

国内最全面·最科学·最权威的家庭实用指南全书

现代家庭
实用
全书

珍藏版

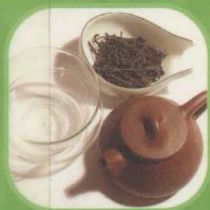
魏明◎主编

● 浸润于现代茶文化的滋养
● 诉出茶文化的万般柔情

茶 道 与 养 生



全国优秀畅销读物



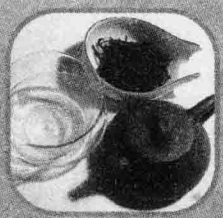
YINGCHA YANGSHENG YU PINCHA

延边人民出版社



魏明◎主编

茶 道 与 养 生



YINCHA YANGSHENG YU PINCHA

延边人民出版社

前言

茶能荡涤人的心灵,陶冶人的情性,都是文人、诗人的语言。但茶与茶文化和人们生活休戚相关。沏一壶名茶,如果能品出情趣,品出健康来,更是我们的宏愿。

随着人们物质生活水平的提高,停留在解渴和待客之道的浅显茶道理,已不足以满足大多数人对茶的理解。因此,增加对茶知识的储备,已经成为一个标尺:体现一个个体、一个家庭或者一个圈子的每一个人对待人生的态度和对生活质量水平的感知程度。在品茶的同时体味着人生,体味着茶、杯与人生之间的微妙……

中国是茶的发源地,茶的历史渊源流行。本书系统介绍了中国茶的历史与发展,茶叶的生产、加工及其鉴赏与选购以及应用于治病、养生、保健等方面的茶饮、茶膳及茶疗方等等。秉承传统,结合现、当代科研成果,对中国传统茶文化重新演绎,在某些方面弥补了前人著术之不足,并力图做到“知其然,就知其所以然”。

中国茶文博大精深。茶是解渴的饮料,也是文化的载体,同时也是去病保健的良药。中国有着博大精深的茶文化,同时也有着悠久的以茶作药,以茶疗病的历史。茶早在古代,就已经不是一种单纯解渴的饮料了,他还发挥着去病保健的作用。现代社会讲究饮食疗法,茶作为中国人最常喝的饮品之一,用它来作为保健饮品,实在是简单易行的。在现实生活中,喝一杯清茶,解渴、精神上的享受、保健三个功能都可以满足,何乐而不为呢?

我们一起将茶融化在记忆里,只要在白开水中加入几朵玫瑰干花朵,结果是不光白开水色泽美丽起来,明晨你的脸色也随之红润起来,你的心情也必定会快乐起来!

编者



目 录

第一章 茶文化

第一节 茶的起源	3
一、茶的起源	3
第二节 古代茶饮史实	7
一、原始阶段(先秦时期)	7
二、两汉、魏晋,南北朝时期	8
三、唐宋时期	9
四、宋元时期	10
五、明清时期	11
第三节 茶与传统文化的思想渊源	12
一、儒家思想与茶文化	13
二、老庄思想与茶文化	17
三、佛教与茶文化	23
第四节 精茗佳水	28
一、论水之说	28
二、品水要诀	31
三、名泉简述	33
第五节 茶的山水情结	36



一、茶与名山、名水	36
二、茶与旅游	39
第六节 品茶与茶艺	44
一、品茶	44
二、茶艺的由来	50
第七节 茶与文学艺术	56
一、茶和文人的情结	56

第二章 茶的基本知识

第一节 茶叶的种类	61
一、按茶色不同来分类	61
二、按季节不同来分类	69
三、按制造程序不同来分类	69
四、按薰花种类不同来分类	70
五、按产地不同来分类	70
六、按发酵程度不同来分类	70
七、按萎凋程度不同来分类	71
八、按茶树品种不同来分类	71
九、按焙火程度来分类	74
第二节 茶叶的成分	75
第三节 茶叶的用途	77
一、绿茶药用价值	78
二、茶的药用价值	78
三、提神益思,提高工效	79
四、止渴生津,消食除腻	80
五、杀菌消炎,利尿解毒	81
六、补充营养,增强体质	82



七、减肥健美, 强心防病	82
八、饮茶“四忌”, 有利健康	83
九、其他用途	84
第四节 茶的选购	87
一、绿茶的选购	87
二、乌龙茶的选购	89
三、花茶的选购	89
四、新茶与陈茶的鉴别	90

第三章 茶具

第一节 茶具的起源	93
一、古代茶具的概念及其种类	93
二、中世纪后期煮茶茶具的改进	94
第二节 茶具的种类	100
一、金属茶具	100
二、瓷器茶具	101
三、紫砂茶具	103
四、漆器茶具	103
五、竹木茶具	104
六、玻璃茶具	104
七、搪瓷茶具	105
第三节 茶具的养护	105

第四章 茶道艺术

第一节 中国茶文化的起源与发展	109
第二节 中国茶道的基本精神	111



一、我国学者对茶道的解释	111
二、中国茶道“四谛”	112
三、“和”中国茶道哲学思想的核心	113
四、“静”中国茶道修习的必由之径	114
五、“怡”中国茶道中茶人的身心享受	116
六、“真”中国茶道的终极追求	117
第三节 泡茶的技艺	117
第四节 品茶的艺术	120
第五节 陆羽与《茶经》	122
一、陆羽的生平	122
二、《茶经》的思想基础	123
三、《茶经》中茶的“精行俭德”	127
第六节 茶道与饮茶	129
一、茶道是传统文化的综合代表	130
二、“茶道”本意之探究	133
三、茶道与饮茶	135
第七节 名家与茶	137
一、世纪伟人品茶论道	137
二、帝王饮茶乘兴、养容、望高寿	139
三、文豪品茶人文章	141
四、历史上的爱茶名家	142
第八节 中日茶道史实及启示	149
一、中日茶文化和茶道文化的发展史扼要	149
二、日本千里休所代表的哲学思想及背景	151
三、中日茶道的同根源与不同之处	152
四、对中日茶道、茶文化发展趋势的看法	153



第五章 家庭饮茶好处多

第一节 从身体健康到心理健康	157
第二节 饮出好心情	159
第三节 茶与人生	161
第四节 饮茶的功效	166
第五节 从药用到饮用	176

第六章 茶的药理作用

一、古代医学对茶的药理与功用的论述	185
二、现代医学对茶药理与功用的认识	186
三、茶的主要药理作用	187
四、根据现代医学研究茶可防治常见病	188

第七章 内科疾病

第一节 感冒	191
麻酱糖茶	191
姜茶汤	191
山楂蜜银茶	192
紫苏羌活茶	192
四季清茶	192
橄榄芦根茶	192
核桃葱姜茶	193
五神汤	193
午时茶	193



桑菊薄荷茶	194
葱豉茶	194
参苏茶	194
桑薄花蜜茶	195
自治感冒注意事项	195
第二节 支气管炎	196
茶蜜生姜浆	196
除痰止嗽膏	196
冰糖柿饼茶	197
冬花茶	197
茶鸡蛋	197
五倍子煎茶	198
橘茶	198
萝卜茶	198
自治支气管炎注意事项	198
第三节 支气管哮喘	199
平喘茶	200
茶根鱼胆消喘饮	200
茶实丸	200
久喘桃肉茶	200
消痰止嗽膏	201
冰草根茶	201
治支气管哮喘注意事项	201
第四节 冠心病	202
解痛丸	202
蜜蕉茶	202
决明菊楂茶	203
三根茶	203



丹参茶	203
参果茶	204
双枯茶	204
应痛丸	204
自治冠心病注意事项	204
第五节 心悸	205
菖蒲茶	205
茉莉花茶	206
龙眼枣仁饮	206
安神茶	206
药王茶	207
丹参黄精茶	207
自治心悸注意事项	207
第六节 高血压病	207
栀子茶	208
松萝茶	208
玉米须去眩茶	209
菊槐茶	209
杜仲茶	209
天麻茶	210
罗布麻降压茶	210
降压茶	211
复方菊槐茶	211
自治高血压病注意事项	211
第七节 动脉硬化	212
蕉蜜茶	212
自治动脉硬化注意事项	213
第八节 高脂血症	213



山楂茶	213
柿叶山楂茶	214
自治高脂血症注意事项	214
第九节 胃痛	214
桔花茶	215
乌龙戏珠枣茶	215
茉莉花茶	215
糖蜜红茶饮	216
石菖蒲茶	216
自治胃病注意事项	216
第十节 呕吐	217
芹菜根鸡蛋茶	217
生姜和胃茶	218
自治呕吐注意事项	218
第十一节 呃逆	218
姜茶饮	219
自治呃逆注意事项	219
第十二节 泄泻	219
姜矾苏叶茶	220
柚姜止泻茶	220
自治泄泻注意事项	220
第十三节 臌胀	221
白矾茶	221
松萝黑鱼茶	221
枫杨茶	222
枫杨绿茶饮	222
白术枳实茶	222
自治臌胀注意事项	222



第十四节 脚肚转筋	223
茶姜散	223
绿豆茶	224
陈年老茶	224
霍香陈茶	224
自治脚肚转筋注意事项	224
第十五节 便秘	225
松萝茶	225
糖茶	226
自治便秘注意事项	226
第十六节 泌尿系统感染	227
赤浊益母茶	227
凤尾尿感茶	228
金钱玉米茶	228
竹叶茶	229
通草茶	229
自治泌尿系感染注意事项	229
第十七节 水肿	229
玉米须茶	230
鲫鱼利水茶	230
茅根茶	231
麻黄松萝葡萄汤	231
玉米须茶	231
蚕豆壳冬瓜皮茶汤	231
乌鱼茶汤	232
自治水肿注意事项	232
第十八节 癃闭	232
旱莲石苇汤	233



白药子饮	233
自治癰闭注意事项	233
第十九节 前列腺炎	233
糖谷老茶	234
自治前列腺炎注意事项	234
第二十节 阳痿	235
壮阳茶	235
人参壮阳茶	235
自治阳痿注意事项	236
第二十一节 精子减少症	236
酸枣仁散	236
自治精子减少症注意事项	237
第二十二节 糖尿病	237
薄玉茶	238
清蒸茶	238
老鹰茶	238
自治糖尿病注意事项	238
第二十三节 痹证	239
苦丁茶	240
槐子茶	240
僵蚕良姜茶	240
苍耳茶	241
枫荷梨茶	241
苡米防风茶	241
自治痹症注意事项	241
第二十四节 头痛	242
秘方茶调散	243
川芎茶	243



偏正头风茶	243
将军茶	244
升麻三黄茶	244
巴豆茶膏散	244
头风神方	245
天麻川芎茶	245
五倍子煎茶	245
橘茶	245
萝卜茶	246
辣茶	246
茶调散	246
茶子叶吹鼻	246
自治头痛注意事项	247
第二十五节 眩晕	247
草乌头汤	248
自治眩晕注意事项	248
二十六、中暑	248
珠兰茶	249
清暑止渴茶	249
盐茶	249
藿香佩兰茶	250
自治中暑注意事项	250

第八章 外科疾病

第一节 疔	253
鲫鱼绿茶方	253
自治疔注意事项	253



第二节 疝气	254
茶薰法	254
自治疝气注意事项	254
第三节 痔疮	255
儿茶冰片散	255
茶叶蜈蚣散	255
儿茶麝香散	256
木耳芝麻茶	256
儿茶熊胆散	256
槐叶茶	256
自治痔疮注意事项	257
第四节 脱肛	257
姜片茶	257
自治脱肛注意事项	258
第五节 腰肢痛	258
茶醋疗法	258
自治腰肢痛注意事项	258

第九章 五官科疾病

第一节 结膜炎	261
茶连液	261
菊花龙井茶	261
连花茶	262
决明茶调散	262
苦瓜绿茶	262
木耳茶叶鸡蛋方	263
第二节 角膜炎	263



菊花龙井花	263
第三节 沙眼	263
荆防儿茶汤	264
自治沙眼注意事项	264
第四节 中耳炎	264
黄柏苍耳茶	265
理窍聪耳方	265
第五节 鼻衄	265
墨茶方	266
自治鼻衄注意事项	266
第六节 鼻炎	266
三叶汤	266
第七节 鼻窦炎	267
嗅茶柏散	267
嗅鼻茶	267
儿茶散	268
藿香辛芷茶	268
孩儿茶塞鼻方	268
第八节 咽喉炎	268
双叶盐汤	269
蝉蜕方	269
丝瓜茶	269
喉症方	269
清咽顺气茶	270
丝瓜茶	270
蝶菊蜜茶	270
咽喉宝袋泡茶花	270
自治咽喉炎注意事项	271



第九节 牙痛	271
红茶水漱服	271
茶叶水加醋含漱液	272
自治牙痛注意事项	272
第十节 牙周病	272
蛋茶	272
盐茶	273
自治牙周病注意事项	273
第十一节 口腔溃疡	274
茶树根汤	274
香茶丸	274

第十章 儿科疾病

第一节 小儿感冒	277
绿豆青茶	277
贯仲茶	277
苏叶茶叶蒸疗法	278
绿豆茶叶汤	278
第二节 支气管哮喘	278
米泔茶汁	279
第三节 小儿腮腺炎	279
青叶公英茶	279
自治小儿腮腺炎注意事项	280
第四节 小儿腹泻	280
绿茶方	280
姜茶	281