书系)

ISBN 978-7-5101-4415-8

I. ①养… II. ①吴… ②良… III. ①益胃-茶谱
IV. ①R256.3②TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 148688 号

健康三杯茶书系 养胃三杯茶你会喝吗?

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 | 15 |
| 字数 | 167 千字 |
| 版次 | 2017 年 1 月第 1 版 |
| 印次 | 2017 年 1 月第 1 次印刷 |
| 书号 | ISBN 978-7-5101-4415-8 |
| 定价 | 35.00 元 |

| | |
|-------|----------------------|
| 出版人 | 邱立 |
| 网址 | www.rkchs.net |
| 电子信箱 | rkchs@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



回头细想，我与茶结缘已有50多年的光阴。在这几十年中，我用茶疗方法调理好了不少人的病症，其中有一些是亲戚、朋友、邻居，但更多的是单纯的病人。在治病过程中，很多病人后来都成为了朋友。无事闲聊时，我也会与朋友们唠唠家常，或者他们会向我咨询一些养生保健方面的知识。在聊天过程中，有些朋友会问我：“吴教授，我们家某某又生病了，您看用什么茶方给调理一下？”聊天多了，我逐渐发现，几乎每个家庭中都有人患这样或者那样的胃病，这也正应了民间“十人九胃”的说法。

虽然胃病是一种常见病，但很多医生并不善于治疗胃病。在治疗胃病这件事情上，大部分医生采取的是西医治疗方法。病人胃一不舒服，就去医院找医生，这时医生就会开一大推的西药，吃上几次症状开始缓解，然而一旦停药，病情又开始严重，最终的结果是，病人变成了“药篓子”，但胃病并没有从根本上治愈。

看到无数庸医在用不合理的方法给病人治胃病，作为一名从医者我一直都有为大家做点事儿的想法，甚至想手把手教大家如何用茶疗法来防治胃病（虽然这种想法不现实，但请允许我有一种播撒爱心的思想）。正在我为这事儿琢磨时，刚好有出版机构约稿，我简单聊了一下自己的想法，对方极其看好，认为“养胃茶”是一个



很不错的创作主题，能为很多人解决肠胃方面的健康问题。

为什么越来越多的人患上胃部疾病？说起来，胃病与我们日常的生活习惯密切相关。关于胃病，著名演员姜文曾说：“胃痛，光荣！一定是忙工作忙的。”的确，现代社会是一个快节奏、高压力、多元化社会，很多人为了工作总是熬夜加班、喝酒应酬，每日的一日三餐往往不是剩饭、就是快餐，这种不健康的生活、饮食习惯，肯定会对我们的胃造成严重伤害。

那如何来解决大家的胃病问题呢？常言道：“病从口入”，同样我们也可以用逆向思维来解决胃病，想办法使“病从口出”。我认为，最好的养胃方式就是喝茶。正因为此，我在本书中重点围绕“茶养胃”来全面讲述，为大家提供治疗各种胃病的方法，自然茶疗不仅效果好，而且成本低廉，相当简单、便捷。每天只需几杯茶，就可以让胃舒适安和。

关于喝茶养胃这一主题，本书有一部分内容是进行中医理论知识方面的阐述，告诉读者为什么喝茶能够养胃。不过大量篇幅内容都是在介绍实战操作经验，告诉大家如何以茶疗法治愈胃病。比如，本书中说道：山楂蜜茶可治脾胃虚弱，陈皮茶可治脾胃虚寒，山神莱陈茶可治胃痛，双冬茶可治嘴唇干裂，绿梅茶可治胃胀气，玳玳姜片茶可治呕吐，乌梅芡实茶可治腹泻等。可以说，很多肠胃疾病都可以从书中找到适合的茶饮。另外，本书还从不同人群、不同季节、不同体质等角度讲述了茶的喝法，使读者真正掌握科学饮茶的方法。

总之，我创作的宗旨是使本书走进千家万户，而不希望它成为在图书馆里蒙尘的冷门著作。所以在创作过程中，我尽量回避晦涩、专业、学术性文字，多用故事、案例、口语，使整本书读起来通俗、易懂、生动、有趣，真正成为读者在客厅、枕畔反复翻阅的

日常工具书。在读这本书时，大家不仅能够从中学到有用的知识，甚至能够信手拈来，三分钟即可从中找到适合自己或家人的茶疗法，对症喝茶，解除烦恼。希望大家都能在“三杯茶”中享受快乐时光，最终实现健康长寿的美好愿望。

最后，我最想说的是，本书之所以能够顺利出版，必然少不了各位朋友的鼎力相助。尤其是北京良石嘉业文化发展有限公司的石永青先生以及中国人口出版社的各位编辑，他们都为本书的出版付诸了辛苦的劳动，我在这里对各位朋友致以真挚的感谢！

吴大真

2016年7月于北京

目录

CONTENTS



上篇 茶养胃，养出健康好“胃”道

第一章 胃，你还好吗——各类胃报警，胃健康堪忧 / 2

第一节 垃圾胃——饮食不节胃病扰 / 2

第二节 酒胃——酗酒无度胃惆怅 / 8

第三节 烟胃——吸烟过量胃有难 / 13

第四节 熬夜胃——疲劳倦怠胃难安 / 16

第五节 压力胃——压力山大胃失调 / 20

第二章 你不知道的胃——脾胃互为表里，为后天之本 / 24

第一节 胃者，太仓也——胃主受纳、腐熟水谷 / 24

第二节 脾胃，气血生化之源——脾胃互为表里，养胃需养脾 / 29

第三节 胃脉络于牙龈——脾胃龈先知，看牙龈识脾胃 / 34

第四节 护唇先养脾胃——脾虚唇白，胃火唇干 / 38

第五节 腹泻便秘，关键在脾胃——脾虚溏稀，胃火便干 / 42

第六节 口气问题，肠胃报警——肠胃不佳，口臭常随 / 46



- 第三章 脾胃之养茶为首，茶养脾胃
 - 茶能暖胃、健脾，养护脾胃 / 51
 - 第一节 脾胃虚弱，山楂蜜茶消食化积 / 51
 - 第二节 脾胃虚寒，陈皮茶温中散寒 / 56
 - 第三节 脾胃湿热，薏米红豆茶健脾利湿 / 61

中 篇 三杯茶，预防脾胃疾病

- 第一章 日常三杯茶，养胃解忧 / 68
 - 第一节 勿让养胃茶变成伤胃茶 / 68
 - 第二节 养胃茶备好，肠胃无烦恼 / 73
 - 第三节 三杯茶备齐，胃遇事不急 / 77

- 第二章 四季三杯茶，因时而异养脾胃 / 81
 - 第一节 春季花茶芬芳养脾健胃 / 81
 - 第二节 夏季绿茶防治脾胃疾病 / 85
 - 第三节 秋季青茶消食健脾和胃 / 90
 - 第四节 冬季红茶补脾暖胃驱寒 / 94

- 第三章 不同群体三杯茶，因人而异养脾胃 / 99
 - 第一节 开车族如何喝茶 / 99
 - 第二节 电脑一族如何喝茶 / 103
 - 第三节 空腹族如何喝茶 / 107
 - 第四节 瘦身族如何喝茶 / 110
 - 第五节 嗜辣族如何喝茶 / 114

- 第六节 加班族如何喝茶 / 118
- 第七节 老年人如何喝茶养胃 / 122
- 第八节 特殊体质特殊茶 / 126

下 篇 对症喝茶，脾胃健康美一天

第一章 胃部亚健康，三杯茶可祛 / 132

- 第一节 连萸竹陈茶，清热和胃祛胃热 / 132
- 第二节 老姜茶，暖胃养身祛胃寒 / 136
- 第三节 山神菜陈茶，消食和胃除胃痛 / 140
- 第四节 绿梅茶和胃止痛，赶走胃胀气 / 144
- 第五节 玳玳姜片茶，胃气调畅不呕吐 / 148
- 第六节 乌梅芡实茶，调理肠胃治腹泻 / 152
- 第七节 玫瑰花茶，胃部反酸就喝它 / 156

第二章 胃部疾病，三杯茶可除 / 160

- 第一节 急性胃炎，别急，桂花茶可治 / 160
- 第二节 胃溃疡，别恼，紫苏茶可除 / 164
- 第三节 十二指肠溃疡，蜜糖红茶可祛 / 168
- 第四节 胃下垂，别忧，平胃散茶可提 / 171
- 第五节 胃癌，别愁，无花果茶可防 / 175

第三章 脾胃康，三杯茶赠你健康舒适 / 179

- 第一节 食欲不振——陈皮酸梅茶 / 179
- 第二节 便秘难解——蜂蜜枸杞茶 / 184



- 第二节 精神不振——茉莉红茶 / 189
 - 第四节 失眠多梦——茯苓酸枣仁茶 / 194
 - 第五节 夜间流涎——大枣茶 / 199
 - 第六节 呃逆不止——生姜红枣茶 / 204
- 第四章 脾胃健，三杯茶还你青春魅力 / 209**
- 第一节 胃老先衰，茉莉花茶和胃养颜 / 209
 - 第二节 脾虚色衰，玫瑰花茶健脾护肤 / 214
 - 第三节 脸肿水胖，玳玳花茶和胃消肿 / 218
 - 第四节 鼻头痘痘，金银花茶清胃祛痘 / 222
 - 第五节 嘴唇干裂，双冬茶护唇健脾胃 / 226





上 篇

茶养胃，养出 健康好“胃”道

第一章 胃，你还好吗

——各类胃报警，
胃健康堪忧

第二章 你不知道的胃

——脾胃互为表里，
为后天之本

第三章 脾胃之养茶为首，茶养脾胃

——茶能暖胃、健脾，
养护脾胃



第一章 胃，你还好吗 ——各类胃报警，胃健康堪忧

第一节 垃圾胃——饮食不节胃病扰

小张是刚步入社会的大学生，走出学校，随之而来的工作压力，加上工作与住宿的地方相隔较远，快餐成了小张的主食。刚开始还好，快餐既便宜又能填饱肚子，所以小张很满足，但时间久了，肠胃就开始以“胀满、疼痛”等方式提出抗议。小张很担心身体状况继续恶化，便托人来问我像他这种总是以快餐、垃圾食品填饱肚子的人群来说，有没有什么茶饮能够调理肠胃功能，从而改善他们的“垃圾胃”。

其实像这种情况，在年轻人当中非常普遍。很多年轻人由于工作忙、生活节奏快，便开始压缩吃饭时间。也正由于这种原因，满大街才会有各式各样的快餐店兴起，在上班族年轻人的支持下，很

多快餐店的生意都相当不错。

“快节奏”的确是现代生活的一大特点，但我们的身体，尤其是我们的胃，其承受能力是有限度的。如果一个人长期亏待自己的胃，身体早晚都会出问题的。

由工作性质决定，我也接触过不少收入颇丰、工作高档的年轻人。与年轻人聊天，听到最多的一个词就是“生活品质”。那么，究竟何为生活品质，什么样的生活才算得上有品质的生活呢？也许在很多年轻人看来，能够经常出入高级咖啡厅，能够每周去高级健身俱乐部健身，能够穿得起高档名牌服装，能够佩戴价格昂贵的奢侈品，就算过上了有品质的生活。而我却认为，真正的高品质生活并不是靠金钱堆积出来的，而是要养成一种健康的、有规律的生活习惯。就从饮食这一点来说吧，如果一个人真正讲究生活品质，就不应该把各种垃圾食品搬到自己的餐桌上，更不能不顾及身体生物钟，任意打乱自己的饮食规律。

生活中，咱们经常听到“垃圾食品”这个词，那么究竟哪些食物是垃圾食品呢？其实，垃圾食品的概念很大，任何不健康、不卫生的食物都称之为“垃圾食品”，而经常装满垃圾食品的肠胃，则被称为“垃圾胃”。

虽然“垃圾食品”犹如过街老鼠，人人喊打，但在喊打的同时，仍然有不少人难以彻底远离垃圾食品。比如，我们把方便面叫作“亡国食品”，因为方便面中不仅缺乏维生素、矿物质等，而且含有多种危害人体健康的添加剂。但由于方便面具有方便、快捷、经济实惠等特点，依然是很多人眼中的“理想食品”。对于懒得做饭的人来说，早晨泡一袋方便面可以当早餐，晚上临睡前煮一袋，



又可以当夜宵，很显然方便面是这类人解决吃饭问题的最好方法。如果偶尔一次也就算了，但如果长期这样吃的话，不仅无法为身体供给足够的营养，而且会使人体因为缺乏纤维素、钙等物质而患上消化系统疾病。

不仅是方便面，其实很多快餐类食品都存在各种健康隐患。比如，当油炸食品煎炸过焦后，会产生致癌物质多环芳烃；培根、火腿等食品在腌制过程中，可能产生亚硝酸盐；很多蛋糕、面包、饼干等食品中会含有反式脂肪酸，这种物质会使我们血液中的胆固醇增高，增加了心脑血管疾病的发病风险。所以说，如果一个人总是靠垃圾食品生活度日，你的身体早晚会找你“算后账”。

生活中，因长时间食用垃圾食品而致病的例子比比皆是。前段时间，我在网络上看到一个热门帖子，说一个20多岁的女大学生，备战考研期间为节省时间，连续两个多月一直吃泡面，结果患了胃癌。另外，还有一年轻小伙，由于酷爱麻辣烫，结果吃成了“皮革胃”（即胃腔显著缩小，本来松软的胃壁变得坚硬，如同皮革一样），致使胃失去了自然蠕动的能力。当然，这两个例子比较极端，但我不得不提醒大家，这些年胃癌、肠癌等消化道疾病的发病率呈上升趋势，而且患者中有不少为年轻人，这的确与年轻人的饮食习惯有极大的关系。

那么，我们如何避免饮食不节对肠胃的伤害呢？要想使肠胃不变成“垃圾胃”，首先要做的就是科学饮食，远离对人体有害的垃圾食品。除此之外，还有一个行之有效的补救措施，那就是经常喝一些生熟混搭的普洱茶，这种茶在清理肠胃垃圾的同时，还能够起到养胃、护胃等作用。关于普洱茶，中医古籍《本草纲目》中记

载：“普洱茶味苦，解油腻、牛羊毒……刮肠通泄。”由此可见，普洱茶不仅可清除肠胃中的油脂肥腻等垃圾，而且还具有解毒作用，以保护我们的肠胃。另外，现代医学也证明，普洱茶具有显著的防癌、抗癌功效，经常饮用可预防多种癌症发生。

说起普洱茶，大家都不陌生，但很多人并不清楚，普洱茶还具有生、熟之分，而且生普洱与熟普洱具有不同的功效作用。为使大家能够科学、正确地饮用普洱茶，我在这里简单普及一下有关生、熟普洱的知识。所谓生茶，是指茶叶经过采摘、杀青后制成毛料，这些毛料经过筛选分为不同等级，然后将茶叶高温蒸压，制成各种形状，以自然方式陈列，这些未经渥堆发酵处理的茶，称之为生茶。由于生普洱茶性寒烈，对肠胃的刺激性强，所以肠胃功能不太好的人，不宜喝生普洱，否则容易出现胃痛、腹泻等病症；所谓熟茶，是指这些茶经过杀青、筛选之后，又经过了人工渥堆发酵，使茶性趋向温和，熟茶具有茶性温和、茶水丝滑柔顺、醇香浓郁等特点。从养生保健的角度来说，熟普洱茶含有维生素，可有效预防血管硬化。另外，熟普洱中含有丰富的有益菌群，在进入肠胃后形成一种附着膜，可有效保护肠胃。大家在喝熟普洱茶时，可以用沸水冲泡，也可以煎煮。如果煎煮的话，可以连续煎两三遍，然后将所得汁液混合，饮用时加热就可以了。

在诸多茶饮中，不仅普洱茶具有养胃、护胃功效，很多花草茶也具保护肠胃的作用。为帮助大家做好“保胃战”工作，我下面推荐几款最常用的养胃茶方，以解决饮食不节带来的各种胃肠问题。

养胃、护胃三杯茶

◇1. 普洱养胃茶

【原料】熟普洱8~10克。

【制法】先用滚水烫热茶具，以达到温壶、温杯作用，同时也洗涤了茶具；将熟普洱放入壶中，向茶壶中冲入1/4容量的滚水，然后迅速将水倒掉，以达到洗茶、醒茶效果；再向茶壶中倒入沸水，冲泡10秒钟后，将头道茶倒入公道杯中，然后均匀地分入小杯，趁温热饮用。通常第一遍茶快冲快出，第二遍茶泡20~30秒钟出水，具体冲泡时间要根据茶叶的压紧程度而定，若茶叶压得紧，冲泡时间可稍长一些，若压得松，冲泡时间可稍短些。

【用法】温饮。

【功效】养胃、护胃、降脂、降压、防癌、抗衰老、防辐射等。

【主治】胃炎、高血压、高血脂、肥胖、口腔异味、冠心病等症。

◇2. 白苍苡茶

【原料】炒白扁豆10克，薏苡仁6克，炒苍术3克，缩砂仁1克，蔗糖适量。

【制法】将前3味茶料洗净、沥干、打碎，装入纱布袋中，扎紧口；将茶袋放入杯中，以适量沸水冲泡，加盖浸泡10分钟后放入缩砂仁，再继续浸泡3~5分钟，加入适量蔗糖调味。

【用法】代茶温饮，每日1剂。

【功效】健脾和胃、补气、化湿、解毒等。

【主治】脾虚、胃胀、食欲不佳等症。

◇3. 神仁六曲茶

【原料】炒神曲5克，缩砂仁1.5克，柿蒂3克，白砂糖适量。

【制法】将前3味茶料洗净、沥干；将炒神曲、柿蒂装入纱布袋，扎紧口，放入杯中，以适量沸水冲泡；加盖浸泡10分钟后放入缩砂仁，再加入适量沸水，继续浸泡3~5分钟，然后调入适量白糖。

【用法】代茶饮，饭后30分钟温饮，每日1剂，连续服用3~5日。

【功效】健脾和胃、醒脾消食、行气调中、降呃逆等。

【主治】胸痞腹胀、食滞不化、呕吐、呃逆、腹泻等症。

