

对症对时疗效茶 身心健康惠生活

健康生活系列
惠

茶问健康

李洁 编著

茶疗速查手册

235 道汉方养生茶

100 多种对症祛病茶



十大名茶



四季茶



养生茶



祛病茶



唐代茶圣陆羽将五行纳入茶道之中，认为：金、木、水、火、土相生相克才能煮出好茶。茶叶经过反复生克，兼容了阴阳五行的精华灵气，这也正是茶叶具有诸多保健疗效的根源所在。

商务印书馆国际有限公司

健康  生活 系列 01

茶问健康

茶疗速查手册

李 洁 / 编著

商务印书馆国际有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

茶问健康: 茶疗速查手册 / 李洁编著. —北京: 商务印书馆国际
有限公司, 2010.10

ISBN 978-7-80103-700-8

I. ①茶… II. ①李… III. ①茶叶-食物疗法-手册 IV. ①R247.1-62
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第194153号

版权所有·违者必究

CHA WEN JIANKANG

茶问健康: 茶疗速查手册

商务印书馆国际有限公司出版

(北京市东城区史家胡同甲24号 邮编 100010)
电 子 信 箱: cpinter@public3.bta.net.cn

编 者: 李 洁

责任编辑: 温 暄

广东永正图书发行有限公司发行

发行热线: 0769-23058817 电话、传真: 0769-23058812

东莞新丰印刷有限公司印刷

字数: 210千字

开本: 787*1092 mm 1/16 16.5印张

2010年12月北京第1版 2010年12月北京第1次印刷

定价: 49.80元

如有印刷质量问题, 请与我公司联系调换

编者序

中国的茶文化源远流长。尽管世界上有 50 多个国家在种茶，160 多个国家与地区的人民在饮茶，但各国最早的茶树品种、培植技术、加工工艺及饮用方法却毫无例外地直接或间接从中国传入，因此，中国可以当之无愧地称为“茶的祖国”。中国是茶的发源地，也是世界茶文化发展中的一大宝库，作为中国人更应以此为荣。

在中国人的眼里，茶不仅仅是解渴的饮品，更是生活中彰显文化品位的一部分。“柴米油盐酱醋茶”，是中国家庭生活开门七件事之一，以茶会友，客来敬茶是我国民族的传统礼节。

如今，伴随着社会的进步，科学的发展，人们对茶的研究越来越深入，从单纯的味觉享受发展成为逐渐重视茶的保健功效。茶在当今三大饮料中，保健功能堪称上第一，其保健成分是可可、咖啡所不具备的，更是现在许多人工合成饮料所不能比拟的。茶叶中含有的营养成分以及药效成分，已经被医学界公认为“最佳保健饮料”和“最佳理想饮料”。自古以来就流传着“茶是养生仙药”的说法，并且也正在得到现代科学的证实。

那么，茶是如何制成的呢？有哪些茶叶不但在中国久负盛名，而且享誉世界呢？如何泡好茶？如何品茶？这些围绕“茶”展开的一系列问题，本书都将为读者进行详细的解答，让尚未开始饮茶的读者从此乐此不疲，让习惯饮茶的读者更深入地了解茶疗的种种功效……

本书是一本集功能性和实用性于一身的茶养生保健速查手册，全书详细介绍了茶的各种祛病及保健功效，向读者提出了一种纯天然的、省时省力的养生理念。根据现代人的健康状况，特别有针对性地列出了 235 道汉方养生茶，100 多种对症祛病茶，每一款茶方，都可以有效缓解现代人的亚健康状况或病症。值得一提的是本书在编排的过程中充分为读者考虑，贴心设计了高效阅读的速查标签，读者可以根据自身状况，迅速找到对症的茶疗单方，实现了真正意义上的轻阅读。

编著者衷心希望能够帮助每一个人迅速找到适合自己的一款茶叶，构建一个属于自己的健康生活方式，让每一个人在品茶的过程中，享受饮茶的乐趣及其所带来的身心健康，营造出一个休闲宁静、轻松自在的生活空间……



日常茶疗单方速查表

	病症	茶方	页码
	春季茶	菊花绿茶 蒲公英龙井茶 百合绿茶 玫瑰桂花茶 薰衣草茉莉花	41
四季保健	夏季茶	暑茶 决明子枸杞茶 甘草红枣茶 薄荷荷叶茶 陈皮茶	43
	秋季茶	解毒明目茶 黑豆山楂大青茶 乌龙消脂益寿茶 灵芝乌龙茶 乌龙枣茶	45
	冬季茶	生姜红茶 枸杞桂圆茶 参桂茶 茴香茶 冬虫夏草茶	47
	醒酒茶	山楂橘皮茶 解酒护肝茶 甘草黑豆汁 绿豆花汤 草豆蔻	49
	解腻茶	清血消脂茶 清爽解腻茶 消脂解腻茶 山楂橘皮茶消脂 桃仁丹参茶	51

	病症	茶方	页码
	消食茶	开胃消食茶 消食除胀茶 消食除腻茶 贝母茶叶饮 消食茶	53
日常养生	理气茶	清热理气茶 益脏理气茶 橘络理气茶 甘麦大枣茶 理气绿茶	55
	生津茶	甘麦大枣茶 甘蔗红茶 酸梅茶 菊枣蜜茶 梅花茶	57
	延年茶	槐角还童茶 养生擂茶 灵芝乌龙茶 返老还童茶 乌龙冬瓜茶	59
	解毒茶	金银花茶 金天茶 金翘茶 金花茶 连翘茶	61
	戒烟茶	太子参戒烟茶 鱼腥草戒烟茶 戒烟药茶 戒烟花茶一 戒烟花茶二	63



日常养生	病症	茶方	页码
	润喉茶	胖大海润喉茶 大海生地茶 双根大海茶 金莲润喉茶 大海清音茶	65
强身健体	防流感茶	姜茶 山腊梅茶 芦根茶 大青叶茶 红茶	67
	壮阳茶	锁阳补肾茶 杜仲益精茶 山萸肉桂补肾茶 补气壮阳茶 羊藿叶壮阳茶	69
强身健体	滋阴茶	枸杞茶 枸杞生地茶 枸杞芍药茶 枸杞五味茶 枸杞龙茶	71
	补血茶	党参红枣茶 龙眼绿茶 阿胶红茶 康宝茶 牛奶热茶	73
强身健体	暖身茶	干姜暖身茶 桂圆红枣茶 柠檬红茶 暖身补气茶一 暖身补气茶二	75

强身健体	病症	茶方	页码
	健脾茶	健脾补肾茶 补脾益气茶 补脾养阴茶 党参红枣茶 甘草红枣茶	77
强身健体	补肝茶	芝麻养血茶 杜仲茶 巴戟杜仲茶 续断茶 续断杜仲茶	79
	固肾茶	锁阳通畅茶 清肠固肾茶 参苏茶 苁蓉杜仲茶 菟丝五味茶	81
强身健体	壮骨茶	槐桃茶 杜仲香茶 杜仲芎茶 五加皮茶 五加远茶	83
美容养颜	美白茶	美白润肤茶 美白淡斑茶 美白么么茶 白雪公主茶 C多美丽茶	85
	润肤茶	美容茶 牛乳红茶 枸杞叶茶 暖胃润肤茶 飘香桂花润肤茶	87



	病症	茶方	页码
美容养颜	乌发茶	芝麻茶	89
		黑发茶	
		乌发茶	
		黑芝麻乌发茶	
		何首乌茶	
	瘦身茶	减肥轻身茶	91
		降脂乌龙茶	
		荷叶饮	
		山楂窈窕绿茶	
		客家擂茶	
击败亚健康	提神茶	提神茶	93
		提神醒脑茶	
		玫瑰提神茶	
		勿忘我茶	
		迷迭香茶	
	益智茶	安神定志茶	95
		莲子甘草茶	
		酸枣仁茶	
		益气安神茶	
		枣仁二子茶	
	助眠茶	薰衣草助眠茶	97
		安神助眠茶	
		玫瑰养身茶	
		刺五加助眠茶	
		安神花草茶	
	健脑茶	酸枣健脑茶	99
		龙眼健脑茶	
		益气生津健脑茶	
		枸杞龙井茶	
		何首乌健脑茶	

	病症	茶方	页码
击败亚健康	明目茶	菊花绿茶饮	101
		菊花百合饮	
		菟丝子红糖茶	
		蒲公英花茶	
		清肝明目茶	
	养心茶	普洱养心茶	103
		养心参茶	
		养心润肺茶	
		珍珠养心茶	
		桂圆养心茶	
	宁神茶	合欢安神茶	105
		柏子养心茶	
		枣仁桂圆茶	
		豆麦莲子茶	
		安神镇静茶	
	静心茶	蜂王浆茶	107
		莲子米仁茶	
		百合芡实茶	
		五味静心茶	
		莲子静心茶	
循环系统	贫血	红花茶	111
		丹参黄精茶	
		增力提神茶	
		白术甘草茶	
		大枣生姜茶	
	低血压	双桂茶	113
		生压药茶	
		参杞茶	
		滋补升压茶	
		党参黄精甘草茶	



循 环 系 统	病症	茶方	页码
	高血压	决明子茶 桑寄生茶 首乌茶 莲心茶 山楂叶绿茶	115
	高血脂	减脂茶 三宝茶 杜仲乌龙茶 清之秀茶 槐菊茶	117
	冠心病	双参茶 万年青根茶 茉莉花茶 康寿茶 强心茶	119
	动脉硬化	养血茶 问荆茶 山楂茯苓降脂茶 决明山楂茶 香蕉茶	121
神 经 系 统	神经衰弱	花生叶茶 酸枣根丹参茶 酸枣仁和皮茶 灯芯竹叶茶 安神茶	123
	失眠	天竺黄茶 莲子心甘草茶 桂圆枣参茶 小麦甘枣茶 麦合地枣茶	125

神 经 系 统	病症	茶方	页码
	健忘	强记茶 脑清茶 安神定志茶 益智补肾茶 枣仁二子茶	127
	多梦	莲芯决明子茶 柏子仁茶 菊花茶 刺五加茉莉花茶 龙甘酸五茶	129
	偏头痛	川芎茶 谷精蜜茶 升麻生地茶 石楠叶茶 雨前茶	131
	抑郁	香橼佛手茶 百合大枣茶 橘络玫瑰绿茶 玫瑰橘饼茶 合欢茉莉花茶	133
	盗汗	二地麦稻茶 当归二黄茶 知地浮麦茶 浮麦二黄茶 补虚止汗茶	135
	嗜睡	清茶 枸杞菊花参茶 苍芎茶 党参红枣茶 泽泻茶	137



	神经系统		页码
	病症	茶方	
神经系统	甲状腺功能亢进	菊花蜜茶	139
		荔枝杏仁茶	
		清肝抑亢茶	
		生地玉竹茶	
		柴胡郁金茶	
	糖尿病	玉泉消渴五味茶	141
		三根茶	
		葛麦五味茶	
		黄精养阴生津茶	
		玉液茶	
呼吸系统	感冒	清解流感茶	143
		姜糖感冒茶	
		银菊青叶流感茶	
		葛桂解肌解表茶	
		苏叶解表和中茶	
	咳嗽	银翘杏桔茶	145
		葱姜杏仁茶	
		麦冬茅根茶	
		橘红茶	
		桑菊杏仁茶	
	结核	枸骨茶	147
		柿饼茶	
		石榴花茶	
		功劳叶茶	
		百合生金蜜茶	
	肺炎	瓜藤茶	149
		橘红茶	
		金银花茶	
		黄芩茶	
		柿叶茶	
	哮喘	核桃党参养肺茶	151
		麻杏平喘茶	
		芍药甘草茶	
		苏子平喘茶	
		荔枝茶	

	呼吸系统		页码
	病症	茶方	
呼吸系统	急性支气管炎	芦根甘草茶	153
		橘姜茶	
		丝瓜花蜜饮	
		萝卜茶	
		黄精冰糖茶	
	慢性支气管炎	姜蜜茶	155
		甜瓜冰糖茶	
		川贝莱菔茶	
		冬花紫苑茶	
		车前子茶	
消化系统	肝硬化	旋覆茶	157
		白花蛇舌茶	
		郁金甘草茶	
		李子蜜茶	
		枫杨茶	
	脂肪肝	乌龙泽西茶	159
		葛花荷叶茶	
		泽泻决明茶	
		消脂益肝茶	
		芝麻消脂茶	
	肝炎	三七茶	161
		板蓝大青茶	
		垂盆草茶	
		龙胆泻肝茶	
		乌梅益肝茶	
	急性胃炎	三花茶	163
		左金缓肝和胃茶	
		橘茹降气茶	
		芦根茶	
		蒲瓜茶	
	慢性胃炎	胃康茶	165
		补中益气茶	
		二绿茶	
		蒲胃茶	
		蒲砂茶	

病症	茶方	页码
消化不良	消食茶	167
	曲术健脾消积茶	
	麦楂青草化滞茶	
	理气消滞茶	
	山药健脾开胃茶	
便秘	黄豆皮茶	169
	草决明茶	
	蒲公英蜜茶	
	柏麻茶	
	番泻叶茶	
呕吐	甘草姜茶	171
	白薇竹茹茶	
	藿连茶	
	白蔻温中止呕茶	
	黄连姜草茶	
食欲不振	豆皮茶	173
	石斛三仙茶	
	甘露茶	
	金橘茶	
	小麦莲子茶	
急性腹泻	三花陈皮茶	175
	加味金樱子茶	
	绿豆茶	
	麻油蚰茶	
	老鹤连苋茶	
慢性腹泻	白蔻温中茶	177
	椒术茶	
	木芍二苓茶	
	粟壳枣肉茶	
	砂姜暖脾茶	
痔疮	地榆砂草茶	179
	枸杞化痔茶	
	苍术地榆痔疮茶	
	菱角薏苡茶	
	槐耳茶	

病症	茶方	页码
急性肾炎	车前茅根茶	181
	桑白皮茶	
	白茅根茶	
	二花莱菔茶	
	冬瓜利尿茶	
慢性肾炎	益肾茶	183
	实脾消肿茶	
	菊楂决明茶	
	白术茅根茶	
	附片桂枝茶	
水肿	五加消肿茶	185
	茯苓导水茶	
	浮萍利水茶	
	伸筋过江茶	
	冬瓜茅根利湿茶	
阳痿	山萸肉桂补肾茶	187
	杜仲益精茶	
	首苁杜菟益肾茶	
	锁阳补肾茶	
	补气壮阳茶	
前列腺炎	芡实茯苓益肾茶	189
	桃仁萆薢益肾茶	
	莲子益智补肾茶	
	海金沙利湿化浊茶	
	车前草茶	





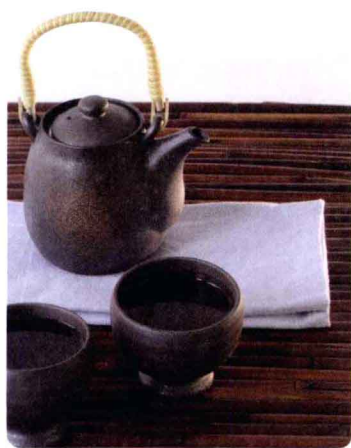
五官科	病症	茶方	页码
	急性结膜炎	金银花茶	191
		桑菊茶	
		决明夏枯茶	
		菊花龙井茶	
		芙蓉花茶	
	慢性结膜炎	栀子菊花清肝茶	193
		金黄四花洗肝茶	
		薄荷草决明目茶	
		蔓荆疏风羞明茶	
		清肝明目茶	
	中耳炎	苍耳黄柏茶	195
		地丁消脓茶	
		槐菊茶	
		忍冬藤甘草茶	
		车前地丁茶	
	耳鸣	骨碎牛膝纳火蜜茶	197
		五味子蜜茶	
		参须菖蒲茶	
		天麻耳鸣茶	
		芹菜大枣茶	
	近视	天地菊枳壳近视茶	199
		枸杞菊花茶	
		枸杞茶	
		女贞沙苑明目茶	
		五味子蜜茶	
	鼻衄	仙鹤茅根衄血茶	201
		黄芩茅根衄血茶	
		柏叶榴花鼻衄茶	
		杷叶泻肺衄血茶	
		茜梅鼻衄蜜茶	

五官科	病症	茶方	页码
	牙疼	细辛沙参茶	203
		苍耳含漱牙疼茶	
		醋茶	
		独活含漱牙疼茶	
		细辛漱口止痛茶	
	牙龈出血	竹茹牙衄茶	205
		芒果糖茶	
		番茄茶	
		荠菜茶	
		芦根茶	
	口臭	石斛茶	207
		桂花茶	
		藿香除臭茶	
		薄荷甘草茶	
		花茶	
	口腔溃疡	甘草茶	209
		莲子甘草茶	
		苹果皮绿茶	
		茶树根茶	
		五倍子蜂蜜绿茶	
	急性咽炎	喉清宁茶	211
		利咽三味茶	
		甘草桔梗利咽茶	
		豆根甘草茶	
		马勃清肺利咽茶	
	慢性咽炎	远志乌梅茶	213
		乌梅薄荷茶	
		玄麦青果茶	
		牛蒡清热合咽茶	
		诃乌参地茶	



病症	茶方	页码
痛经	补气茶	215
	活血止痛茶	
	艾叶当归茶	
	乌附归艾茶	
	泽兰通经茶	
月经不调	归地参药增经茶	217
	归柴青附茶	
	当归疏肝茶	
	二仁茶	
	泽兰益母茶	
乳腺炎	柴翘消癰化核茶	219
	王不留行茶	
	蒲公英消散茶	
	通乳散结茶	
	宜乳茶	
更年期综合症	更年降火茶	221
	佛手解郁茶	
	地芍女贞茶	
	知母旱莲茶	
	枸杞益智茶	
妊娠呕吐	二香安胎止呕茶	223
	连茹恶阻茶	
	苏梗安胎茶	
	党参姜夏茶	
	温中止呕茶	
产后出血	艾蒲茶	225
	党参茶	
	仙鹤草茶	
	止血葡萄茶	
	柿叶茶	

病症	茶方	页码
产后缺乳	芝麻催乳茶	227
	通草小麦茶	
	鸡血藤大枣茶	
	当归增乳茶	
	归芪葱白茶	
产后泄泻	山楂清食茶	229
	胡椒糖茶	
	止泻茶	
	柚姜止泻茶	
	芩连葛苓茶	
中暑	连地养阴清热茶	231
	消暑止渴茶	
	藿香佩兰茶	
	竹叶清热茶	
	玉竹麦冬生津茶	
癫痫	菖金癫狂茶	233
	僵蚕蜜茶	
	珠兰甘草茶	
	霜老茶	
	钩藤茶	
神经性皮炎	老茶树根茶	235
	艾叶老姜茶	
	生地茶	
	芦甘蒜韭茶	
	水牛蹄茶油糊	
肥胖	三花减肥茶	237
	荠菜玉米须茶	
	宁红减肥茶	
	减肥仙药茶	
	山楂荷叶茶	



目录

编者序	3
日常茶疗单方速查表	4

第一篇

你需要了解的：历史上的名茶

历史上的茶疗

神农与茶	20
茶叶专著与茶方	20
茶叶并非万能的药	21

十大名茶与养生

西湖龙井茶	22
黄山毛峰	23
洞庭碧螺春	24
太平猴魁茶	25
六安瓜片	26
信阳毛尖	27
祁门红茶	28
君山银针	29
武夷岩茶	30
安溪铁观音	31

茶杯中的人生

茶中自有人生	32
苏东坡与佛印斗茶	32
感悟人生如茶	33

香茗与保健

武则天以茶养生.....	34
茶叶的八大神奇功效.....	35

第二篇

养生有法：细说养生茶

四季保健

春季茶.....	40
夏季茶.....	42
秋季茶.....	44
冬季茶.....	46

日常养生

醒酒茶.....	48
解腻茶.....	50
消食茶.....	52
理气茶.....	54
生津茶.....	56
延年茶.....	58
解毒茶.....	60
戒烟茶.....	62
润喉茶.....	64
防流感茶.....	66

强身健体

壮阳茶.....	68
滋阴茶.....	70
补血茶.....	72
暖身茶.....	74
健脾茶.....	76
补肝茶.....	78
固肾茶.....	80





壮骨茶..... 82

美容养颜

美白茶..... 84

润肤茶..... 86

乌发茶..... 88

瘦身茶..... 90

击败亚健康

提神茶..... 92

益智茶..... 94

助眠茶..... 96

健脑茶..... 98

明目茶..... 100

养心茶..... 102

宁神茶..... 104

静心茶..... 106

第三篇

祛病茶疗：茶问健康

循环系统

贫血..... 110

低血压..... 112

高血压..... 114

高血脂..... 116

冠心病..... 118

动脉硬化..... 120

神经系统

神经衰弱..... 122

失眠..... 124

健忘..... 126

多梦..... 128

偏头痛.....	130
抑郁.....	132
盗汗.....	134
嗜睡.....	136
甲状腺功能亢进.....	138
糖尿病.....	140

呼吸系统

感冒.....	142
咳嗽.....	144
结核.....	146
肺炎.....	148
哮喘.....	150
急性支气管炎.....	152
慢性支气管炎.....	154

消化系统

肝硬化.....	156
脂肪肝.....	158
肝炎.....	160
急性胃炎.....	162
慢性胃炎.....	164
消化不良.....	166
便秘.....	168
呕吐.....	170
食欲不振.....	172
急性腹泻.....	174
慢性腹泻.....	176
痔疮.....	178

泌尿系统

急性肾炎.....	180
慢性肾炎.....	182





水肿.....	184
阳痿.....	186
前列腺炎.....	188

五官科

急性结膜炎.....	190
慢性结膜炎.....	192
中耳炎.....	194
耳鸣.....	196
近视.....	198
鼻衄.....	200
牙疼.....	202
牙龈出血.....	204
口臭.....	206
口腔溃疡.....	208
急性咽炎.....	210
慢性咽炎.....	212

妇科

痛经.....	214
月经不调.....	216
乳腺炎.....	218
更年期综合症.....	220
妊娠呕吐.....	222
产后出血.....	224
产后缺乳.....	226
产后泄泻.....	228

其他

中暑.....	230
癫痫.....	232
神经性皮炎.....	234
肥胖.....	236