饮茶与养生400问

党 毅 编

作者简介

党毅，北京中医药大学研究生毕业，获中医硕士学位。现任北京中医药大学中医养生康复专业营养教研室副教授、北京中西医结合学会医学保健学会委员、首都保健营养美食学会理事。

长期从事中医药及中医养生、中医营养学的科研、教学工作，对中医饮食疗法造诣颇深。曾应邀出席“中日首届药膳学术研讨会”、“国际生物能医学的过去、现在及未来学术会议”、第一届国际传统康复医学学术会议、“康复国际亚太区第九届大会”、“首届亚洲药膳学术研讨会”、“亚太地区保健营养美食研讨会”等国际学术会议，并在会上宣读了数篇论文，引起国际上同行的重视。1991 年 8 月获美国大学妇女联合会和平友好委员会颁发的“亚太地区杰出专业妇女人才奖学金”赴美国从事中医药方面的研究工作。1993 年初回国。在美国期间，还完成了“常见病症的中医饮食疗法计算机专家系统”等研究课题。

多年来，作者经常用英文或中文为国内外中医学院的研究生、大学生及来华的留学生讲授中医饮食营养学课程，或做专题学术报告，并在海峡两岸出版了数本中医饮食疗法方面的专著。

前　言

我们中华民族自古就以善制茶，爱饮茶而著称于世，更深知饮茶对于养生保健的重要意义。现代研究证明，茶具有解腻提神，降压活络，杀菌消炎，保护内脏器官，解除放射性元素的伤害，补充人体需要的维生素和微量元素，保护牙齿，消除口臭，防治腹泻，以及防癌等许多功效。茶对人体的好处实在是太多了，难怪"茶祖"陆羽说："宁可终身不饮酒，不可三餐无饮茶。"然而，具体到某一个人，日常生活中应如何以茶养生呢？特别是关于保健茶，涉及到的知识就更多了。

保健茶，即"药茶"，又称为"代茶饮"，是指用茶叶或其它天然保健品，以沸水冲泡或煎水饮用，进行养生保健、预防和治疗疾病的茶方，是中国传统医学中一种独特的食疗方法。自古以来，它因疗效佳、成本低、取材方便、制作简单而倍受医家重视，又因符合中国人爱喝茶的习俗受到大众的青睐。直至今日，它仍然在为中国乃至世界人民的健康发挥着重要的作用。

中国保健茶被广泛地应用于预防、保健、治疗、康复等诸多领域。例如：益智的龙眼洋参茶，减肥的荷叶减肥茶，明目的杞菊茶，美容的嫩肤茶，益寿的枸杞五味子茶，安神的龙眼枣仁茶，利咽的清喉茶，生津的三鲜茶，暖胃的神曲丁香茶，壮阳的菟丝子茶，疏肝的佛手茶，消食的山楂桔皮茶，防治感冒的川芎糖茶，防治中暑的防暑茶，防治高血压的决明菊花茶，防治糖尿病的消渴茶。从适应对象来说，有适宜于儿童的，如：小儿七星茶；有适宜于老年的，如：杞叶长寿茶；有适宜于妇女的，如：小薏锅巴茶。从工作性质来说，脑力劳动者、教师或歌唱家、寒湿水下工人、司机等等，都各有所宜。总之，不同的年

龄、不同的性别、不同的病症、不同的季节，都需要饮用不同的茶，还有许多关于选茶、饮茶的知识也是不可缺少的。近年来，又出现了许多新的保健茶，如：北京枣茶、杜仲茶、飞燕减肥茶、还童茶、嗓音宝、罗布麻速溶茶、乌龙减肥茶、铁观音保健茶、上海健茶、中国怀菊茶、金银花茶、大宁神茶、亚细亚茶、杜仲乌龙保健茶、颐春茶、绞股蓝保健茶等等，不胜枚举。

那么，应当怎样选择、配制适当的保健茶？不同的人饮茶时有哪些宜忌？茶叶中含有哪些主要成分，各有何医疗保健作用？茶叶受潮后怎么办？如何区分新茶和陈茶？个人应该如何选购茶叶？老年人喝茶应注意什么？应当怎样饮乌龙茶？饮茶的好处是什么？如何用一杯保健茶养生长寿？各种保健茶分别具有什么功效？怎样用保健茶治疗常见病症？近年新生产出的各种保健茶各有什么特色？为了解答人们日常生活中这些许许多多关于饮茶与养生的问题，笔者在查阅了古今大量有关资料的基础上，经过多年的努力，终于完成了《饮茶与养生400问》一书，现奉献给广大读者。

全书共分四篇，即：茶叶篇、饮茶篇、保健治疗篇和最新保健茶篇。包括400个问题，并一一作了详细的回答。

天天饮茶是口福，年年健康是幸福。愿《饮茶与养生400问》能够成为您打开通向健康长寿大门的金钥匙，伴随您渡过幸福愉快的一生。

党　毅

1994年8月19日于北京中医药大学

目　录

[茶叶篇]
1. 世界上是哪个国家最早发现茶叶并作为药用的 …… (1)
2. 中国人将茶叶作为日常饮料始于何时 …… (2)
3. 世界上第一部茶叶专著叫什么 …… (2)
4. 茶圣陆羽是怎样渡过他的一生的 …… (3)
5. 陆羽是一位什么样性格的人，为人如何 …… (5)
6. 清代以前，中国有哪些书籍记载了有关茶的药用 …… (5)
7. 中国人的饮茶习俗是如何传播的 …… (6)
8. 为何自唐始，饮茶风尚传播甚快 …… (7)
9. 制茶的发展经历了哪些过程 …… (8)
10. 茶叶是根据什么命名的 …… (11)
11. 茶叶是怎样遍布世界的 …… (12)
12. 为什么世界上许多国家关于茶名称的发音都与汉语的发音相似…… (12)
13. 中国茶叶是如何分类的 …… (13)
14. 茶叶中含有哪些主要成分，各有何医疗保健作用 …… (15)
15. 茶叶中生物碱的主要作用是什么 …… (15)
16. 茶叶中的茶多酚和脂多糖各有何作用 …… (16)
17. 茶叶中含有哪些维生素 …… (17)
18. 茶叶中所含的矿物质对人体有何保健作用 …… (18)
19. 茶叶中主要成分的药理功能是什么 …… (18)
20. 不同产地和品种的茶叶各有何功效 …… (21)
21. 关于茶的功效古人有哪些论述 …… (23)

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook

22. 茶叶抗衰老及防癌作用的机理是什么 …… (24)
23. 何谓富硒茶 …… (26)
24. 硒对人体健康有何作用 …… (26)
25. 中国各地区各茶类茶叶的含硒量为多少 …… (27)
26. 您知道福建乌龙茶的由来吗 …… (29)
27. 福建乌龙茶具有哪些医疗保健功效 …… (30)
28. 日本的"乌龙茶热"是怎样掀起的 …… (33)
29. 现代中医学家是如何评论茶叶的营养价值和医疗作用的 …… (34)
30. 鲜茶叶与干茶叶中的化学成分有何不同 …… (35)
31. 茶叶上长有白毫说明什么 …… (36)
32. 茶叶受潮后怎么办 …… (36)
33. 茉莉花茶中干花越多质量越好吗 …… (37)
34. 怎样除去茶具里的茶锈 …… (37)
35. 花茶芯和花三角有什么不同 …… (38)
36. 如何区分新茶和陈茶 …… (38)
37. 怎样自制莲花茶 …… (38)
38. 日本医学界认为茶叶有哪些医疗保健作用 …… (39)
39. 日本对茶叶的综合利用主要包括哪几个方面 …… (40)
40. 用茶叶制成的食品有哪些 …… (40)
41. 茶叶羊羹与小豆羊羹所含的主要成分有何区别 … (52)
42. 茶多酚可以作哪些功能食品的添加剂 …… (52)
43. 中国茶叶的规格标准是如何建立的 …… (53)
44. 何谓茶叶的"国际标准" …… (54)
45. 茶叶审评有哪些基本方法 …… (55)
46. 个人应该如何选购茶叶 …… (57)
47. 应该怎样储藏茶叶 …… (57)

48. 中国十大名茶指的是哪十种茶 …… (59)
49. 名茶是怎样成名的 …… (61)
50. 优质产品和名茶有何异同 …… (63)
51. 中国茶有哪些被列为“国际名茶” …… (64)
52. 四川省有哪些茶被列为“地方名茶” …… (64)
53. 福建省有哪些茶被列为“地方名茶” …… (65)
54. 安徽省有哪些茶被列为“地方名茶” …… (67)
55. 湖南省有哪些茶被列为“地方名茶” …… (68)
56. 湖北省有哪些茶被列为“地方名茶” …… (69)
57. 浙江省有哪些茶被列为“地方名茶” …… (70)
58. 江西省有哪些茶被列为“地方名茶” …… (71)
59. 江苏省有哪些茶被列为“地方名茶” …… (72)
60. 贵州省有哪些茶被列为“地方名茶” …… (73)
61. 广东省有哪些茶被列为“地方名茶” …… (73)
62. 广西有哪些茶被列为“地方名茶” …… (73)
63. 各地有哪些新名茶 …… (74)
64. 何谓“贡茶” …… (91)
65. 1985 年农牧渔业部评出的 11 种全国名茶有哪些 ……
…… (91)
66. 1986 年商业部评出的 43 种全国名茶有哪些 …… (92)
67. 1989 年农业部评出的 25 种全国名茶有哪些 …… (93)
68. 1992 年首届中国农业博览会上有哪些茶获奖 …… (95)
69. 何谓“寺院茶” …… (100)
70. 茶叶色、香、味是怎样形成的 …… (101)
71. 茶叶在临床上可以治疗哪些病症 …… (102)
72. “烹茶尽具”,“武阳买茶”是何意 …… (104)
73. 红茶菌是怎样兴起并风靡世界的 …… (105)

74. 怎样培养和饮用红茶菌 …… (106)
75. 红茶菌有哪些营养作用和医疗价值 …… (108)
76. 您知道中国茶叶大事记吗 …… (109)
77. 中国历史上有重大影响的茶书有哪些 …… (112)
[饮茶篇]
78. 泡茶时应遵循的程序是什么 …… (124)
79. 用什么水泡茶最好 …… (125)
80. 饮茶时有哪些宜忌 …… (126)
81. 老年人喝茶应注意什么 …… (127)
82. 能用茶水解酒吗 …… (128)
83. 老年人喝进茶梗对身体有害吗 …… (128)
84. 红茶有哪几种饮法 …… (129)
85. 绿茶有哪几种饮法 …… (130)
86. 应当怎样饮乌龙茶 …… (130)
87. 饮花茶时有何讲究 …… (132)
88. 您听说过陆羽品水的传说吗 …… (132)
89. 几多天下第一泉 …… (134)
90. 您听说过“吴山泉”和“虎跑水”的故事吗 …… (137)
91. 何谓“漆油茶”,如何制作 …… (138)
92. 您了解藏族牧民的饮茶方法吗 …… (139)
93. 您知道紧压茶(砖茶)的饮法吗 …… (140)
94. 牧民喝砖茶应讲究哪些方法 …… (141)
95. 何谓“烤茶”,怎样调制 …… (142)
96. “煨茶”的调制方法与“烤茶”有何不同 …… (143)
97. 何谓“打油茶”,如何调制 …… (143)
98. 何谓“竹筒茶”,如何调制 …… (145)
99. 何谓“腌茶”,如何制作 …… (145)

100. 西藏酥油茶有何功效，如何配制 …… (145)
101. 何谓“乳茶”，如何熬制 …… (146)
102. 含盐饮料的卫生要求是什么 …… (147)
103. 台湾有哪些饮茶新法 …… (147)
104. 紧压茶有哪些不同的种类 …… (149)
105. 何谓“萃取茶” …… (150)
106. 何谓“果味茶” …… (150)
107. 您知道“喝茶”与“品茶”的区别吗 …… (150)
108. 高级绿茶的冲泡水温多少度最合适 …… (153)
109. 为什么说饮用高档绿茶更有利于人体健康 …… (156)
110. 患有哪些病的人不宜饮茶 …… (160)
111. 为什么胃酸分泌过多的病人不宜饮茶 …… (161)
112. 应当怎样随着气候的寒热温凉选择不同品种的茶叶 …
…… (162)
113. 嗜好饮茶对长期服用中药有影响吗 …… (162)
114. 饮茶有哪些技巧 …… (163)
115. 饮茶为什么既可以提神，也可以养神 …… (166)
116. 为什么饮茶可以预防尘肺 …… (167)
117. 饮茶的十大好处是什么 …… (167)
118. 能否用保温杯泡茶 …… (169)
119. 泡茶用水量和冲泡次数多少为好 …… (170)
120. 喝浓茶对哪些人不宜，对哪些人适宜 …… (171)
121. 喝什么茶对人体健康更有利 …… (172)
122. 何谓科学适量饮茶 …… (173)
123. 茶为什么宜热饮，盛夏季节也饮热茶好吗 …… (174)
124. 喝冷茶或隔夜茶会致癌吗 …… (175)
125. 饮茶与服药能同时进行吗 …… (176)

126. 您听说过“神农与茶”的传说吗 …… (177)
127. 饮茶治病有哪些著名的传说 …… (178)
128. 中国各民族有哪些饮茶艺术 …… (178)
129. 佛教与茶有何不解之缘 …… (180)
130. 品茶的方法有何讲究 …… (181)
131. 以茶待客时应注意些什么 …… (182)
132. 如何用茶向远在它乡的朋友问候 …… (183)
133. 何谓茶宴、茶会 …… (184)
134. 何谓“斗茶” …… (185)
135. 何谓“茶道” …… (186)
136. “茶道”的泡茶仪式有何讲究…… (188)
137. 今日的“茶馆”、“茶室”是怎样形成的 …… (190)
138. 西方的“茶馆”、“茶室”有何特点 …… (191)
139. 何谓“茶话会” …… (193)
140. 何谓“吃茶点”、“吃讲茶” …… (194)
141. 广州人为什么喜欢上茶楼 …… (195)
142. 用手指点桌面以示谢意的礼俗是怎样形成的 … (197)
143. 何谓苏杭“七家茶”、“元宝茶” …… (197)
144. 潮州人喝“工夫茶”有何特点 …… (198)
145. 您知道关于饮茶的轶闻吗 …… (201)
146. 为什么说茶具在人际交往中起着非常特殊的作用 ……
…… (201)
147. 应当怎样选用茶具 …… (202)
148. 您知道“茶托”的由来吗 …… (203)
149. 何谓“甜茶”，有何医疗保健功效 …… (204)
150. 怎样饮用“盐巴茶”，有何功效 …… (205)
151. 何谓“苦茶”，饮茶时有何讲究 …… (205)

152. 为什么说茶具之美莫过于中国 …… (205)
153. 饮茶能提神益智，消除疲劳，原因何在 …… (206)
154. 饮茶为什么可以起到生津止渴的作用 …… (207)
155. 饮茶为什么能助消化、解油腻 …… (207)
156. 为什么说经常饮茶有利于坚齿防龋 …… (209)
157. 经常饮茶可以收到保护内脏、软化血管的功效吗 ……
…… (210)
158. 饮茶可以降脂利尿、健美减肥吗 …… (211)
159. 民间常用茶杀菌消炎、醒酒解毒，有何科学根据 ……
…… (212)
160. 为什么称茶叶为“原子时代的饮料” …… (213)
161. 为什么提倡边看电视边喝茶 …… (214)
162. 饮茶可以防治癌症吗 …… (215)
163. 中国饮茶习俗有哪些特点 …… (217)
164. 中国茶德的含义是什么 …… (219)
165. 茶叶的制作和饮用经历了哪三个时代 …… (220)
166. 为什么说饮茶可以延年益寿 …… (221)
167. 饮茶为什么有明目作用 …… (222)
168. 饮茶可防治冠心病吗 …… (224)
169. 冠心病患者饮茶应注意什么 …… (225)
170. 贫血病人为何不宜多饮茶 …… (225)
171. 茶叶可以治痢疾吗 …… (226)
172. 饮茶可以治糖尿病吗 …… (227)
173. 饮松萝茶可以降血压吗 …… (228)
174. 饮茶会不会影响男子性功能 …… (229)
175. 您知道“大红袍”的名字是怎么得来的吗 …… (230)
176. 您知道“松萝茶”可以消食、化毒的传说吗 …… (231)

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook

177. 何谓“香茶”，有何功效，如何配制 …… (232)
178. 您知道沙溪凉茶的过去和现在吗 …… (232)
179. 为什么法国人喜欢中国普洱茶 …… (233)
180. “无茶则病，有茶则安”出自何处 …… (233)
181. 您知道一对孪生姐妹的长寿秘诀吗 …… (234)
182. “饮茶、素食、无他求”是否是益寿妙法…… (234)
183. 您知道“茶寿”的故事吗 …… (234)
184. 饮茶能养生吗 …… (235)
185. 清代宫廷中的保健茶(代茶饮)主要用于哪些方面 ……
…… (235)
186. 清代宫廷中应用的保健茶(代茶饮)处方可归纳为几类
…… (237)
187. 清朝时人们饮茶有何清规戒律 …… (241)
188. 您听说过“以茶破家”，后以此“道”重振家业的故事吗
…… (243)
189. 茶应用中可能产生哪些副作用 …… (244)
[保健治疗篇]
190. 哪些茶具有益智健脑的作用 …… (247)
191. 神经衰弱的病人可饮什么保健茶 …… (248)
192. 如何配制、饮用脑清茶 …… (248)
193. 哪些保健茶具有养心安神的功效 …… (248)
194. 长期失眠者可饮什么保健茶 …… (249)
195. 怎样用丝瓜自制保健茶饮 …… (250)
196. 菖蒲茶有何保健功效，如何配制 …… (250)
197. 热病口渴、烦躁失眠者可饮什么保健茶饮 …… (250)
198. 哪些保健茶饮具有益气固肾，增强抵抗力的功效 ……
…… (250)

199. 体弱多病者应饮哪些保健茶饮 …… (251)
200. 哪些保健茶饮有延年益寿的作用，如何配制 …… (252)
201. 更年期患者可饮什么保健茶，如何配制 …… (254)
202. 贫血病人可饮什么保健茶 …… (254)
203. 哪些保健茶具有减肥、降脂的功效 …… (254)
204. 单纯性肥胖应饮什么保健茶 …… (255)
205. 如何自制桑枝茶减肥 …… (255)
206. 牛奶茶是怎样配制的，有何功效 …… (255)
207. 患有心血管病的肥胖者应饮什么保健茶减肥 … (256)
208. 玉竹薄荷饮有何功效，如何配制 …… (256)
209. 什么保健茶具有消暑明目的功效，如何配制 …… (256)
210. 两目昏花干涩者应饮什么保健茶 …… (257)
211. 谷精菊花饮的适应症有哪些，如何配制 …… (257)
212. 如何自制养肝明目的枸杞茶 …… (257)
213. 草决明茶有何功效，如何配制 …… (257)
214. 哪些保健茶可治疗急性结膜炎 …… (257)
215. 单纯性青光眼患者应饮什么保健茶 …… (258)
216. 明目茶Ⅰ和明目茶Ⅱ在制法和功效上有何异同 ……
…… (258)
217. 哪些保健茶饮具有美发、乌发的作用 …… (258)
218. 遗精、阳痿患者应饮什么保健茶饮，如何配制 … (259)
219. 人参枸杞饮有何功效，适应症是什么 …… (259)
220. 气虚脏器下垂者可饮什么保健茶 …… (259)
221. 什么保健茶饮具有健肤美容的作用，如何配制 … (260)
222. 什么保健茶饮可祛除黄褐斑 …… (260)
223. 什么保健茶可使皮肤白净细腻 …… (261)
224. 湿疹患者应饮什么保健茶饮 …… (261)

225. 卡他性中耳炎患者应饮哪些保健茶 …… (261)
226. 哪些保健茶有益于恢复听力 …… (261)
227. 什么保健茶适宜于渔民在海上作业时饮用 …… (261)
228. 哪些保健茶可以治疗梅核气，如何配制 …… (262)
229. 哪些保健茶具有疏肝解郁的功效，如何配制 …… (263)
230. 小儿疳积可饮哪些保健茶饮，如何配制 …… (264)
231. 什么保健茶饮可以治疗小儿胃肠型感冒 …… (264)
232. 哪些保健茶可以治疗小儿夏季热，如何配制 …… (265)
233. 哪些保健茶饮可用于预防麻疹，如何配制 …… (265)
234. 麻疹初起时应饮什么保健茶，如何配制 …… (265)
235. 麻疹咳嗽、咽喉肿痛者应饮什么保健茶，如何配制 ……
…… (266)
236. 麻疹出疹期，可饮哪些保健茶，如何配制 …… (266)
237. 麻疹透发不畅者应饮哪些保健茶 …… (267)
238. 麻疹后期汗多者应饮什么保健茶 …… (267)
239. 哪些保健茶饮适宜于麻疹恢复期使用 …… (267)
240. 什么保健茶可以治疗麻疹后痢疾 …… (267)
241. 麻疹热毒较甚者应饮哪些保健茶 …… (268)
242. 小儿麻疹后期可饮什么保健茶，如何配制 …… (268)
243. 什么保健茶可用于预防水痘 …… (268)
244. 水痘初起应饮什么保健茶 …… (269)
245. 什么保健茶饮适宜于水痘重型 …… (269)
246. 哪些保健茶可治疗小儿夜啼 …… (269)
247. 哪些保健茶可治疗小儿夜尿 …… (269)
248. 哪些保健茶饮可治疗痛经 …… (270)
249. 哪些保健茶饮可治疗功能性子宫出血 …… (270)
250. 月经提前可饮什么保健茶 …… (271)

251. 月经延后可饮什么保健茶饮 …… (271)
252. 月经先后无定期可饮什么保健茶 …… (271)
253. 妇女月经闭止，可饮哪些保健茶饮 …… (272)
254. 哪些保健茶饮适宜于月经过多症 …… (272)
255. 妇女倒经可饮哪些保健茶饮 …… (273)
256. 哪些保健茶适用于湿热带下症 …… (273)
257. 脾虚带下者可饮哪些保健茶饮 …… (274)
258. 阴道滴虫、阴道炎患者可饮什么保健茶饮 …… (274)
259. 哪些保健茶饮适用于妊娠恶阻 …… (274)
260. 哪些保健茶饮具有保胎作用，适用于先兆流产 … (275)
261. 什么保健茶可治疗习惯性流产 …… (276)
262. 哪些保健茶饮适用于妊娠先兆痫证 …… (276)
263. 什么保健茶适用于妇女怀孕后神志不宁等症 … (276)
264. 什么保健茶饮可治疗血虚型妊娠腹痛 …… (276)
265. 什么保健茶适用于产后腹痛 …… (277)
266. 产后风患者可饮什么保健茶饮 …… (277)
267. 什么保健茶饮可治疗妊娠伤寒 …… (277)
268. 羊水过多症应饮什么保健茶 …… (277)
269. 产后手指拘急抽搐者可饮什么保健茶 …… (278)
270. 什么保健茶可治疗乳头缩入疼痛 …… (278)
271. 什么保健茶适用于乳痈初起 …… (278)
272. 什么保健茶适用于哺乳期的妇女断乳 …… (278)
273. 产后乳汁分泌过少可饮哪些保健茶饮 …… (278)
274. 妇女断奶后应饮什么保健茶饮 …… (278)
275. 乳腺炎患者可饮哪些保健茶 …… (279)
276. 外感声哑失音可饮什么保健茶 …… (279)
277. 哪些保健茶饮适用于急、慢性咽喉炎 …… (279)

278. 哪些保健茶饮具有生津止渴的功效 …… (284)
279. 扁桃腺炎患者可饮哪些保健茶 …… (285)
280. 哪些保健茶饮适用于温燥初起，或风温之热入气分等证 …… (286)
281. 哪些保健茶饮适用于暑热烦渴症 …… (287)
282. 哪些保健茶可用于防治中暑 …… (291)
283. 哪些保健茶可作为夏季清凉饮料，如何配制 …… (293)
284. 哪些保健茶可防治痱子暑疖等 …… (294)
285. 什么保健茶适用于夏季食欲不振 …… (295)
286. 何谓"保健伏茶"，怎样制作 …… (296)
287. 哪些保健茶饮具有清暑利湿的功效 …… (300)
288. 哪些保健茶饮适用于暑湿型感冒 …… (301)
289. 哪些保健茶饮可治疗风寒感冒 …… (302)
290. 哪些保健茶饮可治疗风热感冒 …… (306)
291. 哪些保健茶饮可作预防感冒之用 …… (308)
292. 哪些保健茶饮可用于防治流行性感冒 …… (309)
293. 哪些保健茶饮适用于阴虚咳嗽 …… (310)
294. 哪些保健茶饮适用于肺燥咳嗽 …… (311)
295. 肺热伤津所致之痿证应饮什么保健茶饮 …… (312)
296. 百日咳患者可饮哪些保健茶饮 …… (312)
297. 哪些保健茶饮适用于急慢性气管炎 …… (313)
298. 哪些保健茶饮适用于咳嗽痰多者 …… (316)
299. 哪些保健茶饮可治疗外感咳嗽 …… (317)
300. 哪些保健茶饮适用于肺脓疡患者 …… (318)
301. 风湿痹痛者可饮什么保健茶 …… (319)
302. 哪些保健茶具有防治高血压的功效 …… (319)
303. 哪些保健茶最适宜于治疗高血压引起的头痛 … (323)

304. 中风患者可饮哪些保健茶饮 …… (325)
305. 哪些保健茶具有降血脂的作用 …… (326)
306. 哪些保健茶饮适合于心血管病患者饮用 …… (327)
307. 糖尿病患者可饮哪些保健茶饮 …… (331)
308. 哪些保健茶饮适用于黄疸性肝炎的患者 …… (333)
309. 黄疸病人可饮哪些保健茶 …… (335)
310. 什么保健茶饮可以改善胃、十二指肠溃疡的症状 ……
…… (336)
311. 胃寒呃逆者可饮哪些保健茶饮 …… (337)
312. 胃寒疼痛者可饮哪些保健茶饮 …… (338)
313. 姜枣饮Ⅰ的适应症是什么，如何配制 …… (338)
314. 哪些保健茶饮具有温中散寒、消食导滞的功效 … (338)
315. 虚寒型浅表性胃炎应饮什么保健茶 …… (339)
316. 葱姜饮Ⅱ的适应症是什么，如何配制 …… (339)
317. 暑月季节应用什么保健茶暖胃益气 …… (339)
318. 胃寒疼痛，兼有咳嗽者应饮什么保健茶 …… (339)
319. 哪些保健茶饮适用于胃阴不足的患者 … (339)
320. 哪些保健茶饮适用于胃热呃逆的患者 … …… (340)
321. 哪些保健茶饮具有行气健胃的功效 …… (341)
322. 萎缩性胃炎的患者可饮哪些保健茶饮 …… (341)
323. 虚热型浅表性胃炎可饮什么保健茶 …… (341)
324. 哪些保健茶饮可止脾肾阳虚引起的下痢 …… (342)
325. 哪些保健茶饮适用于治疗痢疾 …… (342)
326. 哪些保健茶饮适用于治疗胃肠炎 …… (346)
327. 过食肥腻、消化不良者可饮哪些保健茶饮 …… (347)
328. 哪些保健茶饮具有消食和胃的功效，如何配制 … (347)
329. 生冷果品伤食者应饮什么保健茶 …… (348)

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook