

图 说 茶 天 下



神农尝遍百草，得道于茶。在人们的日常生活中，茶是『养生之源』、『疗病之药』和『时尚饮品』。自古以来，中国传统认为饮茶对于人类的益寿保健有很大好处。数千年来，中医视茶若药。关于茶的防治疾病效能，在历代的医学、茶学文献中有很多的记载。

一日无茶则滞

三日无茶则病



# 养生茶

## 图 说

杯缘接唇，杯面迎鼻，香味齐到，一啜而进，三嗅杯底。



唐译 / 主编



品茶论道  
感悟茶性之美  
全彩图说  
茶天下

北京燕山出版社

图 说 茶 天 下



图 说

养生茶

一日无茶则滞  
三日无茶则病

神农尝遍百草，得道于茶。在人们的日常生活中，茶是“养生之源”、“疗病之药”和“时尚饮品”。自古以来，中国传统认为饮茶对于人类的益寿保健有很大好处。数千年来，中医视茶若药。关于茶的防治疾病效能，在历代的医学、茶学文献中有很多的记载。



杯缘接唇，杯面迎鼻，香味齐到，一啜而进，三嗅杯底。



唐 泽 主编



品茶论道  
感悟茶性之美  
全彩图说  
茶天下

北京燕山出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图说养生茶/唐译编著. —北京: 北京燕山出版社,  
2009. 9

(图说茶天下)

ISBN 978 - 7 - 5402 - 2117 - 1

I. 图… II. 唐… III. 茶叶—养生 (中医)—中国—  
图解 IV. R212—64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 142869 号

## 图说养生茶



---

主 编: 唐 译  
责任编辑: 梁 歌  
出版发行: 北京燕山出版社出版发行  
社 址: 北京市宣武区陶然亭路 53 号  
经 销: 全国各地新华书店经销  
印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司  
开 本: 787mm × 1092mm 1/16  
印 张: 144  
字 数: 2520 千字  
版 次: 2009 年 11 月第 1 版第 1 次印刷  
定 价: 432.00 元 (全九册)

## 前言

茶叶最初是作为药物来使用的，后来才逐一发展成为一种饮料。在充分认识茶的药用功效后，祖国医学在单纯茶的基础上又拓展到养生茶，又称“药茶”，它是一种保健饮品，讲究在日常的点滴滋养中达到强身健体的目的。养生茶不同于一般的茶叶，也不同于中草药，它取药物之性，饮茶之味，两者配合，相辅相成，起到茶借药力、药助茶功的协同作用，收到解渴与保健的双重效应。

茶的养生功效自古以来就有所研究。《神农本草》说：“茶叶，味苦寒，久服安心益气，轻身耐老”。

《神农食经》说：“茶叶利小便，去痰热，止渴，令人少睡。久服茶水，令人有力悦志”。唐代陆羽《茶经》中指出“：茶之为用，味至寒，为饮最宜精行俭德之人，若热渴，

凝闷，脑疼，目涩，四肢烦，百节不舒，聊四五啜，可与醍醐甘露抗衡也。”

《本草纲目》中记载：“茶苦而寒，最能降火……又兼解酒食之



# 茶



毒，使人神思矍爽，不昏不睡，此茶之功也。”《本草拾遗》中亦说：

“茗（茶）苦，寒破热气，除瘴气，利大小肠……久食令人瘦，去人脂，使不睡。”



在现代据现代科学测定，茶叶中含有祛病，保健，益寿的有机化学成分，如维生素，氨基酸，咖啡碱等。还存在上百种无机

化学成分。如微量元素钾，硒，氟，锰，铜，铁等。茶叶中所含的茶多酚除抗癌外，还具有降低胆固醇，抵制血压上升，降低脂蛋白的作用。

茶叶中的黄酮类物质、硒等成分具有抗氧化，防止血管硬化等作用。

养生茶首先是一种茶，而茶在中国人的习惯中，就是解渴的饮料，用茶叶泡的是茶，用其他植物的花草根茎冲泡的也是茶。我国制作养生茶历史悠久，据史料记载，西汉以前，就有茶饼冲泡加入葱、姜、桔配料的喝法，喝了这种茶可醒酒提神。这可能是关于养生茶起源的最早记载。养生茶蕴涵着中国中医理念的深远意境，润物细无声。。

在阅读茶书时看到这样一则有趣的故事：古时候有位老和尚病了，久治不愈。一天，一位老人告诉他，蒙山顶有茶，春分前后，逢雷而发。你候在一旁，及时采摘三天。得一两，用蒙山水煎服，能治任何宿疾；二两，一辈子消灾祛疾；三两，脱胎换骨；四两，就地成仙。老和尚遵嘱，得茶两余，煎汤服用，没喝一半，病即痊愈，眉发由白转

## 前言



鸟，以至熟人相见，不敢相认。

现在想来这则故事虽有些夸张，茶有返老还童之功，未免带有神秘色彩。但是它却反应了茶的养生之道。日本第一部茶学著作《吃茶养生记》的作者荣西开宗明义写道：“茶者，养生之仙药也，延寿之妙术也；山谷生之，其地神灵也；人伦采之，其人长命也。”隋文帝患头痛，医治无效。听僧劝告饮茶而愈，天下传闻，人们竞相煎服。饮茶长寿，正史也有记载。《旧唐书·宣宗纪》记，洛阳来了位130多岁的



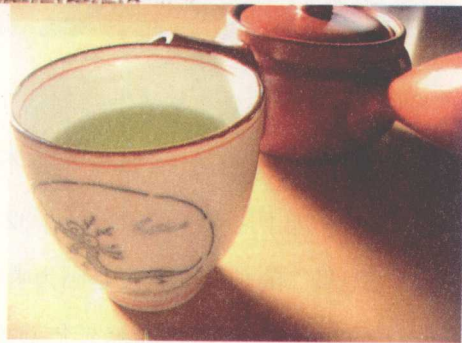
僧人，宣宗问他：

“服何药如此长寿？”僧答：“贫僧素不知药，只是好饮香茗，至处唯茶是求。”长寿的秘诀是饮茶。苏东

坡留下著名诗句：“何须魏帝一丸药，且尽卢仝七碗茶。”

是说魏文帝游西山，得仙人丸药，服后身生羽翼，这样的事太玄妙了。与其企盼仙人赐药，倒不如像卢仝煎茗自饮，

七碗茶下肚，“两腋习习风生”，那才实在。一言以蔽之，坡翁是说，为长寿而求仙，不如去喝茶。



历代以来那些懂得“以茶养生”的人对此都有深刻的体悟。茶

# 茶



## 前言



可使人健康长寿。“茶圣”陆羽活了72岁，“茶僧”皎然活了81岁，“五十斤茶”和尚活了130岁，“不可一日无茶”的乾隆皇帝活了88岁。“尝尽天下之茶”的袁枚活了82岁，女茶人冰心活了99岁……当然这些“寿星”的长寿不仅仅是因为喝茶，但确实他们都是著名的茶人。

一方面，茶之所以能够延年益寿是因为它一可解毒，二可健体，三可养生，四能清心，五能修身。“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”此为解毒也！《神农本草》、《本草纲目》中对茶都有“药用”的记载。茶被尊为“万病之药”。因为茶对身体健康有益所以人

们一年四季都会选一些适合节气的茶来喝。

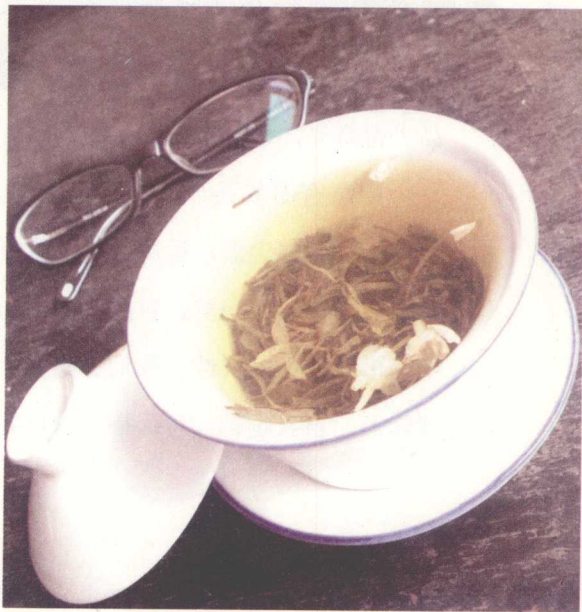
茶叶的功效与季节的变化有密切的关系，不同的季节饮不同的茶，对人的健康才会收到事半功倍的效果。

春季宜饮花茶。天气温和，阳气上升，宜选刺激感官、芳香浓郁的花瓣类茶材，可以帮助散发冬季积存在体内的寒邪、生发人体的阳气，养肝利胆、疏通经脉，如玫瑰、茉莉、菊花。

夏季宜饮绿茶。天气炎热，阳气旺盛，宜选茶性沉降、茶气清苦、有清凉感的花草类茶材，以除烦解渴、补益肠胃，如绿茶、薄荷茶。特别是绿茶，因为绿茶清汤绿叶，给人以清凉之感，而且绿茶收敛性强，氨基酸含量较高，能消暑降温。

秋季宜饮清茶。秋季，饮清茶最理想。清茶性味介于绿茶、红茶之间，不寒，不热，既能清除余热，又能恢复津液。也可以绿茶、红茶混合一起饮用，取两者之长。

冬季宜饮红茶。冬季，宜饮味甘性温的红茶，可养人体的阳气，红茶红汤红叶，给人以暖和的感觉。红茶又宜于加奶加糖，有生热暖腹之功。另外，不同的季节，饮茶量也要根据气候的干湿不同，体内消耗水分的多少不同，而有所调整。



另一方面，茶能养生，不仅仅是依靠它的药性。茶于养生最大的



# 茶



价值，是养性。中国对养性与养气的重视，远甚于对身体是否健康重视。养性为本，养身为辅，修养性情好，才是真正的养生目的。茶道与



中国养生，是一种内在的认同和本质的联系。

回归自然、亲近天道是人的天性，茶是对这份天性的最好满足。“品茶者，独品得神”，一人品茶，能进入物我两忘的奇妙意境。两人对饮“得趣”，众人聚

品“得慧”，茶的心理功效成为保持人身心健康的灵丹妙药。

喝茶有时候是一种修行。人们通过品茶，往往能够进入忘我的境界，从而远离尘嚣，远离污染，给身心带来愉悦，因为茶洁净淡泊，朴素自然。茶耐得寂寞，自守无欲，与净静相依。在享受茶艺之美的过程中，借助于茶的灵性，我们去感悟生活，不断调试自己，慎独自重，自我修养，自我超越，可保持一种良好的心态。

## 前言



# 目录

## 第一章 浅谈养生茶(001)

- 茶的养生之道/002
- 茶叶的主要成分/006
- 茶的营养成分/014
- 茶疗的种类/019
- 茶的16大疗效/023
- 茶与药方的结合/029
- 对症喝茶/036
- 选好料, 泡好茶/041
- 饮茶忌与宜/050

## 第二章 四季养生茶(057)

- 春/058
- 夏/077
- 秋/107
- 冬/126

## 第三章 人生茶事(151)

- 儿童养生茶/152
- 老人养生茶/155
  - 老人饮茶原则——早少淡/155
  - 老年人养生茶方/157
- 女性养生茶/161
  - 女性饮茶四忌/162
  - 养生单方茶/163
  - 养生复方茶/174
- 男性养生茶/177



# 茶



- 酒桌男的养生茶/178
- 烟枪男的养生茶/179
- 游戏狂人的养生茶/181
- 幸福男人的养生茶/182

## 第四章：身心茶疗(187)

### 头部/188

- 增强脑力/189
- 治疗失眠/191
- 增生乌发/196
- 头痛/200

### 呼吸系统/207

- 预防感冒/209
- 止咳化痰/213
- 喉痛/216
- 过敏性鼻炎/217

### 胃肠/220

- 开胃助消化/221
- 排毒通便/224

### 心血管/227

- 强心解郁/227
- 降血压/229
- 活血补血/231
- 手脚冰冷/233

### 免疫力/236

- 提高免疫力的10种习惯/236
- 提高免疫力的养生茶/240

### 预防癌症/242

- 抗癌生活习惯/242
- 抗癌养生茶/243

## 目 录



# 浅谈养生茶

中国茶道吸收了儒、佛、道三家的思想精华。佛家强调「禅茶一味」，以茶助禅，以茶理佛，从茶中体味苦寂，在茶道中注入化一禅机，将茶道作为修身养性的途径；道家学说则为茶人的茶道注入并树立了茶道的灵魂，提供崇尚自然、崇尚朴素、崇尚美学的理念以及重生、贵生、养生的思想。所以饮茶是人生养生之道的首选。



# 茶



## 茶的养生之道

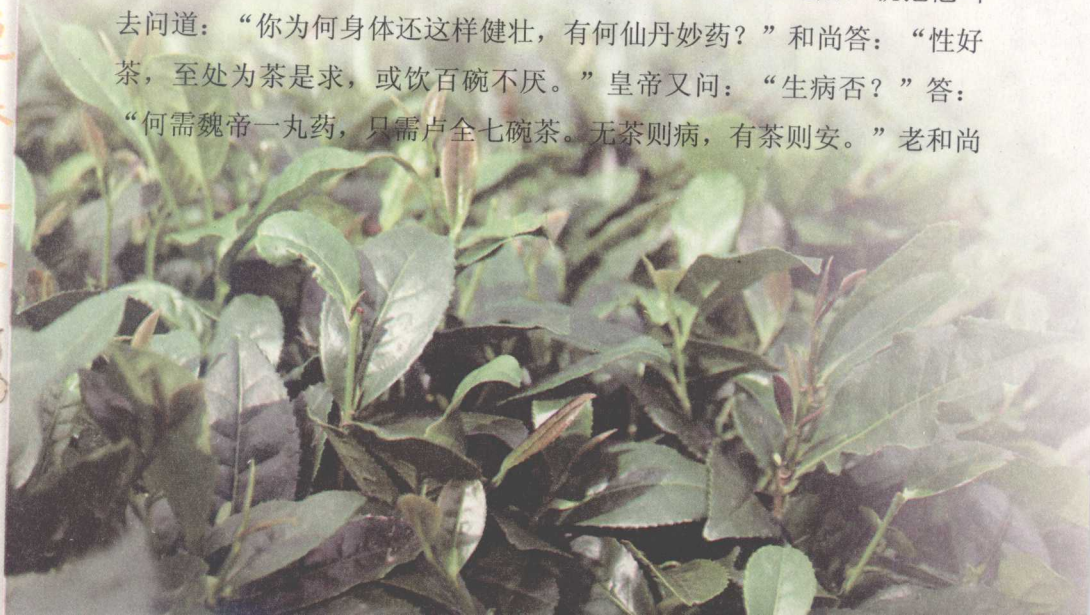


茶是一种来自大自然的恩惠，它能醒脾提神保健康，是中国最主要的饮料，同时也是一味重要的中药，在中医的很多药方里都有细茶一味。从中医的角度来讲，茶能醒脾化湿，清热

提神；从西医角度来讲，茶中的茶多酚既可提神，又能降低血脂。

喝茶好处很多，对它的论述也很多。有说饮茶百益无一害，有说饮茶有十大功能，有说茶是万病之药等等。自古就有云饮茶可以长寿（见宋钱易《南部新书》）。据说唐代大中三年，有一个和尚130多岁了，身体还很健康，满面红光，步履轻盈，宣宗皇帝知道后，就把他叫去问道：“你为何身体还这样健壮，有何仙丹妙药？”和尚答：“性好茶，至处为茶是求，或饮百碗不厌。”皇帝又问：“生病否？”答：“何需魏帝一九药，只需卢全七碗茶。无茶则病，有茶则安。”老和尚

图  
说  
养  
生  
茶



认为饮茶是他长寿的秘诀。

饮茶至少有如下几大好处：

一、茶能解渴提神，它的止渴生津功能是目前任何饮料无法相比的。

二、茶含有人体所必须的丰富营养成份。

三、茶能防治多种疾病，包括抗衰老、抗癌防癌等。

四、茶能陶冶情操，使人身心更加健康。

而茶之所以有这么多好处，是因为茶含有500多种化学成分，其中具有营养作用的有蛋

白质、氨基酸、多糖、维生素和无机盐，还含有丰富的生物活性物质——多酚。

纵观当前国内外对茶多酚的生理活性研究，其作用如下：



### 1. 抗氧化作用

茶多酚作为一种天然抗氧化剂，对于清除活性氧自由基很有效。而且它在医药上的用途也很广。除了防治肿瘤等疾病外，对烧创伤、缺血灌注综合症、白内障等疑难疾病也有满意的效果。

### 2. 解毒作用

首先是对重金属离子的沉淀或还原作用，茶多酚与蛋白质相结合，可抑制细菌和病毒的毒害，对多种致癌物有很强的抑制作用。还可作为生物碱中毒的解毒剂。

### 3. 降脂作用

茶多酚能提高机体的抗氧化能力，降低血脂，缓解血液高凝状

# 茶



态，增强红细胞弹性，防止血栓形成，缓解或延缓动脉粥样硬化和高血压，起到保护心脑血管的正常功能。

## 4. 茶的抗癌、抑癌作用

研究已证明绿茶、红茶、花茶、乌龙茶等均有抑癌作用，在人群流行病学调查中显示具有饮茶习惯的地区或产茶区居民由胃癌导致的死亡



率低于不饮茶或非产茶区，而且饮茶对预防皮肤癌、肺癌、胰腺癌、肝癌等恶性肿瘤也很有效。

## 5. 茶的抗衰老作用

茶与茶的提取物均能提高人类体内超氧化物歧化酶的活力，延缓体内脂褐素形成，增强细胞机能，达到延年益寿的作用。

二十一世纪是人类对生命科学、生物医学工程学研究发展的重要阶段。茶具有人体所需要的营养成份和有利于人体健康的生物活性物质，可称得上最理想的饮料。饮茶有益于健康，但也应注意适量，浓淡要因人而异，不宜空腹饮浓茶，不宜服药时饮浓茶，不宜睡前饮浓茶。所以只要科学饮茶，一定会健康长寿。



茶叶含多种有药理功



能的化学成分，如多酚类(即茶单宁)、咖啡碱、氨基酸、维生素、芳香物质以及矿物质等，这些成分对人体都是有益的。明代顾元庄所著《茶谱》中说：“人饮真茶，能止渴，消食，除痰，少睡，利尿道，明目，益思，除



烦，去腻，人不可一日无茶。”我国的茶叶分为：绿茶、红茶、花茶、紧压茶、乌龙茶五大类。从对人体的益处来讲，喝绿茶最好。因为绿茶加工后基本保持了原茶叶中的有效成分，而红茶、花茶在加工中都使原来的有效成分受到一些破坏。据分析，绿茶中所含维生素是红茶的5—6倍。所以建议大家要多喝绿茶。当然饮茶也要适量，也要根据个人身体状况而定。喝的茶过浓过多，会降低食欲，引起便秘。一般来讲，身体正常的人，每天喝二、三杯中等浓度的茶是有益健康的。有失眠症状的人，下午特别是晚上不要喝茶，以免更加不能入睡。身体虚弱之人不宜多喝茶，因为茶叶中的鞣酸可使蛋白质凝固成颗粒使之难以吸收。另外，吃药时不要饮茶，因为茶叶的化学成分能中和某些药性。特别是吃治贫血病的药时一定不要喝茶，因为治贫血的药一般都含有氧化亚铁之类的物质，这种物质能与茶中的酸化物生成铁盐而刺激胃，会使人感到不舒服。



# 茶



## 茶叶的主要成分

倘若想充分的掌握茶的养生之道，我们需要了解茶的各种成分。很多古籍（例如钱椿华、顾元庆校撰的《茶谱》）中提出茶能“醒酒”、“明目”、“止渴”、“消食”、“除痰”等功效。茶为何有如此多的作用，主要和它的化学成分有关。茶叶的化学成分有500种之多，其中有机化合物多达450种，无机化合物约有30种。茶叶中的化学成分归纳起来可分为水分和干物质两大部分。在这些成分中，绝大部分具有促进身体健康和防治疾病的功效。

茶叶化学成分的分类

水分	占鲜叶重75%~78%
干物质	占鲜叶重22%~25%
无机化合物	水溶性部分占干物重2%~4%
不溶解部分	占干物重1.5%~3.0%
有机化合物	蛋白质占干物重20%~30%
氨基酸	占干物重1%~4%
生物碱	占干物重3%~5%
茶多酚	占干物重20%~35%
糖类	占干物重20%~25%
有机酸	占干物重3%左右
类脂类	占干物重8%左右
色素	占干物重1%左右
芳香物质	占干物重0.005%~0.03%
维生素	占干物重0.6%~1.0%

