



喝出健康喝出美系列丛书

健康饮品茶

主编 / 舒惠国 摄影 / 王涛 淡智慧 董树斌



知识产权出版社

JIANKANGYINPINCHA

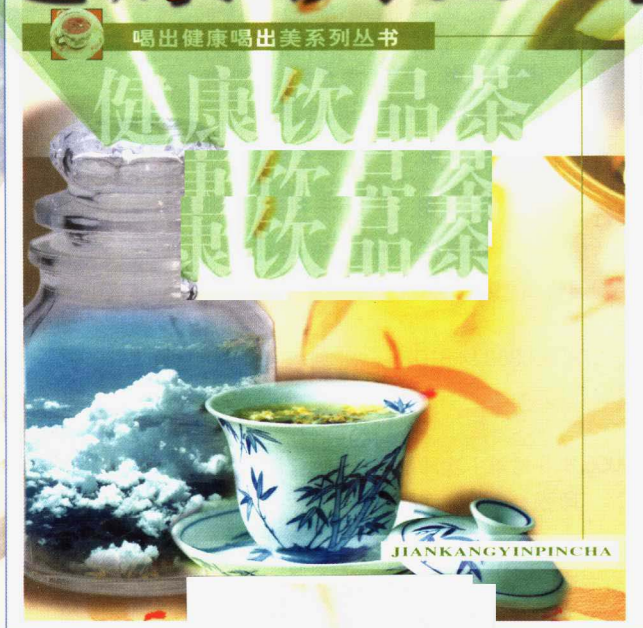


喝出健康喝出美系列丛书

主编：舒惠国

摄影：王涛 淡智慧 董树斌

健康饮品茶



知识产权出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康饮品茶 / 舒惠国编著; 王涛摄. —北京: 知识产权出版社,
2005

(喝出健康喝出美)

ISBN 7-80011-958-0

I. 健... II. ①舒... ②王... III. 保健—饮料—简介 IV. TS275.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 001729 号

本书的所有版权受到保护, 未经出版者书面许可, 任何人不得以任何
方式和方法复制抄袭本书的任何部分, 违者皆须承担全部民事责任及
刑事责任。

健康饮品茶

主 编: 舒惠国

摄 影: 王涛 谈智慧 董树斌

责任编辑: 金克勇

装帧设计: 丰零图文设计

特约编辑: 亢霞生

文字编辑: 范荔

校 对: 刘慧舟

责任出版: 杨宝林

知识产权出版社出版、发行

地 址: 北京市海淀区马甸南村 1 号

通信地址: 北京市海淀区蓟门桥西土城路 6 号 邮编 100088

<http://www.cnipr.com>

(010)82000893 (010)82000860 转 8101

北京文盛达彩色印刷有限公司印刷

新华书店经销

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

开本: 889 × 1194 1/24 印张: 4.75 字数: 150 千字

印数: 5000 册

ISBN 7-80011-958-0/R · 010(1320)

定 价: 12.80 元

如有印装质量问题, 本社负责调换



前言

我国是茶叶的发源地，也是世界上最早使用茶叶的国家，饮茶历史可以追溯到四千多年前。早在西汉末期，茶叶已成为饮品，到了唐代，饮茶之风日盛。此后，茶叶生产快速发展。我国茶叶的生产和饮用一直雄踞世界产茶和销售大国的前列。在发展茶叶生产的过程中，还和诗文、歌舞、绘画、戏剧、宗教、礼仪、旅游、医学等紧密结合，构成了丰富多彩且独具中国特色的茶文化。

随着科学技术的高速发展和人民生活质量的显著提高，尤其是现代的生活节奏加快，工作压力增大，这对人们的身体健康提出了挑战。于是，我国不少具有丰富临床经验的中医和营养学家，以及国际上不少国家和地区的研究人员，纷纷提出用现代茶疗方法，将茶加入既是药品又是食品的规定成分中，制作成各种类型的健康茶，以最大限度地发挥茶疗这种自然疗法，在治疗和预防现代疾病方面具有独特功效。

茶疗，是中医食疗中的一个分支，是中医与茶文化结合的产物。茶疗的主体——健康茶，是由组方中含有或不含有茶叶的中草药制备而成的、具有防病治病、养生保健功能的一种中药制剂。这种方式特别容易被人们所接

受，原因很显然，在生活节奏日益加快的今天，方法简单，疗效显著正是现代人的一种追求。

一般健康茶分为三类。

第一，单味茶。属于中医药“七情合和”中的“单行”，只一味成方，故又称“茶疗单方”。茶的品种很多，有绿茶、红茶、黄茶、黑茶、白茶、乌龙茶，共6种基本类型。此外，还有再加工茶，包括花茶（茉莉花茶、玫瑰花茶等）、紧压茶（黑砖、饼茶等）、萃取茶（浓缩茶、速溶茶等）。每种茶都有各自不同的茶疗功效。

第二，茶加药。属于中医药中配伍其他药物而成的“复方”，故又称“茶疗复方”。配伍规律主要与“同类相需”和“异类相使”有关。这一类的方剂自唐、宋以至元、明的医学著作中，屡见不鲜。现代研制的茶加药，以针对减肥、降血脂、抗动脉硬化、降血压、防治心血管疾病等为主，故多与山楂、菊花、柿叶等同用。

第三，代茶。代茶，实际上组方中并没有茶，只是采用饮茶形式而已，用其他中药“如造茶法”、“一依煎茶”法饮服，故有称之为“非茶之茶”者。其实，代茶疗法古代早已有了。代茶虽然无茶叶，但自古以来与茶密切相关。代茶，视所用药物质量而可用开水泡饮（较宜于

质地轻松者)或略煎(宜于质地较坚厚者)。较常用作代茶的中药有菊花、野菊花、密蒙花、金银花、金钱草、胖大海、番泻叶、薄荷、佩兰、藿香、茅根、芦根、党参、太子参、西洋参、人参、枸杞子、绿豆、陈皮、蒲公英、细辛、玫瑰花、桔梗、石斛、山萸、红花、益母草、大黄、黄连、垂盆草、淫羊藿、刺五加、侧柏、杜仲、罗布麻、竹叶、薏苡仁、荷叶、莲子心、大青叶、陈皮、威灵仙、青木香、丹参、红枣、老姜等。

另有一类代茶,系于民间广泛应用。如柿叶茶,玉米须煎汤代茶,在民间有广泛的流传,具有利尿,利胆、降低血糖、调整心肌功能、降低血脂、增加人体钙质,并对风湿痛、牙痛有效。桑树的嫩芽经炒制后可以代茶,称为桑芽茶,在蚕桑地区已有悠久的历史,对于感冒、发热、头痛、咳嗽有良效。

一般说来,健康茶越来越被大众所接受,主要是具有如下优点。

(1)预防和治疗疾病效果可靠。健康茶的功效经历代医家验证,又经现代医学科学研究证明,可益寿延年,预防疾病。慢性病征病情轻缓,病程较长,难以速愈,若辅以健康茶,坚持长期饮用,就能获得满意效果。

(2)治疗面广。健康茶保留了中医汤剂加減灵活的特色,配伍简单,但疗效全面,作用较强,适应面广。

(3)经济、节约。健康茶中的药物分量较少,

仅为5~10克,而一剂中药的药物较多,在150~250克左右,相比之下,可节省大量药物。同时,一剂健康茶方可多次重复使用,比较经济实用。

(4)健康茶以茶代药,是人们乐意接受的保健饮料,可不拘时间,随泡随饮,并少了中药苦涩难闻的弊端。

(5)无副作用。健康茶大多取材于食物或性味平和的药物,且所含分量较少,因此,大多无副作用,即使长期饮用,也安全可靠。

(6)疗效显著。健康茶具针对性,药效专一,虽性味平和,但经长时间饮用后,其有效成分在体内可达到量化标准,长期坚持,能收到显著疗效。

(7)应用方便。健康茶既具针对性,又有灵活性,且便于携带。不仅可根据自身情况选择恰当的方剂,还少了中药那种需较长时间煎熬的制法,只需开水冲泡就可服用,饮用温度也易掌握。

正由于健康茶具备了以上的优点,因此,在现代生活中,应用渐趋广泛,越来越受到人们的重视。

使用健康茶虽对人体的健康有许多益处,但饮用不当也会影响效果,甚至会起反作用。饮用者应特别注意以下事项和禁忌。

(1)辨证论治是中医学的基本特点,而健康茶在使用时,也应做到辨证选方,合理应用。例如,便秘,可因多种原因引起,证属肠胃积热者,

血脉瘀滞者、气虚、阳虚、阴虚与血虚证者应选用不同的健康茶。

(2) 忌使用变质的茶叶和药材。长期饮用变质的茶,会引起人体细胞发生癌变。因此,在配制健康茶时应选择质量合格的材料。

(3) 忌饮浓茶。如十二指肠溃疡、冠心病患者都不宜饮浓茶。另外,若空腹饮入大量浓茶,还易出现“茶醉”反应,和喝酒过量醉人伤身一样。

(4) 忌饮过烫的茶。长期饮用过烫的茶水,易刺激咽喉、食道和胃,发生黏膜病变。适宜的饮用温度应在 60℃ 以下。

(5) 忌饭前、饭后和空腹大量饮茶。此时饮茶会影响人体食欲、消化和吸收功能,还会增加人体对有毒或致癌物质的吸收。

(6) 忌饮隔夜茶。因隔夜茶浸泡的时间过长,苦涩味重,且多次冲泡会使茶叶中有害物质被浸出。同时,搁置时间过长还会影响卫生。

(7) 忌口。在饮用健康茶的同时不能食用某些食物,否则会影响药效。例如,饮用补益药茶时忌食萝卜;饮用解表药茶时忌食生冷、酸食,饮用止咳平喘药茶时忌食鱼虾等发物。

(8) 沏泡与煎煮健康茶的水应以软水、淡水为宜,如泉水等。江、河、湖水必须经充分煮沸,从而使水软化,否则,它会与健康茶中某些成分结合,以至影响健康茶疗效的发挥。自来水漂白粉较多、有异味,可把水贮存过夜或延长煮沸时间。

(9) 沏煮健康茶的时间。沏泡或煎煮健康茶的时间不宜过久。用沏泡法一般以沸水冲沏、泡闷 10~15 分钟;煎煮法往往以煎煮 10~15 分钟为宜。

为了进一步加大对健康茶的宣传和推广,普及健康茶的知识,增进人们对健康茶的了解,弘扬祖国的优秀茶文化,发展我国茶业经济,促进人民的身体健康,我们编辑整理了这本《健康饮品茶》一书。书中介绍了芦荟、银杏、郁金、枸杞等 40 种最常见的健康茶,对每种茶的特征、药效、采取、煎制及饮用方法进行了简单介绍。同时,根据多年的收集和整理,将大量行之有效的健康茶方呈献给读者,供读者选择采纳,从而更有效地提高健康水准,这正是我们出版的目所在。由于时间仓促,挂一漏万在所难免,不妥之处,敬请读者批评指正。

编者

2005 年初夏于北京



目 录

芦荟	——— (2)
灵芝	——— (5)
玉米	——— (7)
罗汉果	——— (10)
太子参	——— (12)
枸杞	——— (15)
蒲公英	——— (19)
桑叶	——— (22)
人参	——— (25)
枇杷叶	——— (29)
大黄	——— (32)
松叶	——— (35)
丹参	——— (37)
西洋参	——— (40)
石菖蒲	——— (42)
山楂	——— (44)
柿叶	——— (47)
茵陈蒿	——— (49)
紫苏叶	——— (51)
玉竹	——— (54)

金银花	——— (56)
天麻	——— (60)
杜仲	——— (62)
银杏	——— (64)
藏红花	——— (66)
生姜	——— (68)
郁金	——— (71)
刀豆	——— (73)
牛蒡	——— (75)
艾叶	——— (77)
女贞	——— (79)
菊花	——— (81)
刺蒺藜	——— (84)
罗布麻叶	——— (86)
肉苁蓉	——— (88)
薏苡仁	——— (90)
黄芪	——— (93)
何首乌	——— (96)
麦门冬	——— (99)
当归	——— (102)



芦荟

【简介】

芦荟,为百合科植物库拉索芦荟或好望角芦荟植物叶汁液浓缩后的干燥物。商品习称前者为老芦荟,后者为新芦荟。库拉索芦荟主产于南美洲的库拉索、阿津巴、博尔内等小岛。好望角芦荟主产于非洲南非。目前,我国也出产芦荟。经研究证明,国产芦荟中芦荟甙的含量虽然低于库拉索芦荟,却高于好望角芦荟,可代替进口芦荟使用。

芦荟叶呈剑状,叶大肉厚,叶长可达2米,开黄色或红色花。芦荟味苦,性寒,有清除肝热和通便作用,常用来治疗便秘、小儿疳积、惊风以及皮肤湿疹等疾病。

芦荟从春季至夏季,在鲜花店、种苗店很容易买到。购买时,应注意选择叶肥而不枯、叶肉厚且有弹性、颜色鲜艳、刺尖锐的优良个体。

芦荟是即使在荒地上也

能很好生长的植物。但它不耐寒。在水分管理不当时会引起根部腐烂。春、秋季每5天浇1次水;夏季每晚浇1次;冬季干燥一些更好,但也不能过于干燥。不必增施肥料。北方地区在冬季寒冷时应搬入室内或在大棚中越冬。

【功效】

现代药理及临床实验均证实,芦荟中含有多种抗癌物质,如芦荟醇提取物、胡萝卜素(BC)、芦荟素A等。一般认为,大部分恶性肿瘤的发生与环境因素有关。环境中的主要致癌物质是放射线和化学物质,而芦荟中的上述物质能干扰它们诱发肿瘤的过程,从而对肿瘤具有自然预防作用;对已患肿瘤、正在接受放疗或化疗的病人,芦荟还能增强放疗或化疗对肿瘤的疗效,并降低后者对机体的毒副作用。



用，提高患者的免疫功能。所以，常服芦荟对人体肿瘤有预防作用。其原理可能是通过延长致癌作用阶段而发挥防癌作用。在某次实验中，当把芦荟的精华（从外皮部分抽出的液体）给予那些惧怕癌细胞向肝脏转移的人群服用时，其血液中的癌细胞所制出的物质阿尔法糖蛋白

质(AFP)数量急速减少，其全身疲倦感、食欲不振、腹部臃胀感等症状均有改善，肝功能的白蛋白、胆碱酯酶的检查值，半数以上得到了改善。

芦荟还有促进胃液分泌、抗胃损伤的作用，可治疗各种炎症和胃溃疡，促进伤口愈合。

芦荟对肝脏有一定的保护作用，能降低谷丙转氨酶(ACT)，在降低血压，促进伤口愈合，预防糖尿病，治疗鼻炎、银屑病、烧伤、创伤、皮肤病，以及润肠通便方面均有良好的作用，还具有消炎、止痒、镇咳、祛痰、镇静、安神等多种功效。作为药品、食品、化妆品，无论是内服还是外用均安全可靠。在拔牙、鼻衄、血友病、外伤血小板减少、软组织外伤、直肠系溃疡、直肠镜活检扎破肠壁、白血病口角溃疡、肛裂、痔疮、下肢溃疡等出现出血情况时，可用消毒棉或油纱布蘸芦荟粉填堵或压迫出血处；局部少量出血较缓者，也可直接用芦荟粉5~10克撒敷在出血处。



【饮用与禁忌】

芦荟茶对胃溃疡、十二指肠溃疡有很好的疗效。其煎制方法是：新鲜芦荟叶片40克洗净，切成2厘米宽，放入锅内，加水600~1000毫升，加热至沸腾。冷却后用纱布将叶滤去，即可饮用。也可放入冰箱中保存，待饮。

此外，芦荟还有下列多种使用方法。

美容化妆水的用法：把芦荟去皮后直接贴于面部；或用其汁液与等量的水混合，取适量，按化妆水的使用方法化妆，可消除痤疮、雀斑。必须当日取汁，当日使用。

皮肤粗糙、肩膀酸痛、神经痛、冷感症的患者，可把芦荟作为溶剂使用。即把洗净的鲜芦荟叶70克切成5厘米宽，放入药布或纱网中，在热水中揉搓后洗浴；或把挤出的芦荟汁液直接倒入洗澡水中也可。

制作生发剂的方法。把芦荟切成3~5厘米小段，除去刺和表皮，将叶肉在头皮上抹搽。在完全干燥之前，用梳子慢慢梳理头发，以便吸收。还可把1~2枚叶子洗净，切成碎片，连皮一起在搅拌机中搅拌，用纱布滤出汁液。芦荟汁与市售护发水按1:2比例混合，均匀喷洒在头皮上。

生食芦荟，对治疗胃痛及头痛有效。食法是：把芦荟用水洗净，用菜刀除去叶子两侧的刺，切

成宽3厘米、长4厘米小段，每天服食15克。

芦荟汁可治疗胃溃疡及便秘。芦荟用水洗净拭干，捣碎，即可饮用。每日饮服10克。

用芦荟直接贴于患处治疗烧伤及擦伤。用小刀除去叶两侧的刺及表皮，贴于患部，用橡皮膏固定。

治疗创伤、烧伤、肩膀酸痛。把芦荟洗净，拭干，磨碎，加入与芦荟汁等量的水稀释，摊于消毒布上贴敷，用橡皮膏固定。

过量服用芦荟会引起腹痛和盆腔充血，严重时造成肾炎。孕妇慎用。

【保健妙方】

(1) 芦荟饮

材料：芦荟叶40克。

制作：芦荟叶洗净、切段，加水200毫升，以武火烧沸，改用文火煎60分钟，去渣取汁。每日1剂，分2次饮服。

兼治症：便秘，胃炎，消化不良，皮肤病及各种肿瘤。

(2) 芦荟蒜韭膏

材料：芦荟、甘草、大蒜、韭菜、茶叶、食醋适量。

制作：把泡过的茶叶捣烂，用芦荟、甘草调食醋，拌和大蒜、韭菜，捣烂敷患部。

兼治症：神经性皮炎。



灵芝

【简介】

灵芝，古称瑞草，俗称神仙草，属多孔菌目灵芝科，广泛分布在我国各地山区。灵芝的子实体和菌丝体入药，其药用已有2 000多年历史。均采自野生，直到20世纪60年代，才广为人工栽培。

灵芝子实体呈伞状，分为菌盖、菌盖背面的子实层和菌柄3部分。菌盖肾脏形，红褐、红紫或暗紫色，有环状轮纹，大小可达20厘米×10厘米，厚约2厘米。

下面有无数小孔，管孔圆形，内壁为子实层，孢子产生于担子顶端。菌柄侧生，紫褐色，皮色有漆样光泽，坚硬。

灵芝鲜品采收后，应及时晒干，或在40~50℃下烘干。灵芝干品装入塑料袋或木箱内，密封贮藏。贮藏期间注意检查，防止虫害和吸湿霉变。



【功效】

灵芝对心脏有较为全面的保护作用，能加强心肌收缩，增加心脏血液输出量。但对心率影响不明显，还能升高心肌ATP(三磷酸腺苷)的含量，降低心肌能量消耗。灵芝菌丝中的水提取物菌丝体素，具有良好的降压作用，不会引起压力反射性心率加快。

灵芝有较明显的抗凝血作用，能抑制血小板聚集，有抗血栓、提高人体老化的红细胞变形能力，对防止高黏血症、中风和动脉硬化有一定作用。

灵芝对人和动物的非特异性免疫功能具有广泛的影响。它能增强网状内皮系统的吞噬及清除异物能力，保护巨噬细胞，抵抗氧化低密度脂蛋白的细胞毒作用，减少巨噬细胞的泡沫样变化，从而对抑制动脉粥样硬化的进程、防治内毒素血症有益。

灵芝还能通过强化参

与肝脏糖代谢的各种关键酶的活性,来提高肝脏对葡萄糖的利用,从而有良好的降低血糖、消除口渴、减少饮水量、缓解症状的作用。

灵芝还有良好的抗衰老作用。它能促进核酸蛋白质的代谢,抗氧化自由基活性及延长体内细胞分裂代数的能力等。可以增强食欲,强壮身体,促进新陈代谢,延长寿命。

【饮用与禁忌】

灵芝以子实体完整、菌盖肥大、色泽鲜艳、无霉变、无虫蛀者为佳。

灵芝煎煮方法:取烘干的灵芝10~15克,用沸水冲泡,加盖闷15分钟,当茶饮。亦可将风干或烘干的灵芝放在粉碎机中打碎成粉状,每次服3~5克,开水送下,早、晚各饮服1次。

灵芝味甘,使用基本无禁忌。

【保健妙方】

(1) 灵芝泡饮

材料:灵芝3克。

制作:将灵芝洗净,切成薄片,以沸水冲泡,加盖闷15~20分钟。代茶饮,久服。



兼治症:高血脂,冠心病,心悸,健忘失眠,神经衰弱,气短乏力,头晕耳鸣。

(2) 灵芝饮

材料:灵芝20克。

制作:灵芝加水煎沸15分钟。取汁代茶温饮,久服。

兼治症:肾虚气弱,听力减弱。

(3) 灵芝煎饮

材料:灵芝10克。

制作:水煎。日分2次饮服。

兼治症:急性传染性肝炎。

(4) 灵芝绿茶

材料:灵芝10克,绿茶少许。

制作:将灵芝切薄片,加绿茶,以沸水冲泡,加盖闷15~20分钟,代茶饮服。

兼治症:面容无华,气血欠佳,筋骨疲软。

(5) 灵芝红茶

材料:灵芝、红茶各3克,蜂蜜适量。

制作:灵芝加水250毫升,以文火煎沸10分钟,取药汁沏红茶,加盖闷3分钟,加蜂蜜饮服。

兼治症:失眠,多梦,心慌,乏力,健忘呆滞。



玉米

【简介】

玉米属禾本科草本植物。原产地大都认为在墨西哥或南美洲安第斯山麓低地。印地安人是中南美洲最早的居民，自古以来就利用玉米作药。

市售品大都是正在生长的嫩玉米，食用时连皮及玉米须大都丢弃了。其实玉米须是玉米最具药效的部分。《本草纲目》记载：玉米须、叶可作为药用；经常饮用玉米须的煎汁，可医治膀胱炎、膀胱结石引起的难于忍耐的疼痛。

【功效】

玉米须味甘、淡，性平。能利水渗湿消肿，对因肾脏病或脚气病引起体内多余水分滞留，或由于膀胱炎、尿路结石造成排尿困难，可用玉米须煎水治疗。在日本，玉米须用于治疗妊娠中毒症。玉米须还

能使肝脏湿热成分从小便中排出，达到促进胆汁分泌、消除黄疸的作用。临床可用玉米须治疗各型病毒性肝炎，尤其是对甲型、乙型肝炎的治疗效果较好，而对丙型肝炎治疗效果稍差。药理研究证实，玉米须含有大量的硝酸钾、维生素K、托科醌、谷固醇、豆固醇和玉蜀黍酸等。所含的钾能促进体内多余盐分排出，从而使血压下降，故对高血压患者有治疗作用。玉米须还有降血糖作用，糖尿病患者若口渴明显时，可用它泡茶常服。玉米须对鼻炎及支气管哮喘也有一定的疗效。

玉米须还治湿疹。皮肤干燥的原因是脾胃中滞留多余水分。脾胃中多余水分滞留，机能低下，血液循环不畅，对肌肉及皮肤不能给予充分的营养，才引起湿疹及皮肤干燥。近年研究认为，过敏性皮炎也是因为脾胃滞留水分而引起的。这些症状均能依靠玉米须的利湿作用而取得治疗效果。



【饮用与禁忌】

从初夏到9月都可以买到嫩玉米自己煎制。把玉米须取下后的玉米水煎，或煮汤，或干炒。玉米须放在通风处阴干，充分干燥后方可使用。

玉米须煎制：将干燥的玉米须10克加水600毫升，加热。煮至沸腾前片刻把火调小。煎至半干需30~40分钟。将该煎汁用茶漏子过滤，取煎汁空腹饮用，每日2~3次。如果把玉米粒120~130克与玉米须等量共同煎煮，其汤甜汁美可口。

玉米一次不宜吃太多，否则易造成胃胀、胃痛。玉米须无显著的毒副作用，可长期服用。

【保健妙方】

(1) 消肿饮

材料：玉米须、西瓜皮、赤小豆各50克。

制作：以上3味洗净，水煎，取汁。每日1剂，代茶饮。

兼治症：急、慢性肾炎所致水肿。

(2) 玉米芯饮

材料：玉米芯60克，糖适量。

制作：玉米芯切碎，水煎15~20分钟。加



糖，搅溶。日分2次温服。

兼治症：产后虚汗。

(3) 玉荠双根饮

材料：玉米须、荠菜花、山楂根、茶树根等量。

制作：诸味捣碎，水煎沸15分钟取汁。每日1剂，代茶饮。

兼治症：单纯性肥胖。

(4) 白茅玉米须饮

材料：白玉须、白茅根(鲜品)各50克。

制作：水煎，代茶饮。每日3~5次。

兼治症：肾脏病。

(4) 玉米须绿茶

材料：玉米须100克，绿茶3克。

制作：玉米须加水300毫升煎汤。取汁，趁热冲沏绿茶。日分3次温服。

兼治症：糖尿病。

(5) 金钱玉米茶

材料：金钱草、玉米须各30克，绿茶3克。

制作：将前2味切碎，与绿茶以沸水冲沏，加盖闷15~20分钟即可。每日1剂，代茶频饮。

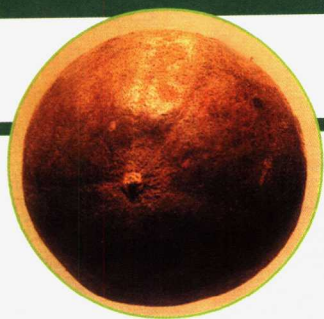
兼治症：尿路、肾及胆囊结石症。

(6) 玉米须甜茶

材料：玉米须 10 克(鲜品用 30 克)，绿茶 3 克，白糖或口服葡萄糖适量。

制作：玉米须洗净，加水 250 毫升。煎至水沸再煎 15 分钟。用煮沸的玉米须汁沏绿茶，加盖闷 3 分钟。加少量白糖或口服葡萄糖粉。频频啜饮。这是 1 日剂量。

兼治症：小便不利，水肿，高血压。



罗汉果

【简介】

罗汉果为葫芦科多年生草质藤本植物。系我国特产，主产于广西、广东、江西、湖南、福建等地。据广西瑶族民间传说，罗汉果已有200多年栽培历史。以果实入药。含有糖分、维生素C、罗汉果甙和多种氨基酸等。

罗汉果藤长可达5~6米，具块根，茎暗紫色有纵棱，被白色和紫色柔毛，卷须2裂。单叶互生，叶柄扭曲，心形，全缘，两面有短柔毛，叶下表面淡紫色，夹杂有紫黑色腺毛。雌雄异株。雄花总状花序腋生，被毛，萼漏斗状，5裂，外被黑褐色柔毛；雄蕊3枚，被白色腺毛。雌花多为单生，有3个退化雄蕊，子房下位，花柱3个，柱头2裂。果实圆形或椭圆形，被黄色及黑色茸毛。种子扁平，边缘有不规则齿状缺刻。

罗汉果是多年生植物。开花结果年龄与品种有关。

青皮果2年生植株开始开花结果，以后产量逐年增加；5~6年后，产量逐渐下降。结果为5~15年，栽培管理良好的植株，盛果期可达20年。

【功效】

罗汉果味甘甜、芳香，有止渴、祛痰、降热、除暑气、降血压、除宿便，健胃整肠等作用。在临床方面，常被用于急慢性支气管炎、扁桃腺炎、百日咳及胃炎等。

目前，很多病历报告证明，罗汉果可降血压、降血糖值，改善气喘、气管炎与肺部疾病，改善肝功能，对神经性胃肠病、过敏性皮炎有效。科学界已阐明了其药物原理，并发表了一些研究成果，证实了罗汉果的卓越效能。

最引人注目的是罗汉果具有清除自由过敏物质的作用。这一论点已于1994年被医药研究人员通过实验得到



证明。所谓自由过敏物质，即是坏的活性氧及过氧化脂质等。这些物质可促使人体老化，引起癌症、动脉硬化、心肌梗塞、糖尿病、风湿症、白内障等。

罗汉果有抗紧张过度的作用。现代人工作节奏快，造成精神过分紧张，会引起神经性胃炎、胃肠炎、十二指肠溃疡、过敏性大肠炎等疾病。肝脏病也会因精神紧张而受很大影响。罗汉果可缓解这种紧张，改善上述病症。

罗汉果有抗应激反应的作用，这是其最大功效。它可使花粉过敏性鼻炎、过敏性皮炎症状减轻。还可降低血液中性脂肪和胆固醇值，并有抑制呼吸、减轻喉头炎症的作用。

它还可以作为糖尿病人限制用糖时的甜味料。罗汉果甜味的主要成分是萜烯糖甙配糖体，其甜味是砂糖的300倍，但是热量较低。具有这样全面功效的罗汉果，适用于容易感冒或感冒发热、喉咙有病、胃肠不好、便秘、高血压和糖尿病、过敏性皮炎的患者。



【饮用与禁忌】

将采摘的罗汉果风干或烘干。用干果泡水饮服，每只果泡开水600毫升，每天饮服3次，每次200毫升。可以治疗急、慢性支气管炎，扁桃体炎，百日咳，胃炎。

脾胃虚寒蕴湿者、脾虚泄泻者慎用。

【保健妙方】

(1) 罗汉果饮

材料：罗汉果1个。

制作：罗汉果洗净，切碎，用沸水冲泡10分钟。

兼治症：慢性咽喉炎及各种咽喉不适。

(2) 罗汉果茶

材料：绿茶1克，罗汉果20克。

制作：罗汉果加水300毫升，煎沸5分钟后加入绿茶。日分3~5次饮服。

兼治症：百日咳，风热咳嗽不止。