

读图时代
茶说典藏

养生中国茶

叶锦 编著

茶的历史悠久，种类繁多，且养生保健的功效显著，是大自然赐予人类的天然养生品，被誉为「万病之药」，历代医学、茶学文献中对茶的养生和防病治病的功效也多有记载。以养生为主的茶文化是中华养生文化的重要组成部分，底蕴深厚。如今，随着人们对「以茶养生」越来越重视，茶焕发出新的生机，逐渐成为一种日渐流行的养生保健饮品。

全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
黄山书社

时代
茶说典藏

YANGSHENG ZHONGGUOCHA

养生中国茶

◎ 叶锦 编著

全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
黄山书社



图书在版编目 (CIP) 数据

养生中国茶 / 叶锦编著. -- 合肥: 黄山书社,
2014.10
(茶说典藏)
ISBN 978-7-5461-4752-9

I. ①养… II. ①叶… III. ①茶叶—食物养生 IV.
①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第232984号

出品人 任耕耘
总策划 任耕耘 蒋一谈
内容总监 毛白鸽
编辑统筹 高杨 王新
责任编辑 张月阳
图文编辑 袁凯鹏
美术编辑 李娜
图片统筹 DuToTime
出版发行 时代出版传媒股份有限公司 (<http://www.press-mart.com>)
黄山书社 (<http://www.hspress.cn>)
地址邮编 安徽省合肥市蜀山区翡翠路1118号出版传媒广场7层 230071
印刷 安徽联众印刷有限公司
版次 2015年1月第1版
印次 2015年1月第1次印刷
开本 710mm×875mm 1/16
字数 140千
印张 10.75
书号 ISBN 978-7-5461-4752-9
定价 98.00元

服务热线 0551—63533706
销售热线 0551—63533761
官方直营书店 (<http://hsssbook.taobao.com>)

版权所有 侵权必究
凡本社图书出现印装质量问题,
请与印制科联系。
联系电话: 0551—63533725

序

在中华民族五千多年的历史中，健康长寿一直是人们追求的美好愿望，也是上至帝王将相下至黎民百姓都不懈追求的目标，于是便诞生了源远流长的养生文化。由于养生是对人类生命现象的研究，其内容涉及人们日常生活的各个方面，牵涉到各种文化现象，因此古代的养生知识大都分散在各类文化之中，比如医药文化、食文化、茶文化、宗教文化、民俗文化、武学文化等。其中，以养生为主的茶文化是中国养生文化的重要组成部分，其历史可以上溯到上古神农氏时期。茶被誉为“万病之药”，历代医学、茶学文献中对于茶的防病治病的功效也多有记载。如今，随着人们对“以茶养生”越来越重视，茶逐渐成为一种日渐流行的养生保健饮品。

为了能够让读者对茶的养生作用有所了解，并能够科学选用，我们特意策划、编写了此书。本书从茶可养生、养生茶的种类与功效、养生茶的选择和饮用、养生茶方等四个方面进行了介绍。除了介绍古代养生的历史和茶叶养生的历史外，还详细介绍了七大茶类各自的特点和功效、养生茶的挑选、养生茶的饮用方法和注意事项、常用的养生茶方等内容，希望读者能够从中有所获益。



◎ 《品茶图》 陈洪绶（明）
绢本 设色 纵76厘米 横53厘米

养生中国茶 | 目录

第一章 茶可养生

- 古代养生的历史 /2
- 茶叶养生的历史 /13

第二章 茶的种类与功效

- 茶叶的成分和功效 /22
- 七大茶类 /26

第三章 养生茶的选择和饮用

- 根据季节选茶 /54
- 根据人群选茶 /57
- 根据体质选茶 /62
- 养生茶材的挑选 /69
- 养生茶的饮用方法 /73
- 养生茶的饮用原则 /77



第四章 养生茶方

改善睡眠、消除失眠的茶方 /82

宁心安神的茶方 /84

消除烦恼、减轻压力的茶方 /86

消除疲劳的茶方 /88

缓解眼疲劳的茶方 /90

提高记忆力的茶方 /92

清热解毒的茶方 /94

排出体内毒素的茶方 /97

消除水肿的茶方 /99

清肝明目的茶方 /101

改善手足冰冷的茶方 /104

改善易流鼻血状况的茶方 /106

改善贫血的茶方 /108

改善心脏机能的茶方 /110

降血压的茶方 /112





- 预防龋齿的茶方 /114
- 防治口腔溃疡的茶方 /116
- 润肺爽喉的茶方 /118
- 缓解咳喘的茶方 /120
- 缓解消化不良的茶方 /122
- 缓解食欲不振的茶方 /124
- 缓解呃逆的茶方 /126
- 缓解呕吐的茶方 /128
- 缓解胸闷、心悸的茶方 /130
- 缓解月经不调的茶方 /132
- 解酒醒酒的茶方 /134
- 辅助戒烟的茶方 /136



- 防治中暑的茶方 /138
乌发亮发的茶方 /140
润肠通便的茶方 /142
缓解痢疾的茶方 /144
益肾壮阳的茶方 /147
增强免疫力的茶方 /150
改善气色的茶方 /153
润肤养颜的茶方 /155
美白肌肤的茶方 /157
增强肌肤弹性的茶方 /159
消除色斑的茶方 /161
消脂减肥的茶方 /163



第一章 茶可养生

养生是一种文化现象，产生于上古先民与残酷的自然环境作斗争的过程中，是人们在长期生产实践中智慧的结晶。养生是中华民族在维护人体健康和种族延续的历史实践过程中所创造的物质财富和精神财富的总和，具有一定的民族性、传统性和延续性，是中华民族传统文化不可分割的有机组成部分。以茶养生是我国养生文化的重要组成部分，茶的历史悠久、种类繁多，而且健康保健的功效显著，是大自然赐予人类的天然养生品。



古代养生的历史

养生，又称“摄生”、“道生”、“养性”、“保生”、“寿世”等。所谓养，即保养、调养、补养的意思；所谓生，就是生命、生存、生长的意思。一般来讲，养生是指人在遵循生命活动规律和自然规律的基础上，采用各种不同的方法保养身体、保持身心健康，从而防治疾病、延年益寿的一种理论和方法。

“养生”一词最早见于《庄子·养生主》，其原意本不是保养生命以达长寿，而是维持社会秩序。直到魏晋时期嵇康所著《养生论》指



◎ 庄子像

庄子（约前369—前286）是中国古代著名的思想家、哲学家、文学家，道家学派的代表人物之一。



◎ 《老子骑牛图》

老子(生卒年不详)是中国古代伟大的哲学家和思想家,道家学派创始人。此画为明代张路所作。

出：“是以君子知形恃神以立，神须形以存……故修性以保神，安心以全身……又呼吸吐纳，服食养身，使形神相亲，表里俱济也。”由此，“养生”一词才第一次被赋予了保养生命以达长寿之意。

中国养生文化的萌芽可追溯到殷商时代，从已经出土的甲骨文的考证中可以发现，殷商时的人们在生病、分娩时都祈祷祖宗神灵护佑；对日常生活中的吉凶祸福与健康状况也不时问卜，进而举行各种形式的祭祀活动以清除不祥。此外，甲骨文中还出现了有关个人卫生（如沐、浴）

和集体卫生（如大扫除称“寇帚”）之类的记载。时至西周，养生思想进一步发展。周代还设有食医专门掌管周王与贵族阶层的饮食，指导“六饮、六膳、百馐、百酱”等多方面的饮食调理工作，提出饮食调理要与四季气候相适应。到了春秋战国时期，诸子百家在养生领域中所作的各种大胆探索，为中国养生文化的形成奠定了坚实的基础，其中在养生问题上贡献最大的当属道、儒两家。

道家养生思想的核心是“道法自然”，重视养性，人的一切行为活动都应遵循自然规律，不悖天地之理，如此才能健康长寿。由于婴儿的状态最接近自然，因此老子提出返璞归真的主张，把婴儿推为“至朴”、“至真”的理想标准，强调养生应以重返婴儿状态为最高标准。庄子认为人与自然合二为一是养生的最高境界，主张顺其自然，避免刻意追求，认为“无为”、“无己”、“绝对逍遥”是达到天人合一的根本途径。此外，道家的养生思想还强调“清静虚无”和“形神兼养”，主张无欲无求以养护心神，达到延年益寿的目的。这些养生长寿的思想，一直为历代养生家所重视，深刻影响了后世的养生理论。



◎ 《古代养生图》

儒家养生思想的核心是修身养性，提倡“仁德”和“孝道”。儒家宣扬“仁”的学说，孔子提出“己所不欲，勿施于人”的观点，孟子说“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”，由此引出了“仁者寿”、“孝者寿”的概念。“仁”和“孝”都是修身养性的结果，仁德至孝之人大都乐观豁达、心胸开阔、思想积极，身心皆处于平衡状态，故能长寿。此外，儒家养生思想的另一亮点是对于食疗养生的重视，并首次提出了注意饮食卫生的观点。《论语·乡党》中说，“食不厌精，脍不厌细”，强调精细饮食。《礼记·内则》中指出：“凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以甘滑。”强调饮食应顺应四时变化，这样才有利于身体健康，延年益寿。孔子还提出关注饮食卫生的观点，他指出，“食殍而餲，鱼馁而肉败不食，色恶不食，臭恶不食，失饪不食，不时不食，割不正不食，不得其酱不食”，并要求“食不语，寝不言”。这些都对后世的养生思想产生了非常深远的影响。

战国末年出现的《吕氏春秋》一书，在养生学方面显得更加成熟，养生理论也更加专门化。其养生观有：认为感官欲求乃是人的自然天性，

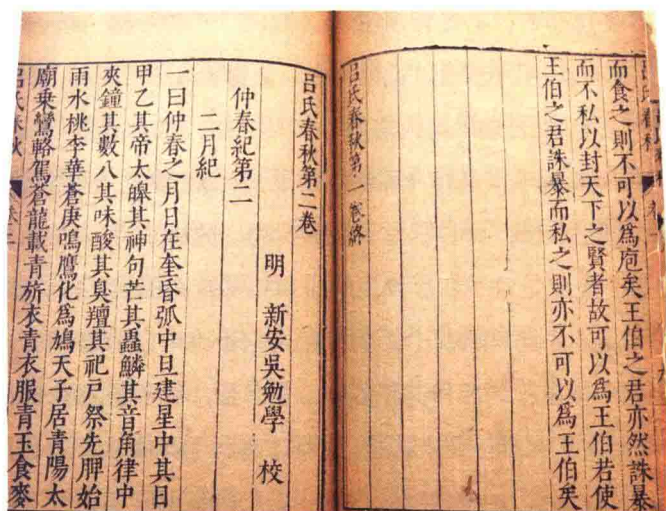


◎ 孔子像

孔子（前 551—前 479）是我国古代的政治家、思想家、教育家，儒家学派的创始人。

◎ 《论语》书影

《论语》是儒家学派的经典著作之一，由孔子的弟子及其再传弟子编撰而成。



◎ 《吕氏春秋》书影

但决不可听任欲望无限膨胀，而必须有所节制；把“五行”与天地、阴阳、四时的内在因素联系起来，提出“天地之气，合而为一，分为阴阳，判为四时，列为五行”；提出在精神、饮食和居住环境等方面均应调节得当、轻重适度；人们要想健康长寿，首先在精神上必须保持平静、安详，避免过度刺激，不受“大喜、大怒、大忧、大哀”等不良情绪的骚扰；在饮食方面应该做到定时定量，正所谓“食能以时，身必无灾；凡食之道，无饥无饱，是之谓五脏之葆”；提出了“流水不腐，户枢不蠹”的运动养生观。

秦汉至隋唐的千余年间，是中国养生文化的繁荣期。从西汉初年开始，由于当时的最高统治者大多热衷于追求长生不老之术，从而在客观上促进了养生文化的兴盛。在西汉产生的诸多养生著作中，最令世人瞩目的当属《黄帝内经》。该书汇集了先秦时期的各种养生观点，并且首次专门从医学角度探讨了养生问题。《黄帝内经》涉及的养生原则主要有两条：一是调摄精神与形体，努力提高机体防病抗衰能力；二是适应外界环境，避免外邪侵袭。对此，《上古天真论》作了较为全面的总结，即“法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。此外，《黄帝内经》中还提出了“五谷为养，五果为助，

五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的观点，这是我国最早的关于合理营养与平衡膳食的理论。《黄帝内经》上的养生理论极大地影响了中国养生文化史，后世的各种养生著作大多是在《黄帝内经》的基础上发展、完善起来的。

东汉以后，在《黄帝内经》的引导和带动下，中医养生学日趋繁荣，出现了张仲景和华佗两大医学家、养生家。医圣张仲景在《金匱要略·脏



◎ 五谷杂粮



◎ 《黄帝内经》书影

五禽戏



虎戏



鹿戏



熊戏



猿戏



鹤戏

腑经络先后病脉证第一》中提出了若干具体养生原则：“不令邪气干忤经络”、“导引、吐纳”、“房室勿令竭之，服食节其冷热苦酸辛甘，不遗形体有衰”、“饮食禁忌”等。华佗认为运动是祛病延年的重要途径，

《三国志·华佗传》记载：华佗曾对弟子吴普说：“人体欲得劳动，但不当使极尔。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢，终不朽也。是以古之仙者，为导引之事，熊颈鸱顾，



◎ 华佗像

华佗（约145—208）为东汉末年著名医学家。他医术全面，尤其擅长外科，精于手术。