



茶养·茶疗·茶方
以茶养生·以茶防病

中华茶疗宝典 现代养生必备

一看就懂 一用就灵 滋补强身 对症养生

养生祛病

一杯茶

翁良 编著



天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

保健茶饮，对症茶疗实用指南

养生祛病

翁良 编著

一杯茶



天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生祛病一杯茶 / 翁良编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2013.11

ISBN 978-7-5308-8474-4

I . ①养… II . ①翁… III . ①茶叶—食物养生 ②保健—茶谱 IV . ① R247.1
② TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 266959 号


策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京缤索印刷有限公司印刷

开本 889 × 1 194 1/24 印张 5 字数 62 000

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 19.80 元

前言



从神农尝百草到“茶圣”陆羽完成世界上第一部《茶经》至今，茶香在中国已飘扬了五千余年，“茶”作为我国“国饮”也是名正言顺、不言而喻的。喝茶不仅仅是为了止渴，更可以养生健体、怡情悦志，它作为一种清静的休闲生活方式，正如一股涓涓细流滋润着人们浮躁的心灵，平和着人们烦躁的情绪，让心境回复清净平和状态，这也是中国茶风靡世界的缘由。

如今，茶已经成为全世界人民喜爱的饮料之一。究其原因，不仅在于它独特的口味，更在于它具有滋养身心、防病祛病等保健作用。据测定，茶叶中含有胶质、粗纤维、叶绿素、维生素、鞣质、黄酮类及生物碱。因此，茶除了众所周知的提神、解乏、利尿、明目等功能外，还有增强记忆力，抗菌消炎，止喘祛痰，调节甲状腺功能，预防心血管病、糖尿病和放射性物质损害的作用。有学者发现：茶叶可减少过氧化物的产生，有助于肉类的保鲜，有的茶还有抗癌作用。

既然喝茶有如此多的妙处，那么到底该怎样做才能喝到适合自己的茶饮呢？在寻找茶饮的过程中需要注意哪些问题？如果患有某种疾病还可以喝茶吗……《养生祛病一杯茶》将会为上述问题提供详尽的解答。

本书以喝茶养生作为总领全书的主线，从介绍茶的功效出发，依次从茶性、季节、不同人群、美容护肤、防病祛病等方面对科学喝茶的诸多事宜进行解说。

具体而言，虽然喝茶可以养生是我们很多人都熟知的观点，但具体如何使茶保健的效果最大化，却是人们常忽视的问题。对此，向读者告知科学喝茶的要点便成了本书所要解决的首要问题。本书的第一章就从茶叶的功效出发，以喝茶养生过程中所要注意的“两养”“三知”“四因”“五应”“六忌”为切入点，逐步渗入茶的世界，并落脚于茶与养生保健的关系之上。

了解了茶与养生保健的关系之后，我们便可以踏上喝茶养生之旅了。不过，



24款四季保健茶饮：养肝护胆、退热降火、清热安神、补肾壮阳……
27款美容保健、防病祛病茶：明目亮睛、补血益气、防治高血压……

若要保证这一旅程一路畅通，我们还需要做到知己知彼。所以，下一步的工作就是要了解茶性。只有熟谙茶性的人才能更好地鉴茶、泡茶和品茶。当然，仅仅了解这些仍然是不够的。我们若要真正实现以茶养生，还要知道如何科学饮用适合自己的茶。要知道，对于茶饮的选择不是随心所欲的，如果做出的选择并不符合饮茶原则或是自己的身体情况，喝茶养生就成了一句空话，甚至会适得其反。出于这方面考虑，我们根据四季的天气变化不同，为大家介绍了“春、夏、秋、冬”二十四节气的茶饮，让大家一年四季都能喝上不同的养生保健茶，同时根据现代社会人们对茶饮的不同需求，分别介绍了美容养颜的花草茶、不同职业人群的养生保健茶和日常常见疾病的茶饮疗方，让大家喝得健康无负担。

在上述所有内容的编著过程中，我们要特别感谢“徐州泰和茶馆”和“彭城书院”在本书图片拍摄过程中给予的大力支持。他们的付出与努力，使得本书在内容方面更加精彩和丰满。

正如古人所说：“诸药为各病之药，茶为万病之药。”茶可以预防和治疗多种疾病，而各种药物只能治疗对应的疾病。所以，若想强身健体、防病祛病、延年益寿不妨去选择一款适合自己的茶品吧。





第一章

想养生，喝杯茶吧

	第一节 茶与保健养生2
	茶富含多种营养元素.....2
	茶具有抗衰老功效.....3
	科学饮茶改善记忆力.....4
	饮茶可强身健体.....4
	饮茶可消脂减肥.....5
	饮茶可防辐射.....6
	饮茶可提神解乏.....7
	饮茶可利尿通便.....8
	饮茶可保护牙齿.....9
	饮茶可消炎杀菌.....10
	饮茶可抑制心脑血管疾病.....11
	饮茶可美容护肤.....12
	饮茶可清心明目.....13
	饮茶可消渴解暑.....14
	饮茶可助戒烟.....15
	饮茶可暖胃护肝.....16
	饮茶可防癌抗癌.....17

第二节 喝茶养生五要素	18
两养：养身与养心.....	18
三知：知茶品、知茶技、知茶意.....	18
四因：因茶、因时、因人、因症.....	19
五应：应五行、应五脏、应五色、应五味、应五经....	21
六忌：忌过浓、忌隔夜、忌冷饮、忌送药、忌空腹、忌饭后....	22



第二章

了解茶性，看茶喝茶

第一节 了解清香绿茶	26
安吉白茶.....	26
碧螺春.....	27
黄山毛尖.....	28
六安瓜片.....	29
蒙顶甘露.....	30
西湖龙井.....	31
第二节 了解浪漫红茶	32
滇红茶.....	32
金骏眉.....	33
九曲红梅.....	34
祁门红茶.....	35
政和工夫.....	36
第三节 了解浓香清茶	37
安溪铁观音.....	37
凤凰水仙.....	38



水金龟..... 39

武夷大红袍..... 40

高山乌龙..... 41

铁罗汉..... 42

第四节 了解鲜醇白茶..... 44

白毫银针..... 44

白牡丹茶..... 45

寿眉..... 46

第五节 了解淡雅黄茶..... 47

君山银针..... 47

蒙顶黄芽..... 48

霍山黄芽..... 49

广东大叶青..... 50

第六节 了解醇厚黑茶..... 51

安化黑茶..... 51

茯砖茶..... 52

宫廷普洱茶..... 53

生沱茶..... 54

熟沱茶..... 55

第七节 了解绚丽花茶..... 56

茉莉花茶..... 56

黄山贡菊..... 57

杭白菊..... 58

玫瑰花茶..... 59

千日红..... 60



第三章

四季茶饮，天人合一保健康

第一节 春季养生茶饮	62
立春来杯养肝护肝茶饮.....	62
雨水要喝缓解春困的茶饮.....	63
惊蛰喝一杯防肌肤干燥的茶饮.....	63
春分喝温补阳气茶饮.....	64
清明喝调节血压茶饮.....	65
谷雨喝调理肠胃茶饮.....	66
第二节 夏季养生茶饮	67
立夏喝滋养阴液茶饮.....	67
小满喝清利湿热茶饮.....	67
芒种喝清热降火茶饮.....	68
夏至喝退热降火茶饮.....	69
小暑喝裨益消化茶饮.....	69
大暑喝预防中暑茶饮.....	70
第三节 秋季养生茶饮	71
立秋喝养胃润肺茶饮.....	71
处暑喝清热安神茶饮.....	72
白露喝滋阴益气茶饮.....	72
秋分喝调养脾胃茶饮.....	73
寒露喝强身健体茶饮.....	74
霜降喝滋肺润肺茶饮.....	74



第四节 冬季养生茶饮 76

立冬喝补充热量茶饮 76

小雪喝缓解心理压力茶饮 77

大雪喝预防哮喘茶饮 77

冬至喝滋补养生茶饮 78

小寒喝补肾壮阳茶饮 79

大寒喝有益心血管茶饮 80

第四章

美容保健、防病祛病茶饮轻松泡

第一节 让青春永驻的抗衰美容茶 82

美容养颜茶 82

瘦身美体茶 83

明目亮睛茶 84

抗衰防老茶饮 85

保持年轻活力茶饮 86

补血益气茶 87

第二节 不同人群的养生保健茶 88

银发族的长寿茶 88

孕妈妈的安胎茶 88

老师的润喉茶 89

学生的健脑茶 90

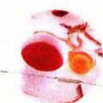
吸烟族的健康茶饮 91

体力劳动者的健康茶饮 91

应酬族的健康茶饮 92



亚健康人群的健康茶饮.....	93
第三节 常见疾病的茶疗方	94
防治感冒的茶疗验方.....	94
防治哮喘的茶疗验方.....	95
防治高血压的茶疗验方.....	95
防治冠心病的茶疗验方.....	96
防治糖尿病的茶疗药方.....	97
防治脂肪肝的茶疗药方.....	97
防治便秘的茶疗药方.....	98
防治口臭的茶疗药方.....	99
防治胃痛的茶疗药方.....	100
防治失眠的茶疗药方.....	100
防治月经不调的茶疗药方.....	101
防治前列腺炎的茶疗药方.....	102
防治关节炎的茶疗药方.....	103
附录 健康茶饮图鉴.....	104





想养生，喝杯茶吧



第一节 茶与保健养生

从神农尝百草开始，我们的祖先就已经知晓并利用茶的保健治病功效了。世界卫生组织调查了许多国家的饮料优劣情况，最终结果为：茶是中老年人的最佳饮料。其实，除了中老年人，茶对各类人群的作用都极为显著。科学研究证实，茶叶中含有多种人体所必需的成分，例如蛋白质、脂肪、多种维生素等，它们都为人体的健康做出重要贡献。

茶富含多种营养元素

茶叶中富含 500 余种人体所必需的营养成分，主要有咖啡碱、茶碱、可可碱、胆碱等生物碱，黄酮类、儿茶素、花青素等酚类衍生物，还有多种维生素、氨基酸和矿物质。其中具有营养价值的包括维生素、蛋白质、氨基酸、类脂类、糖类及矿物质元素等；具有保健和药效作用的包括茶多酚、咖啡碱、脂多糖等。这些成分共同作用，对人体防病治病保健等方面有着重要意义，无怪乎现代人都说“宁可一日无食，不可一日无茶”。

1. 茶中含有人体需要的多种维生素

茶叶中的维生素，根据其溶解性可分成水溶性维生素和脂溶性维生素。水溶性维生素包括 B 族维生素和维生素 C，它们能够通过喝茶就被人体直接吸收和利用。B 族维生素可以去除疲劳、提神、安神、活血和防癌等；维生素 C 亦称抗坏血酸，可以增强人体免疫力。因此，喝茶是补充水溶性维生素很有效的方法，常喝茶可补充人体需要的多种维生素。

2. 茶中含有人体需要的矿物质元素

茶叶中含的人体所需的大量元素，包括磷、钙、钾、钠、镁、硫等；还有许多微量元素，例如铁、锰、锌、硒、铜、氟和碘等，这些元素都对人体的生理机能有着重要的作用。因此，常饮茶是获取这些矿物质的重要途径之一。

3. 茶中含有人体需要的蛋白质

蛋白质是生命的物质基础，人的生长、发育、运动、生殖等一切活动都离不开蛋白质，可以说，没有蛋白质就没有生命。因此，它是与生命及各种形式的生命活动紧密联系在一起物质。而茶叶中蛋白质的含量占茶叶干物量的 20% ~ 30%，其中水溶性蛋白质是形成茶汤滋味的主要成分之一。因此，常喝茶的人往往可以及时补充所需的蛋白质。

4. 茶中含有人体需要的氨基酸

茶叶中的氨基酸种类丰富，此外，还有婴儿成长发育必需的组氨酸。虽然这些氨基酸在茶叶中含量并不高，却可作为人体每天需求量缺乏的补充剂。

茶叶中含有氨基酸约 28 种，其中人体必需的就含有 8 种，它们是异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、

苯丙氨酸、苏氨酸、缬氨酸、色氨酸和蛋氨酸。

5. 茶中含有人体需要的糖类

糖类是自然界中广泛分布的一类重要的有机化合物，也是人体能量的主要来源。茶叶中的糖类有单糖、淀粉、果胶、多聚糖等。由于茶叶中的糖类多是不溶于水的，茶的热量并不高，属于低热量饮料。因此，茶叶中的糖类对于人体生理活性的保持和增强具有显著功效。

除以上几种营养元素，茶叶中还包含多种对人体有益的物质。因此，常喝茶不仅可以带给我们凝神静心的作用，还可以及时让我们补充各类营养元素，对身体极其有益。



茶富含多种营养元素

茶具有抗衰老功效

《神农食经》曾记载“久服令人有力悦志”，《杂录》也曾记载“苦茶轻身换骨”。中国的古人通过观察和实践知晓茶叶有益于人体健康这一功效。随着人们对茶的认识不断加深，其抗衰老作用也被人们广泛认识。

那么，喝茶是如何抗衰老的呢？这要从自由基开始说起。自由基是具有不对称电子的原子或分子基团，如氢自由基、超氧离子自由基、羟自由基、过氧化羟自由基、有机自由基等。这是一些极为活跃，反应能力极强的微粒，除了通过食品、药物在体内产生外，辐射、高温或环境异常因素也能诱发自由基的形成。人的生长代谢固然受遗传因素的支配，但同时还受到内外一些物质的影响。于是，这些物质在人体内便产生了自由基。

自由基对人体造成的危害是巨大的。它能引发脱氧核糖核酸（DNA）破坏，从而促使智力衰退、肌肉萎缩，产生早衰现象；也会对人体内的蛋白质氧化破坏，并能氧化体内的不饱和脂肪酸，使脂肪变质，造成细胞膜、线粒体膜、溶酶膜硬化，产生动脉硬化。由此看来，自由基是加速人体衰老的罪魁祸首。

即便如此，自由基却并不可怕。它危害人体，而人体也有清除和防御的本能。人体能产生机体酶在水解反应中清除自由基，人的饮食中也往往吸入抗氧化剂，缓解自由基危害，所以通常口服一些非酶性的维生素 C 和维生素 E 对人体都很有好处，



茶具有抗衰老功效

而茶叶中就含有这些营养成分。

茶叶中除了含有较高含量的维生素 C 和维生素 E，还包含对人体有益的儿茶素类化合物。儿茶素类化合物具有较强的抗氧化性，可以起到很好的抗衰老、延年益寿的效果。此外，茶叶中含有的茶多酚也具有很强的抗氧化性和生理活性，它是人体自由基的清除剂，能有效阻断脂质过氧化反应，清除活性酶，抗衰老效果要比维生素 E 强 18 倍。

现今生活中，饮茶不仅是改善饮食结构的一项内容，而且具有很强的抗氧化活性作用，对延缓衰老的作用已经被越来越多人认可。

科学饮茶改善记忆力

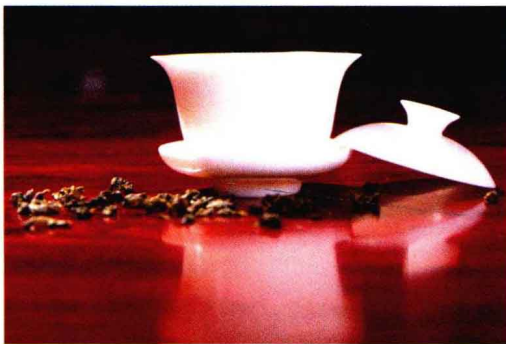
记忆力减退已经不仅仅是老年人才有的表现，现如今生活压力过大，许多年轻人也常常伴有这类状况发生。英国纽卡斯尔大学的研究人员在对阿尔茨海默症的患者进行研究的时候，发现了经常饮茶有助于改善人们的记忆。

阿尔茨海默症也就是俗称的“老年痴呆症”，它是一种进行性发展的致死性神经退化性疾病，临床表现为认知和记忆功能不断恶化，日常生活能力进行性减退，并有各种精神疾病症状和行为障碍。

阿尔茨海默症的一大特点就是乙酰胆碱水平下降，而纽卡斯尔大学药用植物研究中心的研究人员对绿茶和红茶进行了一系列实验，实验结果表明，绿茶和红茶都能抑制与阿尔茨海默症发生相关的酶的活性，使乙酰胆碱保持在一个合理的水平。

由此看来，茶叶的另一个显著功效就是改善人们的记忆力。因而，我们可以在闲暇时候品一杯香茗，不仅舒缓紧张疲惫的神经，还可以提高记忆力。面对现代社会的高效率、快节奏，上班族的午餐常常吃得不合理或者过于匆忙。一顿营养均衡的下午茶不仅能赶走瞌睡虫，还有助于恢复体力和记忆力。喝下午茶和单纯的吃零食是不同的。零食的热量会储存到体内，而下午茶同其他正餐一样，相当一部分热量用来供机体消耗，它可以帮助人们保持精力直到黄昏，进而使晚餐比较清淡，养成良好的饮食习惯。

营养学家告诉我们，茶叶中生津润甜的滋味来自于其中特有的游离氨基酸，经研究发现，茶氨酸可以提高脑内多巴胺的生理活性，因此它能使人精神愉悦，同时会增强记忆，提高学习能力。因此，有喝下午茶习惯的人在记忆力和应变力上，比其他人的平均分值高出 15% ~ 20%。我们完全可以用喝茶取代那些毫无营养的零食，这对我们的身体也是极其有益的。



科学饮茶改善记忆力

饮茶可强身健体

茶叶中除了含有人体所需要的营养物质，还包含对某些疾病具有特殊疗效的物质。人们每天对

茶的摄入量虽然很少，但经常补充这些物质，对人体确实能起到营养保健、强身健体的作用，所以称茶叶为天然保健饮料是名副其实的。

1. 饮茶可以增强人体的免疫力

免疫力是人体自身的防御机制，是人体识别和消灭外来侵入的任何异物（例如细菌、病毒等），处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞以及识别和处理体内突变细胞和病毒感染细胞的能力。个人的免疫力固然跟自己本身的体质有关，但是通过适当的科学方法也可以增强自己的免疫力。茶叶中含有较高含量的维生素 C，可以有效提高免疫力。同时，也有研究认为茶里含有的氨基酸也能增强身体的抵抗力。总之，饮茶是一种既便捷又健康有效的方式，对于身体免疫力的增强有着明显的效果。



饮茶可强身健体

2. 饮茶可以避免骨质疏松

红茶类品性温和、香味醇厚，有助于强健骨骼。茶叶中含有丰富的黄酮类物质，可减少人们患骨质疏松症的危险。

可见，如果我们想要增强体质、强身健体，多饮茶确实是一条可行的途径。

饮茶可消脂减肥

我国古时的许多文献中都提到茶可以去肥腻，《本草图解》《食物本草》《饭有十二合说》等，也就是现代人所说的减肥功效。例如唐代《本草拾遗》中记载着茶的功效为“久食令人瘦，去人脂”。也就是经常饮茶可以去腻减肥，使人变瘦的意思。

专家表明，茶叶中的咖啡碱和黄烷醇类化合物可以增强消化道蠕动，有助于食物的消化；茶汤中的胆碱和叶酸等物质也具有调节脂肪代谢的功能，增强分解脂肪的能力；茶叶中的类黄酮、芳香物质、生物碱等成分能够降低胆固醇、三酰甘油的含量和降低血脂浓度，具有很强的解脂作用；茶叶在助消化的同时，还可以保护胃黏膜防止因胃溃疡而引起的出血，对肠胃有很好的保护作用。由此看来，在各种物质共同作用下，茶的确有着帮助消化，并提高人体对脂肪的分解能力，自然达到了减肥的功效。

大家既然知道了常喝茶可以达到消脂减肥的目的，那么下面就简单介绍一些各类茶的具体功效：

1. 红茶

如果人们想减轻体重，最好喝热的红茶。不加糖、不加奶精，或只加代糖，而且最好不要饭后马上喝，最好隔 1 小时以后再喝。

2. 绿茶

绿茶中含有丰富的维生素 C、维生素 E、氨基酸、食物纤维等，有助于胆固醇降低，也可帮助



左下方起始顺时针：绿茶、红茶、普洱茶

乌龙茶等紧压茶中含有丰富的咖啡碱、茶碱、可可碱、挥发油、维生素C、槲皮素、鞣质等物质，具有明显的分解脂肪的作用。我国西北地区的少数民族主食牛羊肉和奶酪等高脂肪食品而不发胖，其原因之一，与经常饮用砖茶有关。

虽然茶叶中含有的某些物质可以达到消脂的作用，但茶叶并没有直接“减肥”的功效，人们在购买茶叶时，千万不要被不正当的宣传误导。现在越来越多的人都想以最直接的方式减肥，殊不知，肥胖与一个人的日常饮食和运动量都有关。因此，人们不仅需要合理科学饮食，还应该积极锻炼身体，再配以茶类作为辅助，相信一定会达到减肥的效果。

饮茶可防辐射

现今社会发展较快，手机、电脑、电视等强辐射的电器越来越多，人们整日生活在其中，虽然得到它们带来的精神上的享受，同时也深受它们的辐射之害。那么，我们如何能在这样的环境下减少辐射的危害呢？研究发现，有喝茶习惯的人，受辐射损伤较轻，血液病发病率也较低，由辐射所引起的死亡率也较低。

茶中含有的茶多酚具有很强的抗氧化性和生理活性，是人体自由基的清除剂，可以阻断亚硝酸胺等多种致癌物质在体内合成，对肿瘤患者在放射治疗过程中引起的轻度放射病，治疗有效率可达90%以上；除了茶多酚，茶叶中含有脂多糖，人体摄入脂多糖后，会产生非特异性免疫能力，不仅能保护人体的造血功能，还能提高机体的抵抗力，并能减轻辐射对人体的危害；而茶中含有的氨基酸等物质也可以在某种程度上抵抗放射性伤害。

除此之外，茶还可以减轻由于吸烟所引起的辐射污染。据美国马萨诸塞大学医疗中心的约瑟夫·迪法兰赞博士估计，每天吸30支烟的人，他的肺部在一年内得到香烟中放射性物质的辐射量相当于他的皮肤在胸腔X光机上透视了

消化。

3. 乌龙茶

乌龙茶中含有丰富的氨基酸及纤维素，除降低胆固醇、利尿之外，更有助脂肪分解，促进新陈代谢。

据国内外医学界的一些研究资料显示，相比于其他茶类，常喝乌龙茶、普洱茶、砖茶、沱茶等紧压茶，更有利于降脂减肥。这些茶对各个年龄段的人都有不同程度的减重效果，尤其对40~50岁的人效果更加明显。临床实验结果表明，70%以上的人群显著地降低了人体中三酰甘油的含量。



饮茶可防辐射