

名医世纪传媒

【中国民间传统疗法丛书】

药茶疗法治百病

Yaocha Liaofo Zhi Baibing

· 第2版 ·



程爵棠
程功文◎编著

中原出版传媒集团
大地传媒

河南科学技术出版社

药茶疗法治百病

YAOCHA LIAOFA ZHI BAIBING

(第2版)

程爵棠 程功文 编 著

内容提要

本书在第1版的基础上修订而成,分上、下两篇。上篇概述了药茶的源流与发展,药理作用与功效,药茶的种类与特点,制作与服用,药茶的选用和与疾病的关系,适用范围与禁忌,优点与注意事项等。下篇详述了内科、妇科、儿科、男科、皮肤科、伤外科和五官科等临床各科140多种常见多发病和部分疑难病症的900多首茶疗方治疗经验。本书内容丰富、资料翔实,介绍的茶疗方取材容易,简便省时,疗效确切,实用性强,可供基层医务人员、中医药爱好者及城乡家庭自疗者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

药茶疗法治百病/程爵棠,程功文编著. —2版. —郑州:河南科学技术出版社,2017.8

ISBN 978-7-5349-8822-6

I. ①药… II. ①程… ②程… III. ①茶剂—验方 IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)139230号

出版发行:河南科学技术出版社

北京名医世纪文化传媒有限公司

地址:北京市丰台区丰台北路18号院3号楼511室 邮编:100073

电话:010-53556511 010-53556508

责任编辑:杨磊石 刘新瑞

责任校对:龚利霞

封面设计:龙 岩

版式设计:王新红

责任印制:姚 军

印 刷:三河市春园印刷有限公司

经 销:全国新华书店、医学书店、网店

幅面尺寸:140 mm×203 mm

印张:11.25 字数:285千字

版 次:2017年8月第2版

2017年8月第1次印刷

定 价:32.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系并调换

第 2 版前言

本书自 2014 年出版以来,由于其内容实用、操作简便、疗效确切而受到读者的厚爱。药茶既可治病,又能保健,深受大众喜爱。笔者多次接到读者来信来电,既给予了鼓励、赞扬,也提出了一些改进意见与建议,希望修订再版。为此,我们在保留原版特色的基础上,根据读者的建议,本着“从严、从验、从简”的原则,对本书进行了修订再版。此次修订,主要是修正了原版中的错漏,精简压缩了书中药材短缺、疗效欠佳的少数茶疗方,同时增补了作者近年来一些新的经验体会和 18 首茶疗方,使本书内容更加精练,更加实用。

在本书修订过程中,承蒙程美红、张大英等协助做了大量的校订工作,谨表谢意。由于笔者学识浅薄、经验不足,虽经修订,仍难免存在一些错误,敬希读者批评指正。

程爵棠

2017 年 4 月

第 1 版前言

药茶,古谓“茶剂”。是中医学方剂学的重要组成部分,也是中医学防病治病和保健养生的又一独特医疗方法。民间常言:“茶为百病之药”“不可一日无茶”。也说明药茶既是饮用佳品,又是防病治病和保健养生的有效良方,且具有简便省时、疗效确切、取材方便、制作简单、便于存放、服用方便、安全价廉、内外可用的特点。故能长期在民间广为流传和应用,并在防病治病中发挥越来越重要的作用。因此,总结和推广药茶治病保健经验很有必要。

药茶治病保健源远流长。几千年来,中华民族通过长期不断的探索与发展,认识到药茶既可防病治病,又可保健养生,而且适用范围不断扩大。历代许多价廉效著的药茶良方,一直沿用下来,流传至今。由于药茶的自身特点,茶为药用,茶药相配,药用药茶的相互参合而形成的茶疗方非常丰富,疗效也不断提高。特别是对一些顽固性的疑难病症也收到令人信服的疗效。随着老年保健益寿和康复医学的发展,使用药茶医疗保健已逐渐被大家采纳,其作用已日益受到人们的高度重视。

我国名医众多,药茶资源十分丰富。但是众多药茶良方,却分散记载在大量文献资料中,或民间流传,呈分散、无序状态,临床推广应用深感不便。为弘扬中医学,造福人民,笔者特从 50 多年来临床实践、所收集整理的大量医学笔记和四代家传、师授经验,并

结合大量文献资料,进行广泛搜集、验证和筛选整理。本着“撷取精华,注重实效”原则,历经数载,始编著成书,名曰《药茶疗法治百病》。

本书共分上、下两篇。上篇为概论,着重介绍了药茶的源流与发展,药理作用与功效,茶的种类与特点,保健养生药茶,药茶的制作与服用,药茶的选用和与疾病的关系,适用范围与禁忌,优点与注意事项等。下篇介绍了内科、妇科、儿科、男科、皮肤科、伤外科和五官科等临床各科 140 多种常见病和部分疑难病症的 980 多首茶疗方治疗经验。每病简述于前,茶疗方详述于后。每方均按“组成、用法、功效、主治、附记”等依次排列,条分缕析,井然有序。附记中对临证加减、禁忌及注意事项等一一做了说明。所选录之方,都是常用之方,且经多方验证,疗效显著。

必要说明如下:①要辨证选方用药,功效要对证型,功证合一。有的茶疗方仅作病后疗养和辅助治疗。②冲泡可按常规泡茶法,一般均用沸水冲泡,加盖闷泡,要冲泡 2 或 3 次,至味淡为止。若用煎汤取汁,要煎煮 2 或 3 次。③书中收载之方都是从笔者医学笔记中转录和笔者家传师授及笔者经验方,来源从略,敬请见谅。

在本书编写中,承蒙程美红、文力、刘一平、张大英、新苗、刘华、程华、程铭、程文、程平、李显平等协助收集资料、文字整理等工作,谨表谢意。如有不妥和错漏之处,恳请同仁高贤和广大读者不吝教言,批评赐正。

程爵棠

2014 年 1 月写于中国瓷都景德镇

目 录

上篇 概 论

一、药茶的源流与发展	(1)
二、药茶的药理作用与功效	(3)
(一)茶叶的药理作用	(4)
(二)茶的功效	(6)
三、药茶的种类与特点	(10)
(一)茶为药用	(11)
(二)茶药相配	(12)
(三)药用药茶	(13)
(四)药用花茶	(16)
四、保健养生茶	(19)
(一)四季保健养生茶	(19)
(二)扶正祛邪养生茶	(25)
(三)延年益寿茶	(30)
(四)养生保健茶	(31)
(五)老年人减肥茶	(33)
五、药茶的制作与服用	(35)
(一)药茶的制作方法	(35)
(二)药茶的质检要求	(36)
(三)药茶的贮存要求	(36)
(四)药茶的变质原因	(37)
(五)药茶的服用	(38)
六、药茶的选用和与疾病的关系	(39)



(一)药茶的选用	(39)
(二)饮茶与常见疾病	(41)
(三)应遵守饮茶的基本原则	(44)
七、药茶的适用范围与禁忌	(45)
(一)适用范围	(45)
(二)禁忌	(45)
八、药茶疗法的优点与注意事项	(46)
(一)药茶的优点	(46)
(二)注意事项	(49)

下篇 疾病药茶疗法

一、内科疾病	(51)
感冒	(51)
流行性感胃	(55)
中暑	(58)
头痛	(61)
支气管炎(咳嗽)	(65)
喘息性支气管炎	(69)
支气管哮喘	(71)
支气管扩张	(74)
肺气肿	(76)
肺结核	(78)
肺脓疡	(81)
咳血	(83)
咯血	(85)
肺炎	(88)
高血压病	(90)
低血压病	(95)
眩晕	(97)
高脂血症	(99)
冠状动脉粥样硬化性 心脏病	(102)
心绞痛	(106)
心力衰竭	(107)
心律失常	(109)
病毒性心肌炎	(112)
风湿性心脏病	(113)
肺源性心脏病	(115)
脑卒中	(116)
面瘫	(119)
脑动脉硬化	(121)
糖尿病	(122)
肥胖症	(126)
慢性胃炎(胃脘痛)	



..... (129)	失眠..... (175)
消化性溃疡..... (133)	自汗、盗汗 (178)
胃下垂..... (135)	急性阑尾炎..... (180)
呕吐..... (137)	疟疾..... (182)
急、慢性肠炎 (140)	膈肌痉挛(呃逆)..... (183)
痢疾..... (143)	腓肠肌痉挛..... (185)
肾炎..... (147)	功能性低热..... (187)
尿路感染..... (151)	风湿性关节炎..... (189)
泌尿系统结石..... (154)	尿血..... (193)
急性肝炎..... (156)	便血..... (195)
慢性肝炎..... (161)	血小板减少性紫癜
胆囊炎、胆石症 (163)	 (197)
臌胀..... (166)	小便异常..... (200)
脂肪肝..... (168)	便秘..... (201)
贫血..... (170)	酒醉..... (204)
神经衰弱..... (173)	
二、妇科疾病 (205)	
月经不调..... (205)	产后诸疾..... (219)
痛经..... (208)	女性不孕症..... (221)
闭经..... (210)	先兆流产..... (222)
崩漏..... (212)	更年期综合征..... (223)
带下..... (214)	子宫脱垂..... (224)
妊娠恶阻..... (216)	乳腺疾病..... (225)
产后缺乳..... (218)	
三、儿科疾病 (227)	
小儿感冒..... (227)	小儿惊风..... (233)
小儿高热..... (228)	流行性腮腺炎..... (235)
小儿夏季热..... (230)	水痘..... (236)
麻疹..... (232)	百日咳..... (237)



小儿积滞·····	(240)	小儿遗尿·····	(250)
小儿厌食·····	(243)	小儿口角流涎·····	(252)
小儿夜啼·····	(245)	小儿脱肛·····	(253)
小儿肾炎·····	(246)	小儿便秘·····	(253)
小儿腹泻·····	(248)	鹅口疮·····	(254)
四、男科疾病 ·····	(255)		
前列腺炎·····	(255)	遗精·····	(261)
前列腺肥大·····	(257)	早泄·····	(263)
阳痿·····	(259)	性欲低下·····	(264)
五、皮肤科疾病 ·····	(266)		
湿疹·····	(266)	皮肤瘙痒症·····	(274)
带状疱疹·····	(268)	痱子·····	(276)
荨麻疹·····	(269)	脱发·····	(277)
脂溢性皮炎·····	(271)	冻疮·····	(279)
银屑病·····	(273)	烧烫伤·····	(281)
六、伤外科疾病 ·····	(282)		
疮疖·····	(282)	落枕·····	(291)
痈疽·····	(285)	软组织损伤·····	(293)
疔疮·····	(287)	腰痛·····	(294)
痔疮·····	(288)	脑震荡·····	(297)
毛囊炎·····	(290)		
七、五官科疾病 ·····	(299)		
睑腺炎(麦粒肿)·····	(299)	化脓性中耳炎·····	(312)
结膜炎·····	(301)	鼻衄·····	(314)
角膜炎·····	(305)	鼻炎·····	(316)
青光眼·····	(306)	过敏性鼻炎·····	(317)
泪囊炎·····	(308)	萎缩性鼻炎·····	(318)
沙眼·····	(309)	鼻窦炎(鼻渊)·····	(319)
耳鸣、耳聋·····	(310)	扁桃体炎·····	(321)



咽炎·····	(324)	梅核气·····	(337)
喉炎·····	(327)	喉痧·····	(338)
咽喉炎·····	(330)	牙痛·····	(340)
喉暗·····	(333)	口腔炎·····	(343)
白喉·····	(336)	口臭·····	(347)

上篇 概 论

药茶,又名茶剂,简称“茶疗”,是中医学方剂学的重要组成部分,在防治疾病中具有重要作用。药茶源于茶叶,终发展成以药代茶、茶药配合,总称药茶。由于它具有取材简便、使用方便、疗效显著,且无毒副作用,深受广大患者的欢迎,且乐于使用。对于防治疾病发挥越来越重要的作用。

一、药茶的源流与发展

药茶,源于茶叶,在中国具有相当悠久的历史,源远流长,是世界上发明、饮用茶最早的国家之一,对世界制作药茶技术的发展做出了巨大贡献。

茶叶,在中国周汉时期称为“苦茶”,它原是一种野生的山茶科常绿灌木的芽叶。后来随着饮茶的普及,茶的需要量日益增多,渐渐引入山丘、地头栽种。唐朝时,茶的产量已达到了相当的规模,饮茶人已很普遍,不仅是官僚、文人雅士的享用品,在民间大众饮茶亦日益增多,成为“一日不可无”之物。唐代已有“尝茶”诗道:“枪旗冉冉绿丛园,谷雨初晴叫杜鹃。”由此表明,唐朝已经能够生产高级“旗枪”茶,在早春时节,“旗枪”生长繁茂,一片嫩绿充满茶园,谷雨之初的晴天正是采摘的最佳季节。唐代陆羽在《茶经》中说:“凡采茶在二月、三月、四月之间,茶之笋者,生烂石沃土,长四五寸,若薇蕨始抽,凌露采焉。”正所谓“褒然三五寸,生必依岩洞”(唐·皮日休诗句)。此种野生茶芽,其植株矮小,长不过三五寸,



生长于烂石沃土或岩洞之畔，当属菜中珍品，品位之高，可想而知。

唐代杨华《膳夫经手录》云：“茶古不闻食之，近晋宋以降，吴人采其叶煮，是为茗粥。”唐代白居易曾亲手种植茶树，作诗说：“平生无所好，见此心依然”。

唐代陆羽对茶颇有研究，对茶文化造诣很深，被视为当代的“茶神”。他撰写的《茶经》是我国第一部关于茶的专著，也是世界上最早的一部论茶的专著。《茶经》问世，是茶文化发展到了一个鼎盛时期的标志。这就是药茶源于茶叶的由来的明证。

药茶自成书于公元 2 世纪的中国现存最早的药物学专著《神农本草经》载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”以后历代医药学著作均有茶剂的记载，如东汉张仲景在《伤寒杂病论》中记载用茶治疗下痢脓血，至唐代名医陶弘景认为茶“（主）好敛”，这一时期人们已认识到茶的药用价值，并将其应用于临床。唐宋时期，茶疗理论基本形成。《唐本草》对茶叶的功效记载已趋完善，“茶叶主瘕疮、利小便、去痰热、消宿食。”唐代《外台秘要》中有“代茶饮方”的记载，应是较早的茶疗方。宋代茶疗法的应用范围逐渐扩大，各种医药专著收录的茶疗方也比较多，尤其是朝廷组织编撰的《太平圣惠方》《太平惠民和剂局方》等，由官方颁布的带有药典性质的专著中都有专章介绍“药茶”。如《太平圣惠方》九十七卷中载有“药茶诸方”，列有茶疗方 10 余种，至此，“药茶”一词首次载于医书。宋代以后药茶的应用日益增多，元代太医忽思慧在《饮膳正要》中记载了各地多种药茶的制作、功效及主治，是记载茶疗法内容较全的专著之一。明代朱棣等编的《普济方》设有“食治门·药茶篇”：收载有葱豉茶等茶疗方 8 首。李时珍对茶的药用研究极为深入，在《本草纲目》中除了对茶的功能主治有精辟的论述外，还载有治疗“气昏头痛”“热毒下痢”“解诸中毒”的茶疗方 16 首。清代茶疗法的研究和应用更为普遍，从近代编撰出版的《慈禧光绪医方选议》中可知药茶为历代宫廷用药的组成部分。如安神代茶饮、清热代茶饮、利咽代茶饮、平胃代茶饮等颇有效验。

随着茶疗法的深入研究和广泛应用,茶剂由最开始的单纯茶叶剂型,逐渐发展为茶叶单用、茶叶与天然药物合用和不含茶叶以药代茶 3 类剂型。茶叶单用剂型也由最开始为绿茶一种发展为绿茶、红茶、乌龙茶、砖茶、沱茶及现代的冰茶数种,茶叶与天然药物合用始于花茶,如菊花茶、桂花茶、茉莉花茶等,继之就有人参茶、姜片茶、栀子茶、蛇胆茶、午时茶、芝麻养血茶、连梅止痢茶、慈禧珍珠茶、降脂减肥茶及酥油茶、果茶等数百种。将茶叶与天然药物合用,即出现了不含茶叶、以药代茶的“药茶”,如独参茶、净菊花茶、千金茶、苦丁茶、绞股蓝茶、溪黄草茶、万应甘和茶、王老吉凉茶等近千种,广泛适用于临床多种疾病的预防和治疗。茶疗法不仅在临床和民间中广为使用,而且茶疗法所使用的“茶剂”作为一种剂型已被《中国药典》(1995 年版)收载。2000 年版《中国药典》收载了小儿感冒茶、板蓝根茶等 2 种茶剂。国家卫生部《药品标准》收载的茶剂则更多,有甘和茶、降压袋泡茶、八珍袋泡茶、清热明目茶、石岐外感茶等 20 多种,目前上市的药茶达 100 多种。其中罗汉果茶、五加参茶、天雁减肥茶、虫草茶、绞股蓝茶、王老吉凉茶、三花减肥茶等多种药茶,不仅在中国市场受到青睐,日趋红火,而且走向国际市场,受到国际各界人士的好评。这表明茶疗法已越来越受到人们的重视和喜爱。我们深信,茶疗法必将为防病治病、保障人们的身体健康发挥更重要、更积极的作用。

二、药茶的药理作用与功效

茶叶被称为第一健康饮料(茶水),是与茶叶中含有丰富的营养成分分不开的。据现代医学研究与检测,茶叶有 300 多种化学成分,其中包括蛋白质、氨基酸、脂肪、糖类、各种维生素和无机盐等,基本上都是人体所必需的成分。除此以外,茶叶中还含有多种有药效的成分,如茶多酚、咖啡因、脂多糖等。具体讲,如维生素类,有脂溶性维生素(维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 4



种)、水溶性维生素(B族维生素和维生素C),脂多糖、蛋白质和氨基酸、糖类、类脂(包括磷脂、硫脂、糖脂和若干脂肪酸)、无机盐(铅、氟、锌、钙等)。另外,含茶多酚(主要成分有儿茶素类、黄酮、黄酮酯类化合物)和咖啡因。

(一)茶叶的药理作用

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D样作用。概括而言,其主要药理作用如下。

1. 有兴奋中枢神经的作用 茶叶中的咖啡因和芳香物质是兴奋剂,能兴奋高级神经中枢,特别是大脑皮质,因而可改善思维活动,提高对外界刺激的感受性,使精神兴奋、思想活跃,消除疲劳,有益于工作和学习。过量则引起失眠心悸、头痛、耳鸣眼花等不适症状。据研究,喝茶和喝咖啡虽然都是提神,但喝咖啡会导致动脉硬化,而喝茶却能抑制动脉硬化,这是因为茶叶中含有较多的茶多酚和维生素C,避免了咖啡因的不良作用。

2. 有增强循环系统功能的作用 茶叶中咖啡因、茶碱可直接兴奋心脏,使心肌收缩力加强、心率加快,扩张冠状动脉,扩张末梢血管,促进血流循环。茶叶中的鞣质具有维生素P的活性,能保持或恢复毛细血管的正常抵抗力,增强血管的柔韧性和弹性,可以减低血中胆固醇、防止脂肪在血管壁沉积。据动物实验提示,服龙井茶的家兔血清胆固醇的浓度和胆固醇与磷脂的比值比不服龙井茶的家兔显著降低。由此证明,茶能够防治冠心病、慢性心功能不全症、高脂血症、动脉硬化症等。

3. 有抑菌消炎作用 茶叶浸剂、泡剂或煎剂在试管中,对各类痢疾杆菌均有抑制作用。据临床观察,对急、慢性菌痢均有效果,对沙门菌、金黄色葡萄球菌、白喉杆菌、炭疽杆菌、枯草杆菌、铜绿假单胞菌、霍乱弧菌亦有明显的杀灭作用。茶叶抗菌的有效成分一般认为是鞣质。其抑菌效能与黄连不相上下。一般而言,花茶、绿茶的抗菌效能大于红茶。茶叶中含有硅酸可促使肺结核病

变部位形成瘢痕,制止结核杆菌扩散。硅酸还能使白细胞增多,对增强人体的抗病能力有很大帮助。

4. 有抗病毒作用 茶叶中所含的茶黄素等可与感染性核酸相结合,能阻碍病毒的毒性。印度科学家研究证实,多种茶叶的水浸出液对人体肠道病毒的生长有抑制作用,其中对脊髓灰质炎病毒、柯萨奇病毒、艾柯病毒的抑制率在 99.75% 以上,其有效成分为儿茶多酚类化合物和咖啡因。有研究表明,坚持用茶水漱口,可以有效地预防流行性感冒。这主要是茶叶提取液,可阻止流感病毒在动物细胞上的吸附,因而可以减轻流感病毒的侵染。亦有研究表明,茶叶中的有效成分对艾滋病病毒也有一定的抑制作用。

5. 有增强人体免疫功能作用 研究表明,饮茶可以提高人体中的白细胞和淋巴细胞的数量和活性,也能促进脾脏细胞中白细胞间素的形成,因而增强了人体的免疫功能,对放化疗中恶性肿瘤患者的免疫功能有保护作用。近年来有人对粗老茶叶中茶叶多糖进行的体液和细胞免疫的药效实验表明,具有明显的增强双向免疫作用,提高机体的细胞免疫功能,特别是对老年人机体抵抗力下降效果明显。

6. 有抗癌作用 茶叶的抗癌作用已为动物实验及流行病学研究证实,一般认为,绿茶的抗癌作用较强。中国医学科学院肿瘤研究所的研究发现,绿茶中的儿茶素具有很强的清除自由基及抑制细胞突变、癌变作用,可抑制吸烟引起的肿瘤发生。亦有研究表明,绿茶有抑制癌细胞扩散的功能。众多的研究表明,茶叶抗癌机制主要是通过:①抑制致癌物在体内的合成;②抑制致癌物的致癌作用;③抑制癌细胞的生长扩散;④增强机体免疫功能来达到抗癌作用。

7. 有利尿降血压作用 茶叶中的咖啡因,特别是茶碱能抑制肾小管的再吸收,增加肾脏排泄功能,因而有利尿作用。由于茶叶还有抗菌作用,故对肾盂肾炎、膀胱炎和尿道感染有辅助治疗作用。茶叶还有一定的降血压作用,对高血压患者能帮助降低血压。



8. 有助消化作用 现代研究表明,茶叶中的咖啡因能刺激胃液分泌,增进食欲,促进胃的消化功能。茶叶中所含的 B 族维生素及芳香油,也是开胃健脾、帮助消化有效物质,对胃口不佳者有提高食欲的作用。对饮食呆滞者有疏导下行的功效,而红茶经过发酵其中含有酵母菌类,因此饮用红茶更有助于食物消化。茶叶中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,因对代谢有兴奋作用。

9. 有明目作用 茶叶中含有许多与视力有关的营养成分,如维生素 A(胡萝卜素)及维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 等都是维护正常视力不可缺少的物质。维生素 A 是眼底视网膜的重要营养物质,如缺乏可引起夜间视力障碍,发生夜盲症,维生素 B₁ 是维持神经(包括视神经)功能的营养物质,如缺乏可引起视物模糊。维生素 B₂ 在代谢过程中,对眼部上皮细胞组织起营养作用,故缺乏也会影响视力。维生素 C 是眼内晶体的必需营养物质,保障供给也是维持正常视力的一大要素。

10. 有松弛平滑肌作用 茶叶中含有的茶碱,能松弛平滑肌,故用以治疗支气管哮喘、胆绞痛等。茶叶中的鞣酸与金属或碱类物质结合,使其沉淀,有延缓人体吸收毒物的作用,故能解毒。茶叶中的某些成分对白血病有一定的控制作用,其中以乌龙茶最为有效。日本学者发现喝茶对医治糖尿病有一定作用,对预防放射性物质的损害也有一定的效果。茶叶中含有微量的氟化物,可防治龋齿。茶叶有消毒杀菌作用,用浓茶冲洗皮肤溃疡处,可促使伤口愈合。茶叶中咖啡因还能加强横纹肌的收缩能力。此外茶叶还有抗氧化作用及抗衰老、抗疲劳、抗溃疡、抗过敏、抗凝血等多种作用。

综上所述,药茶中的以茶代药具有上述药理作用,若随症配入不同的天然药物,或以药代茶,则上述药理作用尤著。

(二) 茶的功效

《本草纲目》云:“茶苦而寒、阴中之阴,沉也、降也,最能降火。