

图书基本信息

书名：<<饮茶本草经-茶事通健康养生支持手册>>

13位ISBN编号：9787801218759

10位ISBN编号：7801218752

出版时间：2007-1

出版时间：军事医科

作者：温信子

页数：229

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>

前言

在我儿时的记忆里，老百姓日常生活中是很少饮茶的，就是因为要节省过日子。但是不管怎么说，家里也要备一点茶，以便招待客人之用。

在一般人心目中，茶是上好的饮料。

吃了蒜出门去，嚼上几叶茶，去味利口，如此而已。

要说更多的疗、补、养等方面的茶知识，就懂得比较少了。

2005年9月12日，我去军事医学科学出版社盛立编辑处送《饮膳本草经》的复校稿，谈起茶来，他问我有没有兴趣作这方面的文章，当时我没有应下来，因为正在写《健康人生每一天终身学习支持手册》。

回来后潜意识里对茶有了一点关注，留意了图书市场上众多的茶书，忽有一念，想写一本《茶书释典》，便在十一前和长假期间两次讨扰盛立编辑商议此事。

他建议说：通俗一点，写老百姓关心的。

10月17日，我送《每一天身心健康支持手册》复校稿时，向盛编辑讲述了要写《茶本草》的意图，他支持我的写作计划。

根据市场调查的情况，基于老百姓的需要，《饮茶本草经》的内容以“茶事通健康养生支持手册”的面目出现，先论疗、补、养，再论制、饮、用，接着集释部分精典书文，最后谈茶的经营等等。

本书的特点重在疗、补、养，字里行间固守着“本草茶饮论”的中医传统文化风格，还重笔叙述了“茶之精神养生”——饮茶心理养生学；重笔介绍了举方所涉及的用料中医知识，为的是给读者提供一个“知其然，亦知所以然”的知识氛围和可查考的知识平台。

不当之处，敬请读者朋友和茶事前辈批评指正。

温信子 2005年10月17日23：22 于北京陋居闲云斋

内容概要

中国茶文化博大精深，本书浓缩了其中的精华，包括茶饮应用，茶医谱、茶事通、茶文化和茶道养生

。全面地介绍了饮茶、养生、补益和茶疗。

本书不仅详细地介绍了茶的有关知识，更将许多中医药知识融入其中，风格独特，令人耳目一新

。书中不仅收录了260余方茶膳，还介绍了饮茶心理养生的知识。

本书可为想了解茶文化的大众参考阅读，更是居家养生必备的工具书。

作者简介

温信子，北京社区专职工作者，社区饮膳文化、传统文化主讲人，社区身心健康咨询主持人，本草文化学人，中共中央党校研究生院社会学在职研究生。

曾毕业于中国社会学函授大学社会学专业；结业于深圳大学公共关系专业；毕业于北京广播电视大学公共关系专业、首都师范大学

书籍目录

第一编 茶饮应用篇 第一章 茶之疗 茶之疗医家概论第一 茶之疗春季个论第二 茶之疗夏季个论第三 茶之疗秋季个论第四 茶之疗冬季个论第五 第二章 茶之养 第三章 茶之饮 茶之饮茶经第一 茶之饮《随园食单》第二 茶之饮《续茶经》第三第二编 茶医谱篇 第一章 肝经医谱 第二章 心经医谱 第三章 脾经医谱 第四章 胃经医谱 第五章 肺经医谱 第六章 肾经医谱 第七章 茶之忌 第八章 茶之奇第三编 茶事通篇 第一章 茶之源 茶事通《茶经》茶之源》第一 茶事通《续茶经》茶之源》第二 第二章 茶之食 第三章 茶之具 第四章 茶之造 饮茶本草经 第五章 茶之煮 第六章 茶之类 第七章 绿茶谱 第八章 红茶谱 第九章 青茶谱 第十章 黄茶谱 第十一章 黑茶谱 第十二章 白茶谱 第十三章 普洱茶 第十四章 茶之商第四编 茶文化篇 第一章 茶之魂 第二章 茶之美 第三章 茶之境 第四章 茶之道 第五章 茶之诗 第六章 茶之联第五编 茶道养生学篇 第一章 茶道养生学的基本内容 第二章 茶道养生学的研究对象

章节摘录

茶之疗秋季个论第四 求真说：您介绍了夏季茶疗的知识，秋季茶疗知识不可不知，愿闻其详。

温信子说：请听在下道来。

一、中医论秋 《黄帝内经·素问·四气调神大论篇》说：“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴。

使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。

逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。

”这段话是说：秋天三个月，是草木自然成熟而丰收殷实的季节。

金风送爽，气候微急之气渐渐壮大，暑热潮湿也渐渐地退去了，地气显得清明起来。

人们也应该像春夏那样，天黑就休息安眠，天亮就起床，与鸡鸣为号。

要使神志保持安宁，借以舒缓一下入秋以来秋风瑟瑟肃杀之气包围的身体，要精神内守，使秋杀之气在我们的身体和精神上、心理上得以平和而适中，情志不外驰，肺气清爽。

这就是顺应秋天养生的道理。

如果与之相悖，会先伤肺气，到了冬季也会在晚间得泄泻之病。

这是因为秋天的收养基础没有打好，以至供给冬季的潜藏条件与能力就差了的缘故。

《黄帝内经·素问·四气调神大论篇》说：“逆秋气，则太阴不收，肺气焦满。

”此话是说：如果与秋天之收敛之气相背离，那么身体的太阴之气就不能收敛，就会导致肺气焦躁闷满。

太阴之气指手太阴肺经和足太阴脾经两气之和。

《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》云：“西方生燥，燥生金，金生辛，辛生肺，肺生皮毛，皮毛生肾，肺主鼻。

其在天为燥，在地为金，在体为皮毛，在脏为肺，在色为白，在音为商，在声为哭，在变动为咳，在窍为鼻，在味为辛，在志为忧。

忧伤肺，喜胜忧；热伤皮毛，寒胜热；辛伤皮毛，苦胜辛。

”此段话是说：西方属秋，秋天的天气急切会生出燥来（看来秋天和性情急躁的人没有什么两样），燥会增加金气旺盛的程度，金能产生辛味，辛味能够滋养和宣通肺气，肺气也能够濡养皮毛。

皮毛得润能滋生肾水，这就是金生水的例子。

肺气与鼻相关联。

秋天的变化，在天即为六气之燥，在地即为五行之金，在人体即为皮毛，在五脏是肺，在五色是白，

在五音是商，在五声是哭，在人体的变化是咳，在七窍是鼻，在五味是辛，在情志变化上是忧了。

忧会伤肺，但是喜却能抑制忧；热会伤皮毛，寒可抑制热；辛味会伤皮毛，苦味却能抑制辛味。

古书记载说：秋伤于湿，上逆而咳，发为痿厥。

又立秋日勿浴，令皮肤粗糙，因生白屑。

又八月一日后，微火暖足，勿令下冷。

这段话是说：在秋天如果被湿邪之气污染了，此气会上行于呼吸系统，做出病来，症状为咳，甚至会发展成痿厥之病。

痿，即身体某一部分萎缩或失去正常功能的病，如下痿、阳痿等。

厥，即失去知觉，不省人事；晕倒；气闭等症。

另外，立秋这一天不要洗澡，不然会导致皮肤干燥粗糙，生出白屑来。

再者，农历八月一日之后，要注意用微火暖脚，也就是不要使脚着凉，以免自下而上发病。

二、秋季茶疗方 （一）医理 秋天的特性是收和凉，主肃杀。

应当说节气尚可，不热不冷，养生的外部条件很好。

但是要以“收”为主，以“不着凉”为初衷。

初秋时节天气渐渐凉爽了，但是还有不少热天搅得人心烦意乱，此时还要注意预防风热感冒。

到了晚秋，天气渐渐冷了，此时不要刻意追求“春捂秋冻”的生活，“只要风度，不要温度”的“耍

单儿”习惯也不是健康养生的态度，要注意预防风寒感冒。

秋季以理肺、补肺、养肺为主，兼养大肠、鼻和皮毛，可吃些白色、辛味食物以滋补之，但不宜太过。

茶疗、茶养、茶补也要本着这一点来研用。

秋季饮用青茶比较理想，此茶不热不寒，能消除体内余热，补充欠失的津液，性味在绿茶和红茶之间，名品以安溪铁观音、武夷茗茶为代表。

秋季可绿茶和红茶混合饮之，均其寒热功效，以兰州盖碗茶为代表。

(二) 方例 茶疗方1 祛寒外感茶——用料：红茶、苏叶、生姜各一至二钱（一剂量）。

制作及用法：将生姜洗净，切成细丝；把苏叶洗净，连同姜丝和红茶一道冲泡闷7~10分钟热饮。

每天两剂，分上下午饮用。

此茶对风寒感冒、头痛发热、恶心、呕吐、胃痛、腹胀等肠胃不适型感冒有疗效，有疏风散寒，和胃理气之功。

此方载于《新中医》，释名“苏姜茶”。

茶疗方2 外感散寒茶——用料：生葱八至十钱，红茶二钱，淡豆豉三至五钱，黄酒一匙。

制作及用法：在砂锅内煎煮豆豉10分钟，放入洗净的带须葱段再煎5分钟，加入红茶泡5分钟，然后加入黄酒即倒汤热饮。

照此每天服两次。

此茶对风寒感冒、头痛头昏、恶冷、四肢酸懒有疗效，有疏风散寒，舒经活络之功。

此方流传于验方之中，释名“葱豉酒茶”。

茶疗方3 外感葱姜茶——用料：葱白三钱，生姜一钱，红糖一匙（无喉症者可略多一些），红茶二钱。

制作及用法：用砂锅沸煎5分钟热饮，盖被取微汗。

每天两次服之。

轻者两剂有效。

此茶对外感风寒，畏冷、头痛、鼻流清涕有疗效，有疏散风寒，发汗解表之功。

此方源自《食疗本草》，但没有红茶配伍，实际上不是茶剂。

茶疗方4 外感咸萝卜茶——用料：白萝卜二两，茶叶二钱，食盐少许。

制作及用法：将萝卜洗净切片，在砂锅内煮烂，加入食盐调味，其汁与热茶汁合而为一热饮。

每天两次，连服5~10天有效。

此茶对咳嗽多痰，进食不香起治疗作用，有散寒发表，止咳祛痰之功。

此方源于《济众新编》，释名“萝卜盐茶”，属于支气管炎茶疗方。

茶疗方5 平喘止咳茶——用料：麻黄一钱，黄柏二钱，白果仁15个，茶叶二钱，白糖十钱。

制作及用法：前三味研为粗末和茶叶一起放入砂锅中，加适量的水煎10分钟，其汁加入白糖热饮。

每天一剂，分两次服。

此茶对过敏性支气管哮喘可起治疗作用，有平喘止咳，宣肺肃降之功。

此方源于《中医营养学》，释名“麻黄柏果茶”。

茶疗方6 安眠茶——用料：白僵蚕、茶末各十钱。

制作及用法：白僵蚕炒后研成粗末，和茶叶末掺匀，睡前取五钱用开水闷泡10分钟热饮。

此方对风痰喘咳和夜不能眠时起治疗作用，有平喘止咳，祛风化痰之功。

此茶源于民间验方。

茶疗方7 止咳茶——用料：茶叶二钱，紫菀二钱，款冬花一钱。

制作及用法：此三味放进暖水瓶中加入开水闷泡10分钟热饮。

每天一剂，分数次饮之，连饮4~5天，此茶对感受风寒而咳嗽痰喘起治疗作用，有止咳、化痰、平喘之功。

此方载于《大众四季饮膳》，释名“冬花紫菀茶”。

茶疗方8 润肺平喘茶——用料：雨前茶五钱，核桃仁十钱，炼蜜五茶匙。

制作及用法：将核桃仁、茶叶放入砂锅内煮沸10分钟，其汁加入炼蜜，温热饮之。

每天一剂。

此茶对口干、久喘、肺肾虚型哮喘起治疗作用，有止咳、平喘、润肺之功。

此方是流传于民间的验方，释名“桃肉蜜茶”。

茶疗方9润肺止咳茶——用料：柿饼二钱，茶叶二钱，冰糖五钱。

制作及用法：把柿饼、冰糖放入罐中炖烂，连汁带柿饼和热茶水合而为一，饮汁吃柿饼，每天一剂。

此茶对肺虚咳嗽、肺结核、痰中带血、多痰等症起治疗作用，有润肺止咳、涩肠止血之功。

此方载于《中医营养学》，释名“柿饼茶”。

茶疗方10祛喉痛痒茶——用料：绿茶末十钱，五倍子一斤，醪糟二两半。

制作及用法：将五倍子捣碎，研成细末过筛后加入绿茶末和醪糟，拌匀捣烂摊平，用模具压制或者用刀切成约三厘米见方，重约二钱的块状物。

等发酵到表面长出白霜时取出晒干，用瓷罐封贮备用。

每天服两次，每次一块，用开水冲泡，温服或含漱。

此茶对肺阴不足、久咳痰多、咽喉疼痛刺痒、肺结核、急慢性咽喉炎等起治疗作用，有生津止渴、润肺止咳、清热化痰之功。

此方载于《普济方》，释名“润肺化痰茶”。

茶养方11清肺茶——用料：山茶花五钱，红糖适量。

制作及用法：把茶花捣烂，煎汤，去渣，将红糖溶入汤中温热饮，不拘时。

此茶对肺痈外溃之发热渐退、咳脓血，其气味腥臭，或胸痛，苔黄腻、脉细数者起治疗作用，有化痰、清肺、排脓之功。

此方载于《济众新编》。

.....

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>