

ZHONGHUACHUANTONGWENHUAYANGSHENGJINGCUI CHANSHUKANGSHUATYANSHOUDEDUJIAMIJUE

中华传统文化养生精萃

阐述抗衰延寿的独家秘诀

中华传统

文化与养生



金霞
编著

ZhonghuaChuantongWenhuaYuYangsheng

茶文化与养生

饮食文化与养生

养生术
金匮要略
YANGSHENGSHU
JINKUIYAOLUE

大众文艺出版社

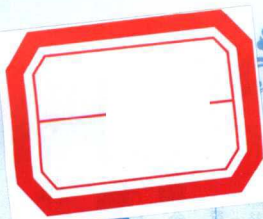
— ZhonghuaChuantong Wenhua Yu Yangsheng

中华传统文化养生精萃 阐述抗衰延寿的独家秘诀

文化与养生

茶文化与健康

饮食文化与养生



中华传统

金霞编著

养生术
金匱要略
YANGSHENGSHU
JINKUIYAOLUE



大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华传统文化与养生/金霞编著. —北京: 大众文艺出版社,
2004. 10

ISBN 7-80171-514-4

I. 中... II. 金... III. ①传统文化—中国—普及读物
②养生(中医)—普及读物 IV. ①G12-49 ②R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 084425 号

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编: 100007)

廊坊京华万圣印刷有限公司印刷 新华书店经销

开本: 880×1230 毫米 1/32 印张 56.25 字数 1300 千字 插页 8

2004 年 10 月北京第 1 版 2004 年 10 月河北第 1 次印刷

ISBN 7-80171-514-4/G·24

定价: 120.00 元 (全四册)

版权所有, 翻版必究。

大众文艺出版社 (第一编辑制作中心)

电话: 64067865

前 言

五千年中华文明源远流长，勤劳朴实的炎黄子孙创造了光辉灿烂的华夏文化……四大发明有口皆碑，中医学术独占鳌头，中国的传统文化更是以其博大精深而独领风骚，孕育并影响了一代代炎黄子孙。而今，她正以其特有的魅力，影响和改变着全人类的生命质量。

在西方发达国家，保健、养生是在工业革命以后才逐步发展并被上流社会所重视的，而在中国，早在春秋战国时期就有确切地文字记载了养生保健的有关内容，中国最早的饮食文化、茶文化、酒文化、民间习俗、武术、气功乃至中医药事业启蒙和发展，无不包含了养生保健的内容。

《中华传统文化与养生》一书，共分为四部，主要从茶文化、酒文化、饮食文化、道家思想、太极、佛教、传统中医、健康保健、美容、心理学等十余个方面入手，全面翔实地介绍了其出现、发展以及与养生保健的关系，养生之道、各种养生保健知识、具体操作方法，以及相应文化内容所起到的养生保健作用等。本书所介绍的各种养生方法，大都已经被前人所使用和应验，还汇集了许多为人们所熟知的宫廷养生方法、民间传统养生方法、甚至包括国内很少数民族安全、实用的传统养生方法。

笔者在搜集整理和编著本书时，就是本着可读性强、实用性强、操作简单、贴近百姓日常生活为基本准则，故而，本书虽囊括了深刻的文化内涵，但绝不显高深莫测，内容通俗易懂。是百姓居家养生保健不可多得的实用工具书。

编 者

2004年4月30日

目 录

第一部分 茶文化与养生

第一章 茶文化的起源和历史发展	(3)
第一节 中华茶文化释义和研究对象	(3)
茶文化的研究对象	(3)
茶文化的分类	(3)
华夏茶饮史	(5)
第二节 中国茶文化发展历程和精神主流	(6)
茶的起源	(6)
关于茶的一些说法: 饮茶的发源时间	(6)
饮茶发源的地点	(6)
发明饮茶的方式	(7)
茶文化的形成与发展	(8)
茶叶生产和茶文化的发展	(9)
茶饮的广泛盛行	(11)
文人介入, 诗文吟颂	(12)
贡茶的起源	(13)
历代贡茶概况	(13)
明清时期茶文化的发展	(18)
明清茶文化的发展	(19)
宋代茶业的发展	(21)
各种茶饮方式活动的兴盛	(22)
宫廷皇室的大力倡导	(24)

元代的茶饮和茶文化	(25)
第二章 茶文化的传播	(27)
第一节 茶的发现和文化演绎	(27)
神农尝百草的传说	(27)
茶字的由来	(27)
茶的外文译音	(28)
第二节 茶区的分布	(28)
茶区划分	(28)
华南茶区	(29)
江北茶区	(29)
江南茶区	(29)
巴蜀茶区的渊源和历史	(30)
唐代茶叶名品	(31)
唐代茶叶主产区	(31)
第三节 中华茶文化对周边地区的影响	(32)
茶叶生产与贸易	(32)
茶马古道与茶文化传播	(33)
茶入金国	(33)
茶入吐蕃	(34)
茶入西夏和辽	(34)
第四节 茶文化向周边国家的传播	(35)
茶入朝鲜半岛	(35)
茶入俄国	(36)
茶入日本	(36)
第五节 茶事、茶趣	(38)
国外饮茶习俗	(38)
茶道	(39)
茶具	(51)
古籍论茶功	(56)
茶馆	(57)

第三章 茶文化与养生的关系	(58)
第一节 关于中国传统茶文化知识	(58)
中华传统名茶及其冲泡方法	(58)
怎样冲泡“功夫茶”	(59)
泡茶技巧	(59)
鉴茶选茶知识	(60)
花茶的选购	(64)
选购花茶还可随季节的变化作不同的选择	(65)
名茶的选购	(65)
煮茶知识	(66)
名茶的品饮	(80)
第二节 茶文化与养生	(85)
茶俗	(85)
茶的养生保健作用	(89)
茶与宗教	(90)
神州各民族饮茶习俗	(91)
有机茶的有关知识	(104)
什么是有机茶	(104)
有机茶选购要诀	(105)
有机茶将是一种未来趋势	(105)
第四章 茶文化与养生实例	(107)
第一节 茶叶的辨别和日常饮用知识	(107)
百姓饮茶知识	(107)
泡茶知识	(109)
不泡茶渣,不嚼茶	(109)
不宜饮茶的群体	(109)
巧用残茶	(110)
茶的品评	(111)
可与茶共泡合饮的保健品	(113)
茶水服药对人体的影响	(114)

茶叶的冲泡知识	(114)
泡茶用水的选择	(115)
茶叶的“色、香、味”	(115)
茶叶冲泡方法	(117)
茶叶为什么在保存中变质	(120)
茶叶的贮存	(122)
茶叶区分知识	(124)
成人每天饮多少茶叶最合适	(131)
喝茶要因人而异	(132)
泡茶的讲究	(133)
沏茶的要领	(134)
适量饮茶有利于养生保健	(134)
扬长避短话饮茶	(135)
饮茶是否会影响牙齿洁白	(136)
影响茶叶品质的因素	(136)
茶叶的包装材料	(137)
孕妇、儿童宜喝清淡茶水	(139)
中国历史名茶	(139)
第二节 茶叶的养生保健作用的具体体现	(140)
“铁观音”的泡饮及养生功能	(140)
变质的茶不能饮用	(141)
茶、佛、禅三位一体	(142)
茶的养生功能体现	(142)
茶的营养价值	(143)
茶能抗人体衰老	(145)
茶是补充维生素和矿物质的佳品	(146)
茶叶的医疗效用	(147)
茶叶对人体健康的作用	(148)
茶叶化学成分及其对人体保健的作用	(149)
茶水煮饭益养生	(151)

茶叶中有利于养生的功能性成分	(151)
潮汕功夫茶	(151)
淡茶养生,浓茶伤身	(154)
喝茶益处多多	(154)
喝茶与睡眠的关系	(155)
红茶的不同品法	(155)
关于冷茶与隔夜茶	(156)
普洱茶的养生功效	(157)
清茶配月饼最利健康	(157)
热茶比凉茶更解渴	(157)
鲜茶冰喝益养生	(157)
养生宠儿——茶	(158)
一杯茶冲泡几次为最佳	(159)
以茶养生健康长寿	(160)
饮茶防蛀牙	(161)
饮茶降血脂	(162)
饮茶能减肥	(162)
饮茶有助于防癌	(163)
孕妇、儿童适量饮茶助健康	(164)
第三节 茶叶的药理作用	(164)
茶的药理作用	(164)
茶之为药用	(166)
夏季饮绿茶可去病强身	(166)
第四节 饮茶防病知识	(167)
“苦夏”饮茶补钠和钾	(167)
白茶可预防脑血管疾病	(168)
白领瘦身的妙方——品茶	(169)
茶能有效防止皮肤癌	(170)
茶叶可抗艾滋病	(170)
茶叶治病四方	(171)

茶有抗辐射的功能	(171)
常喝茶既防癌又减肥	(171)
防治感冒的绿色茶饮——茅山茶	(172)
绿茶受宠源自能提高免疫功能	(172)
抗癌效果最好的茶叶	(172)
食狗肉后忌立即喝茶	(173)
乌龙茶减肥法	(173)
饮茶对人体的益处	(173)
饮茶可减轻吸烟的危害	(174)
饮茶可减少中风	(177)
饮茶养生、延年益寿	(177)
自古流传的茶功能	(178)
第五节 茶入中药以及中医常用“茶方”	(178)
秋季养生茶疗方	(178)
养生茶方 43 例	(179)
第六节 饮茶防病知识	(186)
茶水洗漱的好处	(186)
茶叶止痢、泻的用法	(186)
吃腌制品后要多喝茶	(187)
喝浓茶要因人而异	(187)
喝紧压茶更能瘦身	(187)
患胃病者如何饮茶养生?	(188)
家庭如何保管好茶叶	(188)
家中有多种茶叶, 如何安排饮用	(188)
喝茶可以防辐射	(188)
向客人敬茶的注意事项	(189)
牛奶红茶的调制	(189)
神经衰弱者的饮茶方法	(189)
糖尿病患者宜多饮茶	(189)
心脏病、高血压病患者的饮茶养生方	(190)

第二部分 饮食文化与养生

第一章 饮食文化与养生保健知识	(193)
第一节 饮食养生的现实意义	(193)
食养的意义	(193)
饮食养生的原则	(196)
饮食养生的方法	(207)
其他喝的学问	(222)
第二节 传统饮食文化与养生的理论概述	(237)
常人应每天摄入 30 克膳食纤维	(237)
春季补肝食疗方	(237)
蛋白质——生命运动原动力	(238)
调理饮食好过冬	(239)
冬春宜多食维生素 B ₂ 含量高的食物	(240)
冬季多食干果利养生	(240)
合理营养、促进健康	(241)
每日膳食安排	(245)
夏日食姜有益健康	(246)
养生长寿的的饮食要求	(247)
养生膳食最佳组合	(248)
平衡膳食防“非典”	(250)
介绍几款预防“非典”的食疗方法	(251)
做到平衡膳食有益养生	(251)
第三节 传统饮食与养生常识	(252)
吃胡萝卜防肺癌	(252)
大蒜养生之友	(253)
多吃豆类可降血脂	(253)
常吃菜花可抗胃癌	(254)
多吃猪蹄可预防神经衰弱	(254)
黄豆是当今首选养生保健食品	(254)

经常喝粥能延年益寿	(255)
抗癌佳品——无花果	(256)
抗癌先锋——维生素	(258)
1/3 的癌症是吃出来的	(259)
食“黑色食品”有助养生	(259)
食梨治病亦养生	(259)
适量饮酒益养生	(260)
蔬菜营养成分的分类	(260)
蔬果五颜六色合理选用益健康	(261)
蒜捣碎吃才能杀菌	(262)
养生保健常吃大蒜	(262)
养生调味佳品——芝麻酱	(262)
养生最佳肉食	(263)
预防早衰的食品	(263)
滋补养生佳品——羊肉粥	(264)
祖辈饮食关系后辈健康	(264)
第四节 日常饮食中的宜、忌	(264)
“看天吃饭”益健康	(264)
饮食防老	(266)
别太在意酸或碱	(267)
不能吃的动物部位	(268)
不能多吃的美食	(268)
不宜多吃的食物	(269)
吃粗粮也要讲年龄段	(270)
吃油新说法	(271)
多吃巧克力的危害	(272)
多吃鱼可防心脏病猝死	(272)
多食巧克力会导致头痛	(273)
金秋食蟹的禁忌	(273)
栗子、红薯益健康	(274)

两小时内不宜同吃的食物	(274)
慢性胃病患者如何“吃饭”	(275)
每天吃多少只鸡蛋为宜	(276)
烹调鱼类要掌握最佳时机	(277)
家厨营养功效有讲究	(277)
水果当饭易患贫血	(279)
睡前吃巧克力的利与弊	(279)
我们究竟该喝什么水	(279)
西红柿最好炒着吃	(280)
养生要按顺序进食	(281)
饮食相宜则益体	(281)
用“心”吃饭	(282)
柚子不可与药同吃	(283)
有序进食好处多	(283)
烹饪鱼头要注意卫生	(284)
饮食营养误区	(285)
第五节 日常饮食养生家庭药方	(287)
帮您了解花的养生特性	(287)
鼻出血的简易治疗	(287)
菠菜可预防脑功能衰退	(288)
常喝有机蔬菜汤可防癌症	(289)
常见菜根的养生及药用价值	(289)
吃西红柿抗乙肝	(289)
大蒜可预防感染炭疽病菌	(290)
富含大豆的饮食可减少疼痛发炎	(290)
感冒食疗法	(291)
黑木耳化解体内结石	(291)
红茶有助改善血液循环	(291)
家常蔬菜的治病功效	(292)
健康饮食治疗忧郁	(293)

降压防癌猕猴桃	(294)
降压美味汤八款	(294)
抗衰老食谱	(295)
能防治心血管病的蔬菜	(295)
可软化血管的食物	(296)
天然肠道清洗剂——马齿苋	(297)
葡萄的养生功能	(297)
清咽润肺从膳食开始	(297)
生活中的健康食品	(299)
十种最佳食品	(299)
食醋确有降压效果	(300)
食物中的“消毒高手”	(300)
绿色蔬菜可除体内二恶英	(301)
胃肠的自我保健	(301)
夏季祛病食六瓜	(302)
养生食谱	(303)
第六节 合理的饮食搭配有利于健康和养生	(304)
饭前喝汤符合养生原则	(304)
肥肉是长寿食品	(304)
合理营养保长寿	(305)
老年养生膳食 12“点”	(305)
难长寿的人	(306)
食物巧搭配营养更丰富	(307)
世界卫生组织提出的家庭食品制作安全规则	(308)
适量吃肉有助长寿	(308)
养生佳菜——豆腐炖海带	(309)
养生进食的选择	(309)
养生美食天天吃	(310)
养生食品——酸奶	(310)
以血型定饮食	(311)

有益的健康食品	(312)
玉米是长寿杂粮	(314)
第七节 食养常识篇	(314)
废弃食用油含有致癌物质	(314)
进补要分清四证	(315)
进餐禁忌	(317)
抗癌蔬菜	(318)
抗早衰食物	(318)
科学的饮食方法	(319)
男人的健康菜单	(320)
男性健康需从饮食习惯开始	(321)
秋日养生、养颜食谱	(322)
水果吃法有讲究	(323)
养生食谱	(323)
亦食亦药话香椿	(324)
饮食不当会影响性功能	(325)
中医饮食养生特色	(326)
第二章 中老年人的饮食与养生保健	(328)
朝盐晚蜜身体健	(328)
吃蒜有助防治“老慢支”	(328)
吃新鲜玉米有利于老人健康	(329)
吃洋葱除老年斑	(329)
冬天多食生姜益健康	(329)
高血糖老人的饮食调理	(330)
高血压的几种食疗法	(330)
治花眼食疗方	(331)
荤素搭配可防老年抑郁	(332)
老年人不宜多吃油条	(332)
老年人常吃带馅食品好	(333)
老年人常吃猪血益处多	(333)

老年人吃水果要因人选择	(334)
老年人的饮食养生法	(334)
老年人多吃草莓和菠菜	(335)
老年人多食含锰和钴的食物	(336)
老年人膳食“金字塔”	(336)
老年人食疗食品中要注意“四性”和“五味”	(338)
老年人宜杂食和粗茶淡饭	(338)
老年人早餐不宜吃的食物	(339)
老年养生多吃鱼	(339)
老年饮食八不贪	(340)
老人便秘的饮食调理	(341)
老人不宜过多吃粉丝	(341)
老人常吃虾皮有助健康	(342)
老人的冬季饮食调养	(342)
老人膳食的五大目标	(343)
老人饮食的营养结构	(344)
老人饮食宜、忌	(345)
老人喝茶不易发作心脏病	(346)
秋食新藕助养生	(347)
人到老年多吃醋	(347)
适用老年人防病治病的药粥	(347)
素食者的营养健康	(348)
味觉差的老人宜补锌	(349)
饮食合理能提高老人的记忆功能	(349)
饮食营养新定论	(351)
食疗纠正高脂血症	(351)
鱼和鸡蛋可有效预防老年痴呆	(352)
中老年人的科学饮食	(352)
中年人的饮食与健康	(353)
中年人患病三特点	(354)

第三章 关于药膳、食疗	(356)
第一节 药膳及滋补部分	(356)
保健益寿药膳	(356)
补气药膳	(357)
补血药膳	(357)
改善气虚的养生食补	(357)
高血压的药茶疗法	(358)
健脾利尿药膳	(359)
健脾益气药膳	(361)
解表药膳二款	(365)
开胃健脾药膳	(365)
抗疲劳药膳	(368)
其他药膳	(369)
气血双补药膳	(370)
温胃止痛药膳	(371)
止咳祛痰药膳	(373)
滋补肺阴药膳	(374)
滋补肝肾药膳	(377)
滋补肾阴药膳	(377)
第二节 中华传统食疗与养生保健	(378)
便秘食疗方	(378)
多食豆制品有助养生	(379)
妇女秋季养生食疗方	(380)
韭菜的神奇功效	(381)
具有降血脂功能的食品	(382)
抗癌食疗方	(382)
萝卜连皮带叶吃	(384)
明目食疗方	(385)
其他食疗方推荐	(386)
松脂酒方	(386)