



Jiatingbaojiancangshu
家庭保健丛书

中华健康医学会推荐

茶治病养生秘方

养生疗病的必备读物 · 现代家庭实用秘方

集古今医药典藏及久经验证的
偏方、单方、秘方治病宝典

茶：利小便、去痰热、
下气消食、为万病之药。



多种灵验配方 · 有益自然健康

本草纲目

果部 茗

气味：苦、甘、微寒、无毒。

主治：赤白痢 大便下血 产后便秘
腰痛难转 阴囊生疮 脚丫湿烂
蠅蝮尿疮 痰喘咳嗽

家庭保健丛书

茶

治病养生秘方

乔昱健 编著

内蒙古人民出版社

责任编辑：苏 宇

封面设计：许 柯

家庭保健丛书

乔昱健 编著

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

北京朝阳区包装公司印刷厂印刷

开本：889×1194 1/32 印张：36 字数：800 千字

2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月第 1 次印刷

印数：1 - 3000

ISBN 7 - 204 - 06216 - 7/Z · 205

总定价：60.00 元(全套共 6 册)

前 言

据《本草纲目》载，茶叶又名苦茶、茗、腊茶，茶牙，牙茶，细茶，酷奴等。为山茶科植物茶的芽叶，常绿灌木，有时呈乔木状，高1~6米。多分枝，嫩枝有细毛，老则脱落。单叶互生，长椭圆形或椭圆状披针形；或倒卵状披针形，先端渐尖，有时稍钝，基部楔形，边缘有锯齿，质厚，老则带革质，上面深绿色，有光泽，平滑无毛，下面淡绿色，羽状网脉，幼叶下面具短柔毛；叶柄短，略扁。花腋生，1~3朵具有花柄，微垂；总苞2；萼片5，宿存，深绿色；花瓣5，白色，稍有香气，椭圆形或倒卵形；雄蕊多数，排列成多轮；雌蕊居于中央，子房上位。蒴果，木质化，扁圆三角形，暗褐色。花期10~11月。果实越年成熟。“茶之为饮，发乎神农”。茶作为一种饮料，在世界上最早的东方文明古国——中国已有四五千年的悠久历史。传说，上古时代，“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”。故而《神农本草》成为我国有关茶叶记载的最早书籍。从神农发现茶叶开始，就显露了茶能治病的萌芽。历代劳动人民经过不断地、反复地

实践、认识，总结提高，到现在已知茶中有几百种化学成分，并对多种疾病有预防和治疗作用，可以说茶确为治病良药之一。有关茶的药用价值，并不否认起源于神农时期，有关茶的解毒作用也非神话，只是说在神农时期人们初步认识了茶的药用价值，后经历代劳动人民的不断发现和总结，至唐代茶的药用范围更加扩大，人们才真正开始了对茶的药用研究。茶神唐朝的陆羽是古代对茶深有研究的最早人物之一，并撰名著《茶经》给后世众医家提供了宝贵的参考资料。

古代医学对茶的药理与功用的论述

1. 《汤液本草》：“茗，苦茶、腊茶是也。治阴证汤药内用此去格拒之寒，及治伏阳，大意相似。茶苦，《经》云：苦以泄之。其体下行，所以能清头目。”

2. 杨士瀛：“姜、茶治病，姜助阳，茶助阴，并能消暑解酒食毒。且一寒一热，调平阴阳，不问赤白冷热，用之皆良。”

3. 《纲目》：“茶苦而寒，阴中之阴，沉也，降也，最能降火，火为百病，火降则上清矣。然火有五火，有虚实，若少壮胃健之人，心、肺、脾、胃之火多盛，故与茶相宜。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，使人神思清爽，不昏不睡，此茶之功也。若虚寒及血弱之人，饮之既久，则脾胃恶寒，元气暗损，土不制水，精血潜虚，成痰饮，成痞胀，成痿痹，

成黄瘦，成呕逆，成洞泻，成腹痛，成疝瘕，种种内伤，此茶之害也。苏轼《茶说》云，除烦去腻，世故不可无茶，然暗中损人不少，空心饮茶人盐，直入肾经，且冷脾胃，乃引贼入室也。惟饮食后浓茶漱口，既去烦腻而脾胃不知，且苦能坚齿消蠹，深得饮茶之妙，古人呼为酪奴，亦贱之也。又浓茶能令人吐，乃酸苦涌泄为阴之义，非其性能升也。”

4. 《本草经疏》：“茗，《本经》味甘，气微寒，无毒，藏器言苦，然亦有不苦者。太阴为清肃之脏，喜凉而恶热，热则生痰而津液竭，故作渴也；痿疮者，大肠积热也；小便不利者，小肠热结也；甘寒入心、肺而除热，则津液生，痰热解，脏气既清，腑病不求其止而止矣。令人少睡者，盖心藏神，神昏则多睡，清心经之热，则神常自惺寂，故不寐也。下气消食者；苦能下泄，故气下火降，而兼涤除肠胃，则食自消矣。”“凡茶之种类极多，方宜大异，要皆以味甘不涩，气芬如兰，摘于夏前者为良。夫茶……能涤肠胃一切垢腻，宁非木中清贵之品哉？昔人多以苦寒不利脾胃，及多食发黄消瘦之说，此皆语其精恶苦涩，品类最下者言之耳。”

5. 《本经逢原》：“茗乃茶之粗者，味苦而寒，最能降火消痰，开郁利气，下行之功最速，故《本经》主痿疮，利小便，去痰热之患，然过饮令人少寐，以其气清也。消食止渴，无出其右，……兼香豉、葱白、生姜，治

时疫气发热头痛。……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。产微者曰松萝，长于化食；产浙绍者曰日铸，专于清火；产闽者曰建茶，专于辟瘴；产六合者曰苦丁，专于止痢；产滇南者曰普洱茶，则兼消食辟瘴、止痢之功。蒙山者世所罕有，近世采石苔代充，误人殊甚。其余杂茶，皆苦寒伐胃，胃虚血弱之人，有嗜茶成癖者，久而伤精，血不华，色黄瘁痿弱，哎逆洞泄，种种皆伤茶之害。而侵晨啜茗，每伤肾气。酒后嗜茶，多成茶癖。又新茶饮之，令人声音不清，以其能郁遏火邪也。至于精气寒滑，触之易泄者勿食，宜以沙苑蒺藜点汤代之。”

6. 《随息居饮食谱》：“茶以春采色青，炒焙得法，收藏不泄气者良。色红者，已经蒸食，失其清涤之性，不能解渴，易成停饮也。”

现代医学对茶药理与功用的认识

近年来我国的茶叶专家通过研究，发现茶叶中含有多种化学成分。这些成分中一类是正常人体所必需的营养成分，另一类是非生理所需要的病理情况下对人体健康的恢复的药效成分。

1. 茶叶含嘌呤类生物碱，以咖啡碱为主，含量约1%~5%，并含微量的可可豆碱、茶碱和黄嘌呤。绿茶中含缩合鞣质约10%~24%，红茶因经过发酵，鞣质含

量减少，一般仅 6% 左右，茶叶鞣质中以没食子酰-L-表没食子儿茶精为主，并含少量 L-表没食子儿茶精、没食子酰表儿茶精、L-表儿茶精等。咖啡碱在茶叶中大部与鞣质结合而存在，以春季的嫩叶中含咖啡碱量较高。茶叶发酵，可使游离的咖啡碱约 2% ~ 4%，含鞣质约 3% ~ 13%。

2. 茶叶含挥发油约 0.6%，调制的绿茶含挥发油约 0.006%，是茶叶的香气成分。主成分是庚烯醇，占 50% ~ 90%，以及庚烯醛等。红茶的香气成分是：紫罗兰酮和它的衍生物，松油醇，癸二烯醛，茶螺酮，茉莉花素，牻牛儿苗烯，糖醇，衣兰油烯，甲酸苄酯，甲酸苯乙酯，牛儿醛，吡咯-2-甲醛，苯甲酸己烯酯，甲基苯基甲醇，吡嗪等。

3. 茶叶中尚含三萜皂甙及甙元：茶皂醇 E、茶叶皂甙等，并含维生素 C 130% ~ 180% 毫克，少量胡萝卜素，二氢麦角甾醇，黄酮类槲皮素及山柰酚等和黄酮醇与没食子酸所成的一些酯。

茶的主要药理作用

茶叶的药理作用主要由其所含的黄嘌呤衍化物(咖啡因及茶碱)所产生；另外尚含大量鞣酸，故有收敛、抑菌及维生素 P 样作用。

1. 对中枢神经系统的作用 咖啡因能兴奋高级神经中枢，使精神兴奋，思想活跃，消除疲劳；过量则引起失

眠、心悸、心痛、耳鸣、眼花等不适症状。它能加强大脑皮层的兴奋过程，其最有效剂量与神经类型有关。

2. 对循环系统的作用 咖啡因、茶碱可直接兴奋心脏，扩张冠状血管。对末梢血管有直接扩张作用。但咖啡因对血管运动中枢、迷走神经中枢也有兴奋作用，因而影响比较复杂。

3. 对平滑肌、横纹肌的作用 茶碱(通常使用氨茶碱)能松弛平滑肌，故用以治疗支气管哮喘、胆绞痛等。咖啡因还能加强横纹肌的收缩能力。

4. 利尿及其他作用 咖啡因，特别是茶碱能抑制肾小管的再吸收，因而有利尿作用。咖啡因能增强胃分泌，故活动性消化性溃疡病人不宜多饮茶。对代谢有兴奋作用。

5. 抑菌作用 茶叶浸剂或煎剂在试管中，对各型痢疾杆菌皆具有抗菌作用，其抑菌效价与黄连不相上下，一般而言，花茶、绿茶的抗菌效能大于红茶；对志贺氏痢疾杆菌的作用强于其他三型(福氏、施氏、宋内氏)。对沙门氏菌、金黄色葡萄球菌、乙型溶血性链球菌、白喉杆菌、炭疽杆菌、枯草杆菌、变形杆菌、绿脓杆菌等亦有抑菌作用；血液及肉汤能减弱其抑菌作用，茶的浓度过高相反也会降低其作用。在试管中茶叶煎剂对葡萄球菌、链球菌的作用略逊于黄连而优于磺胺噻唑。对霍乱弧菌在试管中也有明显的杀灭作用，且在低于体温的温度(27 摄氏度)下

即有效力。痢疾杆菌在茶叶肉汤培养基中多次传代后，能产生明显的抗药性。茶叶抗菌的有效成分一般认为即系鞣质。

6. 收敛及增强毛细血管抵抗力 茶叶中的鞣质，有收敛肠胃的作用。此鞣质乃儿茶素与没食子酸脂的混合物，有高度维生素 P 的活性。它能保持或恢复毛细血管的正常抵抗力。

茶叶中含咖啡因一般在 2% ~ 3% ，故一杯浓茶含咖啡因在 0.1 克左右。快速浸泡之茶，咖啡因几可全浸出，但其中所含鞣质则仅可浸出一部分(鞣质可妨碍消化)，因此，短时浸泡似很合理。发酵后之红茶，挥发性成分(茶之香味)损失一部分，鞣质也被破坏一部分(大致含量为 5% ~ 6%)，较绿茶(鞣质含量 12% ~ 15%)为少。

根据现代医学研究，茶可防治常见病

1. 治疗细菌性痢疾 无论急、慢性菌痢均有效果。100% 茶叶煎液日服 3 ~ 4 次，每次 2 毫升或 5 ~ 10 毫升；10% 煎液日服 4 次，每次 20 ~ 40 毫升，或每次 15 毫升同时并用 2% 煎剂灌肠；或 5 煎剂单独灌肠，每次 100 ~ 300 毫升，每日 3 次；丸剂内服，每次 2 克，每日 4 次。茶叶的不同品种和等级以及茶液的不同浓度，其疗效似无明显差异。煎液灌肠较口服效果满意，特别对肠粘膜糜烂的减轻、消失、溃疡的愈合，效果显，且无不良反应。

2. 治疗阿米巴痢疾 口服 100% 煎剂，每次 5 ~ 10 毫

升，或 10% 煎剂每次 15 ~ 20 毫升，均每日 4 次。

3. 治疗急性胃肠炎 成人用 50% 煎液每次 10 毫升，日服 4 次； 小儿用 10% 煎液，1 ~ 5 岁 15 ~ 20 毫升，5 ~ 10 岁 20 ~ 30 毫升，10 ~ 15 岁 30 ~ 40 毫升。服药后症状于 1 ~ 2 天内消失。

4. 治疗急、慢性肠炎 100% 茶叶煎剂，每次 2 毫升或 5 毫升，日服 3 ~ 4 次。症状完全消失，大便恢复正常。

5. 治疗小儿中毒性消化不良 除服茶叶煎剂外，同时配合补液、纠正酸碱平衡失调，3 例加用抗菌素，结果全部治愈。平均住院时间为 6 天。

6. 治疗急性传染性肝炎 内服绿茶九每日 3 ~ 4 次，每次 3 克， 连服 2 ~ 3 周。

7. 治疗羊水过多证 对已确定羊水过多的产妇，在临产前数周即酌饮红茶，早晚各 1 次。

8. 防治稻田皮炎 取老茶叶 2 两，明矾 2 两，加水 500 毫升浸泡 煎煮。在下水田前后将手脚各浸泡 1 次，听其自行干燥。忌用肥皂洗涤。既能预防，亦可治疗。

9. 治疗牙本质过敏症 次级红茶 1 两，水煎。先用煎液含漱，然后饮服。每日至少 2 次，直至痊愈，不可中断。不宜服用二煎。

目 录

第一章 内科疾病

- 感冒 / 1
- 支气管炎 / 8
- 支气管哮喘 / 13
- 冠心病 / 17
- 心悸 / 22
- 高血压病 / 25
- 动脉硬化 / 33
- 高脂血症 / 35
- 胃痛 / 37
- 呕吐 / 41
- 呃逆 / 43
- 泄泻 / 45
- 腹胀 / 47
- 脚肚转筋 / 50
- 便秘 / 53
- 泌尿系统感染 / 56
- 水肿 / 60
- 癃闭 / 65
- 前列腺炎 / 66
- 阳痿 / 68
- 精子减少症 / 70
- 糖尿病 / 71
- 痹证 / 74
- 头痛 / 79
- 眩晕 / 87
- 中暑 / 88

第二章 外科疾病

- 疖/ 92
- 疝气/ 93
- 痔疮/ 95
- 脱肛/ 98
- 腰肢痛/ 100

第三章 妇产科疾病

- 月经不调/ 102
- 痛经/ 108
- 闭经/ 112
- 功能性子宫出血/ 114
- 带下病/ 118
- 阴疮/ 119
- 不孕症/ 120
- 更年期综合证/ 122
- 妊娠杂症/ 123
- 产后恶露不尽/ 124
- 产后便秘/ 125

- 产后腹痛/ 127

- 产后杂症/ 128

第四章 儿科疾病

- 小儿感冒/ 131
- 支气管哮喘/ 133
- 小儿腮腺炎/ 134
- 小儿腹泻/ 136
- 小儿遗尿症/ 139
- 婴幼儿惊厥/ 141

第五章 五官科疾病

- 结膜炎/ 143
- 角膜炎/ 146
- 沙眼/ 147
- 中耳炎/ 148
- 鼻衄/ 150
- 鼻炎/ 151
- 鼻窦炎/ 152

●咽喉炎 / 154

●牙痛 / 158

●牙周病 / 159

●口腔溃疡 / 161

第六章 皮肤科疾病

●银屑病 / 162

●荨麻疹 / 165

第七章 传染性疾病

●痢疾 / 168

●疟疾 / 170

●病毒性肝炎 / 173

第一章 内科疾病

一、感冒

中医认为，感冒是人体被风热、风寒之邪所侵，引起喷嚏、鼻塞、流涕、咽痛、头痛、恶寒、发热、咳嗽、声音嘶哑，甚至出现关节疼痛、周身不适等症状的常见外感疾病。依据所感外邪及其症状的不同，感冒一般可分为风寒、风热等二种常见症型。

风寒感冒：发热、恶寒的症状较为明显，同时伴有无汗、鼻塞、流清涕、无口渴、小便清长、舌苔白、脉象浮紧或浮缓等症状。

风热感冒：其症状主要表现为发热较高，却只是微恶风寒，并有头痛，咽喉痛，自汗鼻塞无涕（或少量浊黄涕，口渴，舌苔黄，舌边和舌尖发红、脉象浮数，小便短黄。感冒属四季常发病，多因病毒和细菌引起的鼻、鼻咽或

茶

治病养生秘方

咽喉部的上呼吸道感染。

麻酱糖茶

主治/ 治外感初起。

配方/ 芝麻酱、红糖各适量，茶叶 1 撮。

制法/ 将芝麻酱、红糖、茶叶同调匀，用沸水冲泡。

用法/ 随量热服，加被取汗。

姜茶汤

主治/ 治感冒、咳嗽。

配方/ 茶叶 7 克，生姜 10 克。

制法/ 将生姜去皮洗净，同茶叶煮成汁。

用法/ 饭后随量饮。

山楂蜜银茶

主治/ 治风热感冒、发热、头痛、口渴等症。

配方/ 山楂 15 克，蜂蜜 300 克，银花 40 克，茶叶 15 克。

制法/ 把山楂、茶叶、银花加水 1000 克武火烧沸后 4~6 分钟，再煎熬一次，滤出药液，加入蜜搅均匀。



用法/ 每天3次，每次1饭碗。

紫苏羌活茶

主治/ 治风寒感冒，恶寒发热、无汗、肢体酸痛。

配方/ 紫苏叶30克，羌活20克，绿茶末25克。

用法/ 每日1剂，以沸水冲泡，不拘时温服。

注意/ 临床主要用羌活治疗风寒感冒，头痛无汗，风寒湿痹等症。紫苏叶配羌活，加强了其辛温解表、祛风散寒之力。

四季清茶

主治/ 治四时感冒，风寒、风热型均可。

配方/ 大青叶60克，紫苏叶、荆芥、防风各30克，四季青叶50克。

制法/ 以上五味药共捣为粗末，用纱布袋分装，每袋10~15克。

用法/ 代茶饮，每次1袋。