

<<疗效茶饮轻图典>>

图书基本信息

书名：<<疗效茶饮轻图典>>

13位ISBN编号：9787538730869

10位ISBN编号：7538730869

出版时间：2010

出版时间：时代文艺出版社

作者：苏黎

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;疗效茶饮轻图典&gt;&gt;

## 前言

沏一杯属于自己的健康茶 “柴米油盐酱醋茶”，中国人开门七件事，其中一件便是“茶”。

但凡中国人，几乎没有不喝茶的。

上了年纪的人喜欢上茶馆，饮一壶清茶，听一段小曲，日子便快活似神仙；都市的女白领们则分外青睐缤纷的花草茶，在繁忙的工作间隙饮用一杯芬芳的玫瑰花茶或薄荷茶，不仅能提神醒脑、舒缓焦虑，还有瘦身美容的功效；中年朋友是茶最忠实的Fans，邀上三五好友品饮西湖龙井、铁观音，品茶香、品人生，更是别具一番滋味；就连新世代的青少年也爱喝茶，不然市面上怎么会出现那么多叫做冰红茶、冰绿茶的茶饮料呢？

首先，让我们先了解一下中国茶疗的文化渊源和历史地位吧—— · 茶疗是最中国的养生方式

“茗生此中石，玉泉流不歇。

根柯洒芳津，采服润肌骨。

”早在4000多年前，古人就发现了茶这种饮泡原料，具有“止渴除疫、少睡利尿、明目益思”等功效。

茶疗起源于唐朝，上至皇朝下至百姓，无不借助“茶疗”这一最中国的养生方式来强身健体，很多延年益寿的茶疗茶方至今仍被广泛运用。

可以说，茶饮是目前世界上消费群体最大、日消费量最多、最受国人喜爱的饮品，没有任何一种饮品能与其相媲美。

· 茶疗是最天然的保健方法 茶疗可不只是简单的喝茶，而是在中医学的基础上，运用茶学、烹饪学、营养学等各种相关知识，利用其天然草本精粹的保健功效来深度调养身体的特殊疗法。

茶疗能够帮助人体健脾和胃、疏肝理气、清肠排毒、益气醒神。

对于女性来说，不但能排毒养颜、消脂瘦身，还有抗氧化、抗衰老的效果。

真的应了李白所赞咏的“采服润肌骨”。

· 茶疗是最“润”的自然疗法 茶疗本身就是一个由内而外的滋养过程，饮茶即是通过茶疗的方法给身体做一次深度的滋润和调养，并且不像服用药物有那么多的副作用。

只有体内的新陈代谢顺畅，才能够保证各器官的正常运作。

想起唐代大医学家陈藏器说“诸药为各病之药，茶为万病之药”，茶可谓是最健康有效的治病良方。

譬如决明子茶可以养肝明目、普洱茶可以减肥补气、芦荟茶可以排毒养颜。

任凭茶疗有多么神效，一定要在亲身体验之后方可知道茶的千般好处。

记得小时候，我每次感染风寒，发烧流鼻涕，外婆总会泡上一杯热乎乎的红糖生姜茶，暖暖地喝下去，捂上被子睡一觉便好；当我贪嘴吃多了油腻难消化的食物，爷爷会给我泡一杯陈皮茶或山楂茶，腹胀恶心的感觉很快就会消失无踪……各种各样简单有效的茶饮一直伴随着我的成长，记忆中都是或酸甜、或辛香、或甘醇、或清冽的芬芳茶香。

那种种茶品，记录着我美好幸福的青葱岁月，让我学会了如何体味生活，享受生活。

而如今，茶疗的保健功效不仅体现于茶方本身的功效，它更是一种放松身心、调节心情的好方法，如玫瑰、薄荷、柠檬草等含有挥发油的茶品不仅能调节身体机能，它们带来的独特芳香还可以影响心情、舒缓情绪，鲜艳缤纷的茶色更能让人感觉到快乐。

饮用一杯疗效茶，效果可能并非立竿见影，但它能从根本上调理我们身体内部的五脏六腑，让身体各部分和谐共处。

可见泡茶、喝茶从过程到饮用都是调节身心的简便方法，非常值得推广。

一杯佳茗似好友，希望越来越多的人将茶饮当做最天然、最健康的养生方式，让缕缕茶香滋润呵护每一个中国家庭。

因此，我们特别列出了80种生活中最天然、最常见、最方便家庭操作的茶品，介绍了200道对症养生茶方，提供了各种茶品的饮用禁忌，并配以精美大气的干茶图和茶席图，让读者更加地一目了然。

希望您了解自身状况的同时，也能够轻松懂得自我保健，追求属于自己的那杯健康茶。

<<疗效茶饮轻图典>>

2010年7月

## <<疗效茶饮轻图典>>

### 内容概要

常言道：19世纪的流行舞台是传统茶，20世纪的时尚明星是咖啡，21世纪则是花果药茶统治时尚健康饮品的时代。

现如今，关注健康养生的人越来越多，选择各种花果药茶当做保健饮品的情景更是随处可见。女性朋友喜欢泡一杯鲜艳亮丽的玫瑰花茶，用以美容养颜；男性朋友喜欢泡一杯醇香回甘的普洱茶，用于减肥醒酒；老年朋友则喜欢泡一杯西洋参茶，用以滋阴补虚、益气安神……由此可见，人们对茶的认识已不仅仅局限于那几种传统茶，而是涵盖了一切可用来冲泡、保健的任何饮品，本书参考茶疗专家的多年经验，运用中医五行对应人体五脏的养生理论，精心挑选了80种生活中最天然、最常见、最方便家庭操作的茶品，囊括了传统茶、花草茶、汉方药草茶和五谷蔬果茶四大类，提供了200余种对症养生茶方，并配以真实美观的干茶图、茶席图与言简意赅的疗效说明，让读者更方便、更明确、更快捷地选择那杯属于自己的健康茶。

<<疗效茶饮轻图典>>

作者简介

苏黎，茶道资深爱好者，茶疗推崇者，崇尚“养生”与“享乐”，十几年坚持学习和推广中国茶疗文化，分别于2003年、2006年受日本和韩国茶文化组委会的邀请进行茶疗教学与文化推广，热衷收藏白色茶具。

## &lt;&lt;疗效茶饮轻图典&gt;&gt;

## 书籍目录

常见疗效茶饮图谱 编者序 沏一杯属于自己的健康茶 常见病症和对症茶方速查表 疗效茶饮图鉴 传统茶图鉴 花草茶图鉴 汉方药草茶图鉴 五谷蔬果茶图鉴 第一章 传统中医与茶疗文化 中医里的五行智慧 喝茶也要讲究中医五行 养生保健中国茶 每种茶都是养生佳饮 四季香茶均有时 六大体质, 各有所属 第二章 木篇: 养肝明目百病消 莲子茶滋补元气 薏苡茶益气和中 三七花茶提神补气 黄芪茶补气固表 夏枯草茶治疗淋巴结核 苦丁茶降脂防癌 苦瓜茶解毒降脂 桑叶茶减肥降血脂 决明子茶明目益睛 菊花茶养肝明目 龙井茶治疗眼疾 第三章 火篇: 舒心去火精神好 金银花茶清热解毒 黄连茶燥湿泻火 芦荟茶排毒养颜 蒲公英茶清火利尿 淡竹叶茶消暑清肺 茉莉花茶抗菌消炎 迷迭香茶提神醒脑 薰衣草茶松弛神经 酸枣仁茶安神助眠 远志茶缓解紧张 第四章 土篇: 健脾养胃身体棒 陈皮茶开胃消食 山楂茶消脂刮油 洛神花茶解宿醉 白豆蔻茶解油腻 冻顶乌龙茶调养脾胃 丁香花茶温中暖胃 大枣茶健胃养脾 茴香茶治疗慢性胃炎 紫苏茶抗海鲜过敏 藿香茶治肠胃感冒 甘草茶补脾益气 紫花地丁茶解毒消痈 车前子茶祛除湿邪 白毫银针茶解毒散热 荷叶茶 排毒减肥 马鞭草茶瘦腿养颜 普洱茶消脂减肥 第五章 金篇: 润肺消炎病不侵 薄荷茶治牙龈肿痛 胖大海茶利咽解毒 玉蝴蝶茶润肺舒肝 罗汉果茶清肺润肠 鱼腥草茶治疗肺炎 桔梗茶 祛痰镇咳 辛夷花茶开郁通窍 百合花茶滋阴润肺 金莲花茶 生津利咽 杏仁茶止咳平喘 白茅根茶清肺热 款冬花茶治疗肺寒 乌梅茶清血解毒 牛蒡茶排补平衡 绞股蓝茶清热补虚 第六章 水篇: 固肾益精活到老人 人参花茶益气养精 杜仲茶补肾强筋骨 芡实茶补脾益肾 桂圆茶健胃补血 枸杞茶明目补肾 桑葚茶滋阴壮阳 菟丝子茶填精益髓 第七章 一杯好茶, 让女人美好一生 红花茶活血化瘀 柠檬茶安胎开胃 卷柏茶治妇科崩漏 当归茶补气养血 益母草茶活血利尿 葛根茶补充雌激素 玫瑰花茶疏肝解郁 桂花茶活血润肤 桃花茶行气活血 杜鹃花茶养颜和血 牡丹花茶祛除黄褐斑 芍药茶令气血充沛 第八章 让老年人不再依赖药物 生姜茶活血暖身 菖蒲茶 益智延年 车前草茶 治疗前列腺炎 西洋参茶 养阴调肺 雪茶 降血脂 银杏茶 降血压 罗布麻茶软化血管 甜叶菊茶降血糖 附录 选好料, 泡好茶 《茶经》原文

## &lt;&lt;疗效茶饮轻图典&gt;&gt;

## 章节摘录

第二章 木篇：养肝明目百病消 在五行里，木与肝相对应。

都说肝是我们身体的将军之官，是气血的根源。

气血不足百病生，肝要是不好，问题就很严重。

如果您发现自己经常情绪易激动、烦躁不宁，胸口还常常疼痛，还伴随头晕眼花、视力急剧下降时，您就要“小心肝”了。

怎么小心呢？

选择擅入肝经的茶疗，能为身体补充气血，减少患高血压、糖尿病和肝病的几率，还能清火明目、美容养颜抗衰老。

清新的绿茶、芬芳的菊花茶、甘甜的玫瑰花茶等都是您不错的选择。

1. 莲子茶滋补元气 健脾益肾，补血润肤，宁静安神 一年之计在于春，春天万物复苏，是保养肝脏的好时节，在一年开始之际多多喝莲子茶，能安神明目，健脑益智，益肾固精、滋补元气，能给身体做好一年的计划和储备，精神好，睡得也香了。

每年春天，我家都少不了莲子茶。

莲子冰糖茶、莲子红枣茶、莲子枸杞茶、莲子芯茶，花样多得不得了，每一款茶都清香浓郁，带着莲子本有的甘甜，非常润口。

母亲说，春天多喝莲子茶，这一年的都会精神好，睡得香，身体棒。

后来我看古典小说，发现古人也常饮莲子茶。

比如历代达官贵人常食的“大补三元汤”，其中一元就是莲子。

莲子又称莲实、莲米、水之丹，是睡莲科多年水生草本植物莲的成熟种子。

大暑前后采收的称为伏莲或夏莲，立秋以后采收的叫秋莲。

夏莲和秋莲晒干后都可入药，泡成莲子茶的疗效不相上下。

据《神农本草经》、《本草拾遗》、《本草纲目》、《本草备要》等国药学典记载，莲子性平、味甘、无毒，归心、脾、肾经。

常饮莲子茶，能安神明目、健脑益智、补中养神，亦可健脾补胃，益肾固精、滋补元气，对于心烦失眠、腰膝疼痛、男子遗精、妇人赤白带下都有很好的疗效。

春天万物复苏，是保养肝脏的好时节，在一年开始之际多多饮用莲子茶，能给身体打下坚实的基础。

很多人都有过春困的经历，我的父亲也不例外，不仅一到春天就犯困，晚上还翻来覆去地睡不好，一有点风吹草动就醒来了，而且口里总觉得苦苦的，吃什么东西都没胃口。

每次去检查，医生都说什么具体的毛病都没有，就是身子虚，大概都是以前日子过得苦，自小就营养不良，先天不足。

母亲就用莲子茶给父亲滋补身体，甘甘甜甜的莲子茶深得父亲喜爱，每天晚上睡之前都要喝上一杯。

几年过去后，爸爸的体质提高了很多，胃口好，睡得香，春天也很少犯困了。

这样看来，母亲还真是个养生达人，懂得在“一年之计在于春”的时候，也给我们的身体做好计划和储备。

母亲在泡莲子茶时，都保留了里面苦涩的芯，说莲子芯是莲子的精华，去掉了功效会大打折扣。

有时候我嫌苦，她就会将这些莲子芯剥出来，单独用来给爷爷泡茶喝，用来对付爷爷的高血压、头昏脑胀、心悸失眠等症非常有效，特别适合中老年人和脑力劳动者常饮，可清心安神，健身延年。

有一句诗形容秋天荷花凋谢后的荷塘，叫“留得残荷听雨声”，我觉得其实还可以加一句“留得莲子滋养人”吧！

功效 安神明目、健脑益智、补中养神，亦可健脾补胃，益肾固精、滋补元气。

养生茶谱 1. 莲子冰糖茶 原料：绿茶10克、莲子30克、冰糖20克。

做法：将莲子用温水浸泡2小时后，与绿茶一起用沸水冲泡30分钟后即可饮用。

茶疗功效：健脾益肾，主治食欲不佳、腰酸腿痛、疲倦乏力、懒言少动、女性带下量多。

2. 莲子红枣茶 材料：红枣40克、莲子20克、冰糖适量。

做法：将红枣和莲子用水浸泡至软后捞起，然后放进保温杯中，用沸水冲泡30分钟后调入冰糖即

<<疗效茶饮轻图典>>

可饮用。

茶疗功效：补血润肤，是长期疲劳过度、消耗精神的药补佳饮。

医师忠告 莲子茶纵然有千般好处，也非人人皆宜，如舌质偏红、爱流鼻血的身体内热大者喝莲子茶会引起便秘，所以不宜饮用。



## <<疗效茶饮轻图典>>

### 媒体关注与评论

本书介绍了近百种常见的茶方，以最实用、最宜操作的茶方、最活泼的语言风格、精美的茶饮实拍图片、美观大方的版式面对读者，以叙述性、讲故事的语气介绍各种茶的产地、医疗功效、做法、茶谱等，是一本具有实用性和可操作性的茶疗书。

——付涓（中国经济网） 本书内容生动、活泼，正文部分涵盖了各种茶的产地、形态、茶疗功效、茶谱、做法等，并且多是适合家庭实际操作的茶品种类，最重要的是提倡一种把吃出来的病喝回去的简易养生观念，为每个人和每个家庭的手头必备之书。

——陈维新（湖南红网） 茶人人都爱喝，每一种茶都有它独特的养生保健功效。这本书选择的茶材是目前市面上最多的，有80种，而且还划分为传统茶、花草茶、汉方药草茶和五谷蔬果茶四大类，并配以精致的图鉴与言简意赅的疗效说明，对读者而言是本实用又值得收藏的茶疗书。

——文宇（京华时报）

<<疗效茶饮轻图典>>

编辑推荐

超值收录：80种花果药茶，200道对症茶方，保您好喝又健康！

简单易学：材料收集简单，做法一眼就会，绝对省心省事！

美图鉴赏：200余幅真实清晰的干茶图和漂亮雅致的茶习图，赏心悦目！

风行中国五千年而经久不衰的自然养生传奇 因时因人因症，为健康轻松加分 以最少  
的成本让您和家人更时尚、更美丽、更健康

<<疗效茶饮轻图典>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>