

茶的保健功能 与药用便方

(第二次修订版)

刘强 编著

【中国茗茶】

本书是作者多年从事茶叶科研工作的经验总结，也是作者多年从事茶叶科研工作的经验总结，也是作者多年从事茶叶科研工作的经验总结。



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE



茶的保健功能 与药用便方

(第二次修订版)

刘 强 编著

本书荣获“首届金盾版
优秀畅销书奖”

金盾出版社

内 容 提 要

本书为第二次修订版。书中介绍了茶的保健功能、药用价值和科学饮茶的方法,推荐了389首防病治病的茶疗便方和茶疗保健方。内容新颖,资料丰富,方法科学,简便易行,适合广大喜爱饮茶的人士阅读,也可供茶叶经销单位、医疗保健单位的有关人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

茶的保健功能与药用便方/刘强编著. —第二次修订版. —北京:金盾出版社,2005.12

ISBN 7-5082-3761-7

I. 茶… II. 刘… III. ①茶叶-保健-基本知识②药茶疗法-验方 IV. ①TS272②R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 101722 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京四环科技印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:5.25 字数:130千字

2005年12月第2次修订版第15次印刷

印数:213001—225000册 定价:8.50元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

第二次修订版

前言

“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”，古人把茶与柴米并列，即使寻常百姓家，茶叶、茶具也是必备之物。饮茶，在我国历史悠久，盛唐时期国人就以此为习，并流传国外，风靡全球。茶叶乃清热止渴之上品，茶汤清香宜人，饮之津液泛口，火气皆无。人们在生活中经常以茶代酒，以茶会友，敬茶传谊。一杯香茶在手，边品边谈，已是一种沟通思想、增进友谊、益于身心健康的时尚活动。

现代生活中，茶早已被公认为最佳保健饮料。因为人们发现，茶具有神奇的药效作用。《吃茶养生记》中写道：“茶乃养生之仙药，延龄之妙术，山谷生之，其地则灵，人若饮之，其寿则长。”科学研究证明，茶有防治糖尿病、心脑血管疾病及抗癌、抗衰老作用，这些作用为世人瞩目。笔者为医务工作者，平时喜欢饮茶，爱好收集有关茶的信息和资料，在与茶友交流中发现，许多人只知饮茶清热去火，止渴提神，但对饮茶的药用知识知之甚少。因此，萌生了将茶的药用及保健知识普及国人的想法。受中国茶界泰斗、安徽农学院陈椽教授编著的《茶药学》启发，在查阅大量古今有关茶的药用及保健作用资料的基础上，结合临床实践中用中药配茶治病总

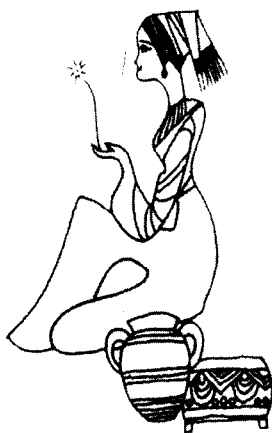
结出的茶疗便方，整理编写成《茶的保健功能与药用便方》一书供读者参考。

本书1990年出版后，一直受到读者的厚爱，曾荣获“金盾出版社首届优秀畅销书奖”，并在香港、台湾出版了繁体字版本。1995年6月，应广大读者的要求，对本书进行了修订，为第二版。截止2004年12月，共重新印刷了14次，发行册数达213 000册。由于人们对茶保健知识的需求不断增加，渴望得到更多更新的饮茶治病信息。因此，对本书进行第二次修订，此次修订增补了一些治疗现代常见疾病的药用便方和保健食疗方，新增加了饮茶可美容祛斑、饮茶可防皮肤瘙痒、饮茶可防胃炎、饮茶可保肝、饮茶可防骨质疏松等新内容，希望本次修订能再次给读者带来欣喜。

由于笔者能力和知识有限，编写中可能有不妥之处，敬请读者指正。

刘 强

2005年6月



目 录



第一篇 饮茶篇

- 一、我国的茶分为哪几类/(3)
- 二、茶叶中含有哪些有益成分/(4)
- 三、茶叶中含有哪些维生素/(5)
- 四、沏茶用水有哪些讲究/(5)
- 五、怎样饮茶更相宜/(6)
- 六、泡茶不宜用保温杯/(7)
- 七、一杯茶冲泡几次为宜/(8)
- 八、茶为什么宜热饮/(9)
- 九、盛夏饮热茶的好处/(9)
- 十、喝隔夜茶是否会致癌/(10)
- 十一、季节不同如何饮茶/(11)
- 十二、茶叶可以嚼食/(13)
- 十三、饮茶经/(14)

第二篇 茶的药用与保健功能

- 一、茶的药用起源/(17)
- 二、中医学对茶药用的认识/(18)
- 三、茶的有效成分与作用/(21)
- 四、饮茶保健须知/(26)
- 五、提倡边看电视边喝茶/(26)
- 六、儿童饮茶宜忌/(28)



- 七、红茶菌能健身治病/(29)
八、饮茶可美容/(30)
九、茶叶美容妙招/(32)
十、饮茶可防皮肤瘙痒/(34)
十一、饮茶可解哪些毒/(35)
十二、饮茶为何能解烟毒/(36)
十三、饮茶为何能解酒毒/(37)
十四、饮茶有助消化的作用/(38)
十五、茶叶可治菌痢/(39)
十六、饮茶可防治胃炎/(40)
十七、饮茶可保护肝脏/(41)
十八、饮茶可缓解头痛/(42)
十九、饮茶可降血压/(43)
二十、饮茶可预防脑血管疾病/(44)



- 二十一、饮茶可防治冠心病/(45)
二十二、饮茶可减肥、降血脂/(46)
二十三、饮茶有明目作用/(47)
二十四、饮茶可防治糖尿病/(49)
二十五、饮绿茶能抗癌/(50)
二十六、饮红、白、黑茶也抗癌/(51)
二十七、饮茶能增强性功能/(52)
二十八、饮茶可预防骨质疏松/(53)
二十九、饮茶能抗衰老/(54)
三十、饮茶可坚齿防龋/(55)
三十一、冠心病病人饮茶的宜忌/(57)
三十二、贫血病人不宜多饮茶/(58)
三十三、服用药物时忌饮茶/(58)



第三篇 茶疗便方

- 一、治感冒 17 方/(62)
- 二、治咳嗽 23 方/(66)
- 三、治肺病 5 方/(71)
- 四、治头痛 19 方/(72)
- 五、治消化不良 8 方/(76)
- 六、治胃痛 11 方/(78)
- 七、治呃逆、嗝噎、梅核气 7 方/(80)
- 八、治泄泻 5 方/(82)
- 九、治痢疾 12 方/(83)
- 十、治霍乱 2 方/(86)
- 十一、治便秘 2 方/(86)
- 十二、治呕血、便血 6 方/(87)
- 十三、治糖尿病 6 方/(88)
- 十四、治中暑 5 方/(90)
- 十五、治高血压 13 方/(91)
- 十六、治眩晕 5 方/(94)
- 十七、治冠心病 3 方/(95)
- 十八、治肺源性心脏病 3 方/(96)
- 十九、治心悸、贫血 3 方/(97)
- 二十、治失眠 3 方/(98)
- 二十一、治肝炎 9 方/(98)
- 二十二、治黄疸 3 方/(101)
- 二十三、治腹胀 3 方/(101)
- 二十四、治泌尿系感染 5 方/(102)
- 二十五、治肾炎、水肿 9 方/(104)
- 二十六、治癫痫、癫狂病 4 方/(106)



- 二十七、治疟疾方/(107)
二十八、治腰痛 3 方/(107)
二十九、治痹痛 7 方/(108)
三十、治虫积方/(110)
三十一、治中毒 6 方/(110)
三十二、治疮痛 8 方/(111)
三十三、治乳腺炎 2 方/(113)
三十四、治梅毒疮 3 方/(113)
三十五、治阴疮 2 方/(114)
三十六、治痔瘻 4 方/(115)
三十七、治虫毒 2 方/(116)
三十八、治闭经 3 方/(116)
三十九、治月经量过多 8 方/(117)

- 四十、治痛经不孕 5 方/(119)
四十一、治妊娠呕吐、胎动不安 5 方/(120)
四十二、治妊娠羊水过多方/(121)
四十三、治产后便秘、脏躁 4 方/(122)
四十四、治产后腹痛 3 方/(123)
四十五、催乳 2 方/(123)
四十六、治宫颈炎、盆腔炎 3 方/(124)
四十七、治小儿咳喘 3 方/(125)
四十八、治小儿消化不良 6 方/(125)
四十九、治小儿泄泻 6 方/(127)
五十、治小儿痢疾 3 方/(128)
五十一、治小儿惊厥 3 方/(129)
五十二、治小儿夜啼 2 方/(129)
五十三、治遗尿症 2 方/(130)



- 五十四、治小儿痘疹 5 方/(131)
五十五、治皮肤病 4 方/(132)
五十六、治口腔溃疡 5 方/(133)
五十七、治牙痛 5 方/(134)
五十八、治牙龈出血 3 方/(135)
五十九、治咽痛失声 6 方/(136)
六十、治鼻出血 3 方/(137)
六十一、治鼻窦炎 4 方/(138)
六十二、治鼻痛 2 方/(139)
六十三、治结膜炎 6 方/(139)
六十四、治眼病 4 方/(141)
十五、治耳疾 5 方/(142)
六十六、养生保健 11 方/(143)
六十七、抗癌 9 方/(146)
六十八、减肥美容 8 方/(149)
六十九、排毒养颜 3 方/(150)
七十、保健茶粥 17 方/(151)



第一篇

饮茶篇





一、我国的茶分为哪几类

我国生产茶的历史悠久,茶品种甚多。根据茶的产地、制法和品质以及销售习惯,可分为红茶、绿茶、乌龙茶、花茶和紧压茶(茶砖)五大类。

1. 红茶 是经过完全发酵的茶,成品细嫩,条索紧结,色泽乌润,叶底匀嫩鲜红;冲泡后汤色红艳鲜亮,清澈见底,香气芬芳浓郁,滋味甘醇。主要品种有祁红(安徽祁门)、滇红(云南凤庆)、闽红(福建福安)、宜红(湖北宜昌)、宁红(江西修水)、湖红(湖南安化)、越红(浙江绍兴)等,其中以祁红、滇红、宜红质量最佳。

2. 绿茶 是未经发酵的茶,由于采用高温杀青而保持原有的绿色,所以绿茶条索紧结光润,冲泡后色绿汤清,叶底碧绿,香气馥郁,滋味浓厚鲜爽,收敛性强。主要品种有龙井(浙江杭州)、大方(安徽歙县)、碧螺春(江苏吴县)、庐山云雾(江西庐山)、珠茶(浙江嵊县),以及珍眉茶。其中珍眉茶的产地不同,名称各异,如屯绿(安徽休宁)、婺源绿(江西婺县)、遂绿(浙江淳安)等。

3. 乌龙茶 也称青茶,属半发酵茶。成品茶外形粗壮松散,呈紫褐色,兼有绿茶的鲜浓和红茶的甘醇,香气清冽,滋味醇厚,浓而不涩,幽香扑鼻,茶汤棕红明净,叶底具有绿叶镶红边的特点。主要品种有武夷岩茶(福建武夷山)、安溪铁观音(闽南)、凤凰水仙(广东潮安)、台港乌龙(台湾)。

4. 花茶 是将香花放入茶坯中窞制而成。高级花茶香气芬芳,滋味浓厚,香而不浮,鲜而不浊,汤色清澈淡黄,叶底细嫩、匀净、明亮。主要品种有茉莉花茶、茉莉大方、玉兰花茶、珠兰花茶、玳玳花茶、柚花茶、玫瑰花茶、桂花茶等。花茶主要产地有福州、苏州、南昌、杭州等。





茶的保健功能与药用便方

5. 紧压茶(茶砖) 是用黑茶、晒青和红茶的副茶为原料,经蒸茶、装模、压制成型的再制茶。主要品种有:花砖、康砖、米砖、黑砖、茯砖、青砖、沱茶、饼茶等。

6. 白茶 是我国的特产。它加工时不炒不揉,将细嫩、叶背布满茸毛的茶叶晒干或用文火烘干,而使白色茸毛完整地保留下来。白茶主要产于福建的福鼎、政和、松溪和建阳等县,有银针、白牡丹、贡眉、寿眉几种。

7. 黄茶 是在制茶过程中,经过闷堆渥黄,因而形成黄叶,冲泡后茶汤为黄色。分黄芽茶(包括广东、湖南洞庭湖君山银芽,四川雅安、名山县的蒙顶黄芽、安徽霍山的霍内芽),黄小茶(包括湖南岳阳的北港在、湖南宁乡的沩山毛尖、浙江平阳的平阳黄汤、湖北远安的鹿苑)、黄大茶(包括大叶青、安徽的霍山黄大茶)三类。

8. 黑茶 原料粗老,加工时堆积发酵时间较长,使叶色呈暗褐色。是藏、蒙、维吾尔等兄弟民族不可缺少的日常必需品。有湖南黑茶,湖北老青茶,广西六堡茶,四川的西路边茶、南路边茶,云南的紧茶、扁茶、方茶和圆茶等品种。

二、茶叶中有哪些有益成分

茶叶中含有近 500 种成分。主要有咖啡因、茶碱、可可碱、胆碱、黄嘌呤、黄酮类及甙类化合物、鞣酸、儿茶素、萜烯类、酚类、醇类、醛类、酸类、酯类、芳香油化合物、糖类、多种维生素、蛋白质和氨基酸。氨基酸有半胱氨酸、蛋氨酸、谷氨酸、精氨酸等。茶中还含有钙、磷、铁、氟、碘、锰、钼、锌、硒、铜、锗、镁等多种无机盐。茶叶中的这些成分对人体是有益的,如锰能促进鲜茶中维生素 C 的形成,提高茶叶抗癌效果。它们对人体有保健作用,可以防病治病。





三、茶叶中含有哪些维生素

维生素分为脂溶性维生素和水溶性维生素两大类。这两大类维生素在茶叶中都存在。脂溶性维生素,如维生素 A 原、维生素 D、维生素 E、维生素 K;水溶性维生素,如维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 PP、维生素 B₆、维生素 B₃(泛酸)、维生素 H、对氨基甲酸、叶酸及维生素 B₁₂、维生素 C、维生素 P 等。

每 100 克茶叶中维生素 B₂ 含量为 1.2 毫克,比黄豆高 4 倍,比玉米高 11 倍,比小米、绿豆高 9 倍;维生素 PP 的含量为 4.7 毫克,比小米、玉米高 2 倍,比蚕豆高 1 倍;维生素 B₁ 的含量为 0.07 毫克,比苹果高 6 倍,比西瓜高 2 倍多,比韭菜高 1 倍多;维生素 A 原含量比胡萝卜高 1~2 倍,比鸡蛋高 2 倍,比猪肝略高;维生素 C 的含量绿茶为 180 毫克,红茶为 35 毫克,其中绿茶维生素 C 的含量比韭菜高 9 倍,比白菜高 7 倍,比菠菜高 5 倍,比香蕉高 10 倍。

通过上述对比不难看出,茶是一种富含维生素的饮料,常饮之对人体健康非常有益。

四、沏茶用水有哪些讲究

用什么水沏茶好,这个问题自古以来有很多论述。唐代陆羽的《茶经》中指出:“其水用山水(即泉水)上,江水中,井水下。”明代田艺蘅的《煎茶小品》中提到:“茶,南方嘉木也,日用之不可少,品质有好坏,若不得其水,且煮之不得其宜,虽(茶)好也不好。”这说明我国古代对沏茶用水就很注意选择。

只要去过杭州的人都知道,龙井茶和虎跑泉被称为西湖的“双绝”,这也强调了沏茶以泉水最好。因为泉水是经过很多砂岩层渗透出来的,相当于多次过滤,不再存有杂质,水质软,清澈甘美,沏





茶的保健功能与药用便方

茶后汤色明亮,能充分地显示出茶的色、香、味。其次是用深井水沏茶,因为深井水略具泉水性质。

用江水、湖水、河水沏茶虽然也可,但必须经过充分煮沸,因为这些水多半是暂时硬水,含酸式碳酸盐(钙盐和镁盐)较多,易与茶中的茶多酚结合,不仅会使茶汤色泽浑暗,还会影响茶的色、香、味和质量。江水、湖水、河水经充分煮沸后,可使酸式碳酸盐分解,生成碳酸钙和碳酸镁而沉淀,消除酸式碳酸盐可使水软化。

现在城市里的人大多使用的是自来水,这种水多为暂时硬水,要加漂白粉消毒,在夏季时漂白粉的使用量会稍有增加,用这种水沏茶,会有一股异味。倘若先将自来水储在缸内,静置过夜,使漂白粉的氯气散失,并延长煮沸时间,能使水软化,还能驱散残余的氯气。用这种方法处理后的水沏茶,茶的汤色明亮,也能保持茶汤较好的色、香、味,饮之同样清醇爽口。

五、怎样饮茶更相宜

泡茶宜用“中汤”冲泡,而不宜用滚沸的“老汤”,更不宜将茶叶放在水中煮饮。因为茶叶中的维生素C在水温 70°C 以上会受到破坏,茶鞣酸和咖啡因在水温 70°C 时容易溶出。所以,水温过高不仅使维生素损失大,有害物质析出多,还会产生苦涩味。

泡茶的水温也不宜千篇一律,应根据茶品分别对待。比如,中档茶应在水开后立即冲泡;乌龙茶须先把茶杯用开水冲热,再放入茶叶;高档的名茶,则要将滚沸的开水放至 $70^{\circ}\text{C}\sim 80^{\circ}\text{C}$ 时再冲泡。

1. 茶宜现冲现饮,不宜饮剩茶 现冲现饮的茶,香味浓郁,营养丰富;而隔夜茶的营养价值则大为降低。

2. 茶宜兼饮,不宜单饮 茶叶因产地、品种、采集时机与加工方法的不同,含有的营养成分也有所不同,因而在一段时间内,饮用的茶品应当杂一些。有人这样安排,夏季饮绿茶,冬季饮





红茶,春秋两季饮花茶,这是一种比较好的兼饮办法。

3. 茶宜常饮,不宜过浓过量 茶有助消化、解油腻、祛暑热、提精神的功效。可上清头目,中消食滞,下利二便。但过量饮浓茶,有可能导致胃区不适,应予以注意。

4. 茶宜择时饮,不宜频饮 “饭后茶消食,午茶长精神”。饭后与午间饮茶是比较有益的,而饭前与晚睡前就不宜再饮茶,否则会造成空腹茶心慌,晚茶难入睡。

5. 茶宜温饮,不宜烫饮 烫茶伤五内,常吃烫的食物,有致癌的危险,所以淡茶温饮保健康。

6. 茶宜淡饮,不宜浓饮 饮浓茶对吸烟、饮酒者可降火解毒,食蛋、奶、鱼、肉者可消食去腻,但平时一般不宜饮浓茶。长期饮浓茶,可减弱胃肠对食物中铁质的吸收,引起缺铁性贫血或B族维生素缺乏。过度饮浓茶有时会发生茶醉,出现心慌、头晕、四肢无力、站立不稳等症状。特别是肾虚体弱的人,饮浓茶更易发生茶醉。

7. 茶宜止渴,不宜送服药 茶叶里有茶碱,能刺激大脑皮质,使大脑兴奋,所以服镇静药(如溴化剂),镇咳药(如可待因)和中药知母、贝母、酸枣仁一类安神止咳药时,不能与茶汤同饮。因为茶叶里含有大量鞣酸,如果服药后马上喝茶或用茶汤送药,鞣酸会使药物沉淀,使药物的治疗作用减弱或失效。特别在服用中药人参、党参、使君子、土茯苓、威灵仙,或服用治疗贫血的铁剂和麻黄素、阿托品时,更要注意不能喝茶,以免发生沉淀,刺激胃肠,引起泄泻和腹部绞痛。



六、泡茶不宜用保温杯

有人喜欢用保温杯泡茶,以保持其温度,但保温杯泡茶有其不