

美食助你健康丛书

花果药茶

妙方

养生调理

主编 张秋臻 麻 宏



第二军医大学出版社

Second Military Medical University Press

美食助你健康丛书

● 张秋臻 麻宏 主编

花果药茶

养生调理

Hua Guo Yao Cha Yang Sheng
Tiao Li Miao Fang

编写人员 张秋臻 麻宏 艾方红

张振兴 徐渝章 何世友

黄玉田 何隆武

妙方

MEISHIZHUNJIANKANG CONGSHU



第二军医大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

花果药茶养生调理妙方/张秋臻,麻宏主编. —上海:第二军医大学出版社,2009.1

(美食助你健康丛书)

ISBN 978-7-81060-847-3

I. 花... II. ①张...②麻... III. ①花卉-药茶疗法-验方②水果-药茶疗法-验方 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 175225 号

策 划 钱静庄

责任编辑 钱静庄

插 图 王伟戎

花果药茶养生调理妙方

主 编 张秋臻 麻 宏

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433

发行科电话/传真:021-65493093

全国各地新华书店经销

江苏句容排印厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:7 字数:180千字

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

印数:1~3500册

ISBN 978-7-81060-847-3/R·717

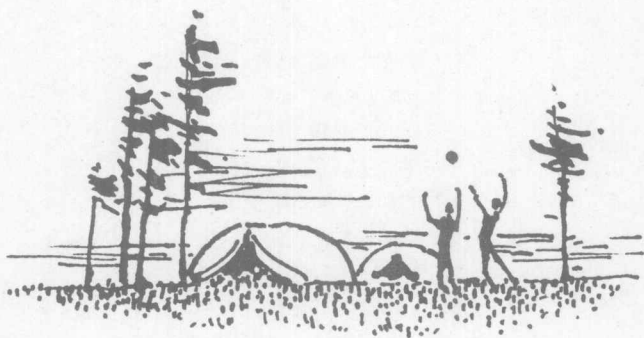
定价:19.00元

内 容 提 要

中国是茶的发源地,是茶文化的故乡。近年来,茶的保健功效受到了人们的广泛关注,世界性的饮茶风潮迅速兴起。

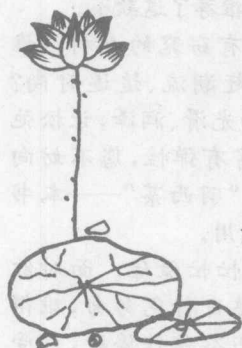
本书是由医学专家精心编撰的科普书。作者详尽地介绍了可以作为冲饮花果药茶的常用花类、常用果类和常用中药;深入浅出地介绍了常用花果药茶的成分、性味和辅助功效;还介绍了花果药茶调治内、外、妇、儿、五官科各种常见病的茶疗方和防病保健的友情提醒,便于喜爱花果药茶的大众根据自身情况合理选择,自行操作。

本书文字通俗、逸闻生趣、内容科学、图文并茂。编写时注重内容的知识性、实用性和可操作性,适合广大读者阅读。一册在手,超值享受。





前言



中国是茶的发源地，是茶文化的故乡。中国栽茶与饮茶的历史源远流长，中国茶树的品种资源在世界上也是极丰富，中国的饮茶人数和茶种类在世界上最多。

20 世纪下半叶起的大量研究证明：茶叶具有抗氧化、抗血小板凝集、降血压、降血脂、降血糖、防辐射、抗过敏、杀菌、抗病毒、消毒解暑、抗溃疡、提高肠道免疫等功能。

近年来，茶的保健功效受到了人们的广泛关注，世界性的饮茶风潮迅速兴起。如今人们饮茶不仅讲究传统的茶艺、茶道，尽情地享受喝茶所带来的情趣和意境，而且也十分注重各种茶叶的配制和冲泡方法的改进，以便在感受浪漫和休闲的同时，获得更好的保健作用。由此，具有欧陆风情的“另类茶饮”——花果药茶日渐风行开来。

时下，花果药茶已成为现代人时髦流行的健康饮品，随意走进健康食品或超级市场，都可见到花果药茶包。那么，什么是真正意义上的花果药茶呢？一般我们所说的花果药茶，不含“茶叶”的成分，而是将植物的花、果等部分，加以煎煮或冲泡后，产生芳香味道的草本饮料。花果药茶品种繁多、口味丰富、形态优美、色泽艳丽，不含咖啡和糖，具有非常好的防病治病、保健养生和美容减肥的功效。

用“一支口红改变了众人形象”的美籍华人靳羽西，还以一壶自制的“羽西茶”得到了无数



女士的追捧。“羽西茶”的成分是4克普洱(陈茶)、10克杭白菊、3~5克甘草、10克枸杞子、1~2克人参粉。在许多时尚论坛里,都能找到这款“羽西茶”,在新羽西的博客里,以及她的《魅力自造》一书中,都极力推荐了这款茶。

现代女性,谁不想拥有窈窕的身材?谁不想步伐永不落伍地追赶潮流、追逐时尚?如果您想使全身肌肤更加光滑、润泽,让松弛的肌肤变得饱满、柔韧、富有弹性,您不妨向新羽西学习,每天来一杯“羽西茶”——本书中有很多“羽西茶”供你选用。

上班族,每天的生活忙忙碌碌。面对红尘滚滚,常有喧嚣阵阵,整日行色匆匆,难得筋骨松松。啜一杯花果药茶稍作停歇,享受难得的轻松一刻;色美味香的花果药茶不仅安抚心灵,更拥有缓解身体各种问题的神奇力量。在讲究自然、健康、养生的今天,花果药茶应成为你健康的最佳选择。

本书以茶文化的历史、茶的功效为视角,重点介绍了花果药茶的成分、性味和功效及科学饮用;花果药茶对常见病的调理以及花果药茶在养生保健上的效用;此外,在防病保健方面及时给你“友情提醒”。你可以根据自身情况,合理选择使用。

本书在编写过程中,得到了钱静庄老师的悉心指导和热情帮助,在此表示诚挚的谢意!限于编者水平,缺点和不足之处在所难免,祈望读者批评指正。

张秋臻

2008年10月



目 录



一、花果药茶的概述 / 1

(一) 饮茶的历史与功效 / 3

生物碱类 / 4

茶多酚类 / 5

脂多糖类 / 6

芳香化合物类 / 6

(二) 药茶的由来与发展 / 7

药茶是中国医药宝库的重要组成部分 / 7

药茶中有大量民间验方 / 7

药茶被人们广泛应用 / 8

(三) 花果药茶方兴未艾 / 9

花果药茶历史源远流长 / 9

花果药茶是享受健康的好茶 / 10

(四) 花果药茶是现代人青睐的健康饮品 / 11

花果药茶从何而来 / 11

天然纯净的花茶 / 12

多姿多彩鲜果茶 / 13

(五) 花果药茶的科学饮用 / 13

四性五味识中药 / 13

花果药茶香味各不同 / 15

单方复方花果药茶 / 15

花果药茶的冲泡器具与冲泡法 / 16

花果药茶的混合法 / 17

(六) 饮用花果药茶的“辨证原则” / 21

辨体质 / 21



辨季节 / 22

辨茶质 / 22

辨人群 / 23

辨环境 / 23

辨天时 / 23

辨茶点 / 24

辨饮法 / 25

二、常用花果的名称及功效 / 27

(一) 常用花类 / 29

菊花平肝明目 / 29

金银花清热解毒 / 30

玫瑰花行气解郁 / 32

玳玳花疏肝理气 / 33

红花活血祛瘀 / 34

合欢花解郁安神 / 35

金莲花解毒消肿 / 36

木芙蓉花清解血毒 / 38

野菊花疏风清热 / 39

密蒙花退翳明目 / 41

蔷薇花清暑和胃 / 42

槐花凉血止血 / 43

杜鹃花活血止血 / 44

月季花活血消肿 / 46

凤仙花通经止痛 / 47

凌霄花凉血祛风 / 48

山茶花凉血止血 / 50

旋覆花消痰行水 / 52

地桃花祛风利湿 / 53

闹羊花祛风活络 / 55



一枝黄花疏风清热 / 56

山白菊清热解毒 / 58

鸡蛋花清热清肠 / 59

腊梅花解暑止咳 / 60

芫花泻水逐饮 / 61

麻花祛风止痒 / 63

蜀葵花活血清热 / 64

款冬花润肺下气 / 65

(二) 常用果类 / 67

无花果健胃厚肠 / 67

金果榄清热解毒 / 68

橄榄清肺解毒 / 70

柚理气宽中 / 71

橙子和胃降逆 / 72

荔枝核理气止痛 / 74

草果燥湿除寒 / 75

罗汉果清肺止咳 / 76

杏仁止咳平喘 / 78

大枣补中益气 / 79

野冬青果祛寒宣肺 / 81

胡桃仁补肾固精 / 82

杨梅养阴生津 / 84

莲子补脾益肾 / 85

苹果甜美“良药” / 87

桂圆补益心脾 / 89

柠檬生津祛暑 / 90

(三) 常用中药类 / 92

人参补虚延年 / 92

枸杞子补肾益精 / 94



女贞子补益肝肾 / 95

太子参补益脾肺 / 97

灵芝益精坚筋 / 99

决明子清肝润肠 / 100

胖大海宣肺清热 / 102

川贝母清燥润肺 / 103

三、花果药茶调治常见病 / 105

(一) 呼吸系统疾病花果药茶疗方 / 107

流行性感 / 107

普通感冒 / 108

外感发热 / 110

咳嗽 / 111

哮喘 / 114

肺结核 / 116

肺癌 / 119

(二) 消化系统疾病花果药茶疗方 / 121

消化不良 / 121

胃痛 / 123

呕吐 / 125

便秘 / 127

肝炎 / 129

(三) 循环系统疾病花果药茶疗方 / 131

高血压 / 131

冠心病 / 134

贫血 / 136

(四) 神经、内分泌及代谢性疾病花果药茶 疗方 / 138

中风 / 138

糖尿病 / 139



肥胖 / 141

头痛 / 143

眩晕 / 145

失眠 / 147

(五) 泌尿、生殖系统疾病花果药茶疗方 / 149

尿路感染 / 149

水肿 / 152

肾病 / 154

遗精 / 156

阳痿 / 158

(六) 妇科疾病花果药茶疗方 / 159

月经不调 / 159

痛经 / 162

带下 / 164

更年期综合征 / 165

(七) 儿科疾病花果药茶疗方 / 168

腹泻 / 168

百日咳 / 170

小儿感冒 / 172

流行性腮腺炎 / 174

麻疹 / 176

慢性咽炎 / 178

(八) 五官科系统疾病花果药茶疗方 / 180

结膜炎 / 180

中耳炎 / 183

鼻窦炎 / 185

牙痛 / 186

(九) 其他常见疾病花果药茶疗方 / 189

癌症 / 189



中暑 / 191

醉酒 / 194

癫痫 / 195

痹症 / 197

四、花果药茶与美容养生 / 199

(一) 美容花果药茶疗方 / 201

养颜嫩肤 / 201

祛斑增白 / 203

生发乌发 / 204

减肥轻身 / 205

(二) 养生花果药茶疗方 / 207

养生益寿 / 207

祛病强身 / 209

081 \ 女科茶药果茶治法 (六)

081 \ 寒湿证

081 \ 寒耳中

081 \ 寒痰喘

081 \ 寒平

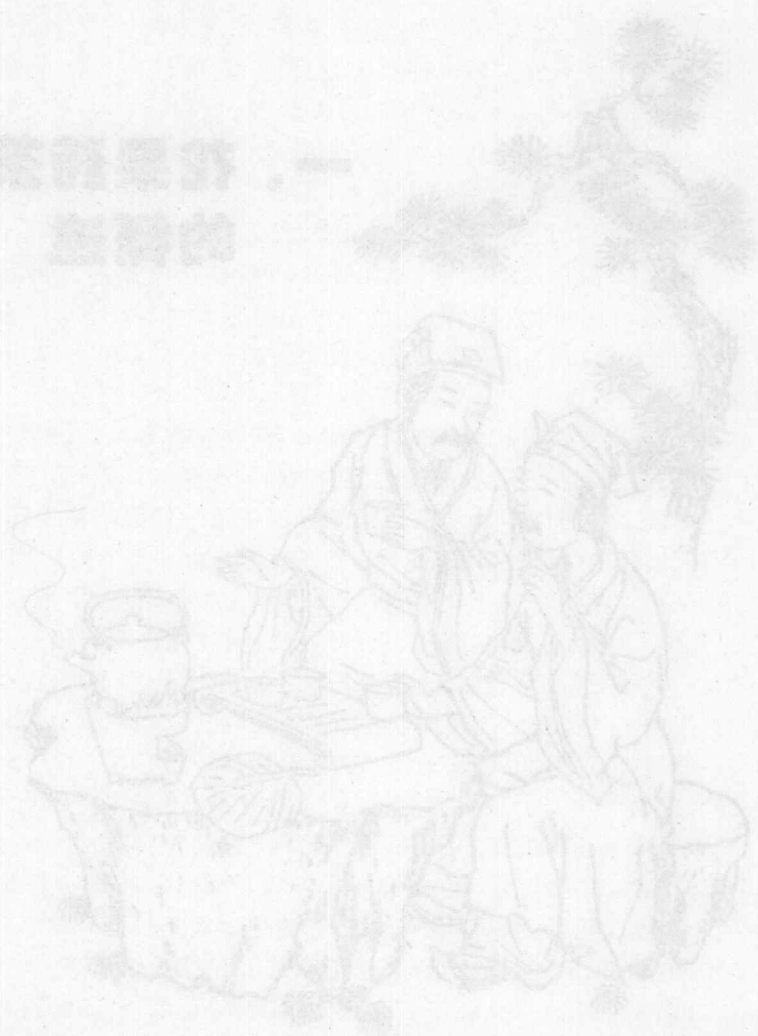
081 \ 女科茶药果茶治法 (六)

081 \ 寒湿

一、花果药茶的概述



茶館裏，一
個紳士





(一) 饮茶的历史与功效

我国产茶历史悠久,陆羽所著的《茶经》记载:“茶之为饮,发乎神农氏,闻于鲁周公。”传说神农氏尝百草,日遇七十二毒,得茶而解。茶的发现和利用是经过了一段漫长的过程,当原始人类发现茶叶对人体有医疗作用后,人类对茶叶就已刮目相看了。据记载,在春秋时代已有人用茶叶作羹饮,但尚无专门作为饮料的记载。由于文献记载说法不一,茶叶何时成为日常饮料还没有定论。有专家认为,在西周初期,我国西南一带的部落已将茶叶作为贡品,因而得出推论,在公元前 21 世纪至公元前 11 世纪的夏商时代就已发现和利用茶叶,故饮茶的历史距今应当有 3 000~4 000 年甚或更长的历史。

春秋战国时期的我国第一部药理学专著《神农本草经》,收集并记录了我国神农时代至春秋战国时期中草药的起源和药效,茶便是其中之一,以后的历代本草学家和医学家都将茶叶作为防治疾病、养生保健的良药来加以应用和论述。汉代医学家张仲景在《伤寒病杂论》中记载:“茶治浓血甚效。”明代李时珍的《本草纲目》中记载:“茶苦而寒,阴中之阴,沉也降也,最解降火。温饮则火因寒气而下降,热饮则茶借火气而升散。又兼解酒食之毒,使人不昏不睡,此茶之功也。”清代王士雄在《随息居饮食谱》中说:“茶微苦甘而凉,清化心神,醒睡除烦,凉肝胆,涤热消痰,肃肺胃,明目解渴。”

茶叶品种繁多,通常分为绿茶、红茶、乌龙茶、花茶和果茶五大类。绿茶是未经发酵的茶,采用高温杀青而保持其原有的绿色,冲泡后色绿汤清,香浓鲜爽。红茶经过完全发酵,成品细嫩,条索紧结,色泽乌润,冲泡后汤色红艳鲜亮,香味浓纯。乌龙茶是一种半发酵茶,成品粗壮松散,紫褐色,兼有绿茶的鲜浓和红茶的甘醇,香气清冽。花茶是将花放入茶坯中窰制成的,高级的花茶香气芬芳,汤色清澈。果茶是将植物的果实,加以煎煮或冲泡后,产生芳香味道



的草本饮料。茶除了上述五大类外,还有白茶、黑茶、黄茶、袋泡茶、速溶茶等。茶由于产地和品种的不同,其功效也有所侧重。据《本经逢原》记载:“凡茶皆能降火,清头目。其陈年者曰腊茶,以其经冬过腊,故以命名。佐刘寄奴治便血最效,产徽者曰松萝,长于化食;产浙绍者曰铸,专于清火;产闽者曰建茶,专于癖瘴;产六合者曰苦丁,专于止痢;产滇南者曰普洱茶,则兼水食止痢之功。”

现代药理研究表明,适量饮茶可以消脂减肥、美容健身,具有抗菌解毒、抗御原子能辐射、增强微血管的弹性、预防心血管疾病、兴奋神经系统、加强肌肉收缩力等功效。茶叶中的化学成分近 400 种,主要含咖啡碱、茶碱、可可碱、胆碱、黄嘌呤、鞣酸、儿茶酸、硅酸、多种氨基酸、多种维生素以及钙、磷、铁、氟、碘、锰、铜、锌、硒、锗、镁等多种矿物质。在这些化学成分中,一类是正常人体所必需的营养物质,另一部分则是非正常生理所需要要的物质,但在某些病理情况下又对恢复人体健康有益,故而可以将这些成分称之为药物部分,主要包括:

生物碱类

茶叶中的生物碱多为嘌呤类生物碱,如咖啡碱、茶碱、可可碱、腺碱、黄嘌呤和 6-氨基嘌呤等。其中起主要作用的生物碱和咖啡碱,其药理作用主要有:

1. **兴奋作用** 生物碱可以兴奋中枢神经,增强大脑皮质的兴奋过程,有助于提高工作效率,消除疲劳,而且茶叶的这种兴奋作用不伴随有任何的继发性压抑或不良反应。

2. **利尿作用** 通常认为,利尿功效是由茶碱和咖啡碱共同作用的结果,咖啡碱一方面通过肾脏促进尿液中的水分的滤出率,另一方面刺激膀胱也有利尿作用。茶碱则通过扩张肾脏的微血管和抑制肾小管对水的重吸收而起利尿作用。因此,饮茶对由于呕吐和



腹泻等造成的水盐代谢失衡、失调或心源性水肿、经前期综合征等病症的处理中均有一定效果。

3. 降血脂作用 我国科学家的研究表明,用乌龙茶对家兔的实验,其血清胆固醇的浓度和胆固醇与磷的比值均明显低于对照组,解剖观察其动脉粥样硬化病的程度也明显好于对照组。

4. 松弛平滑肌作用 科学实验证实,茶叶可以使蛙和蟾蜍的心跳增加,加强左心室的收缩力,这一作用的强弱与茶叶的种类有关,未经发酵的绿茶使用最强,半发酵的乌龙茶次之,发酵后的红茶最弱。除了生物碱外,茶碱也有兴奋中枢神经系统和利尿作用,并能抑制体内磷酸二酯酶的作用,从而延长 cAMP 的存在和作用,而人体的肌肉运动、胃液分泌、中枢神经活动等许多人体生理活动均离不开 cAMP,此外,茶碱具有增强雌激素的作用。

茶多酚类

茶多酚又称茶单宁,也就是茶鞣质,其药理作用主要有:

1. 对儿茶酚胺的影响 茶多酚不仅刺激肾上腺素合成儿茶酚胺的速度,且能抑制儿茶酚胺的分解。所以茶多酚有着双重增加儿茶酚胺血浓度的作用,就这一点而言,饮茶对健康有益是不无道理的,因为儿茶酚胺在人体内的作用非常重要。

2. 对毛细血管的影响 茶多酚能改善毛细血管的渗透性,增强血管的抵抗能力,甚至在毛细血管遭到破坏的情况下,只要每月内服 100~200 毫克的茶多酚就能使微血管的抵抗力得到恢复。

3. 抗炎作用 科学家将茶多酚与维生素 C 一同喂小鼠,能提高其抗炎能力。抗炎的成分包括黄酮醇和黄烷醇。

4. 增强抗感染能力 科学家用含维生素 C 和绿茶黄烷醇的食物喂食鼠类,能增加其抗感染能力,而红茶则没有这种效果。茶多酚可以保护维生素 C 不被氧化,因此增加了肝、脾、肾、肠道、脑部、