



药茶凉茶方选

中共福建省委农村工作领导小组办公室
福建省新闻出版局



福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



药茶凉茶方选

中共福建省委农村工作领导小组办公室
福建省新闻出版局

“新农村新农民丛书”编委会

主 编：杨鹏飞 白京兆

副主编：林义杰 马国林 陈永共 蒋达德 赵文淦

编 委：李洪荣 宋国林 许惠霖 林万泉 林为建

特邀编辑：李国荣 陈 斌

本书编写人员：戴义龙

福建科学技术出版社
Fujian Science & Technology Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

药茶凉茶方选/戴义龙编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2006. 11

(新农村新农民丛书)

ISBN 7-5335-2915-4

I. 药… II. 戴… III. 药茶疗法—验方
IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 135999 号

- | | |
|------|------------------------------------|
| 书 名 | 药茶凉茶方选
新农村新农民丛书 |
| 编 著 | 戴义龙 |
| 出版发行 | 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001) |
| 网 址 | www. fjstp. com |
| 经 销 | 各地新华书店 |
| 排 版 | 福建科学技术出版社排版室 |
| 印 刷 | 福州德安彩色印刷有限公司 |
| 开 本 | 850 毫米×1168 毫米 1/32 |
| 印 张 | 4. 25 |
| 字 数 | 100 千字 |
| 版 次 | 2006 年 11 月第 1 版 |
| 印 次 | 2006 年 11 月第 1 次印刷 |
| 印 数 | 1 5 000 |
| 书 号 | ISBN 7-5335-2915-4 |
| 定 价 | 6. 80 元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

编者的话

党的十六届五中全会提出了建设社会主义新农村的重大历史任务，这是贯彻科学发展观、统筹城乡经济社会协调发展的必然要求，也是确保国民经济又快又好发展和实现全面建设小康社会宏伟目标的迫切需要。建设社会主义新农村，必须按照“生产发展、生活宽裕、乡风文明、村容整洁、管理民主”的要求，全面推进农村的经济、政治、文化、社会 and 党的建设。

建设社会主义新农村，关键在人。广大农民是社会主义新农村建设的主体，也是新农村建设最活跃、最具创造力的主力军。农民的思想观念、科技文化素质、职业技能以及伦理道德水平，不仅关系到农业、农村的发展以及农民的富裕和文明程度，而且关系到全面建设小康社会和现代化宏伟目标的如期实现。加快发展农村教育、技能培训和文化事业，培养造就一大批有文化、懂技术、会经营的新型农民，已经成为当前和今后一段时期农业农村工作的一项重要任务。

为加速提升我省广大农民的整体素质，更好地服务海峡西岸社会主义新农村建设，中共福建省委农村工作领导小组办公室、福建省新闻出版局共同组织了省内有

关专家精心撰写了“新农村新农民丛书”。丛书涵盖农村种养技术、医疗保健、农村文化、农村新风尚等各个方面，包含“无公害种养技术”、“种养一本通”、“新优特种养技术”、“文明新风尚”、“一根针一把草一双手”、“农家医保”等六个系列 50 个专题。内容新颖实用、文字简练、通俗易懂。

我们希望通过这套丛书的出版发行，能够对提高我省广大农民的综合素质、培养海峡西岸社会主义新农村建设人才发挥积极的推动作用。

中共福建省委农村工作领导小组办公室

福建省新闻出版局

2006 年 8 月

目 录

一、药茶方选	(1)
咳嗽	(1)
伤风感冒	(2)
支气管炎	(7)
哮喘	(8)
肺炎	(9)
肺脓肿	(9)
胃痛	(10)
急性胃肠炎	(13)
便秘	(14)
胆囊炎	(16)
泌尿系感染	(17)
急性肾小球肾炎	(19)
血尿	(20)
遗精	(23)
糖尿病	(24)
风湿性关节炎	(26)
类风湿关节炎	(31)
痛风性关节炎	(32)
高血压	(33)
高脂血症	(37)
瘫痪	(39)

急性肝炎	(40)
脂肪肝	(43)
失眠	(44)
头痛	(45)
眩晕	(49)
自汗、盗汗	(50)
劳倦乏力、贫血	(51)
呃逆	(53)
痈疽肿毒	(54)
乳腺炎	(57)
脓肿	(59)
蛇伤	(61)
小腿溃烂	(64)
痔疮	(64)
胆石症	(66)
阑尾炎	(67)
泌尿道结石	(68)
疝气	(70)
前列腺炎	(72)
腰腿痛	(73)
跌打损伤	(78)
痛经	(87)
闭经	(88)
月经不调	(90)
崩漏	(91)

带下	(94)
乳汁不通	(98)
小儿夏季热	(99)
小儿惊风.....	(100)
小儿夜啼.....	(101)
鼻炎.....	(101)
急性扁桃体炎.....	(102)
急慢性咽炎.....	(103)
口腔溃疡.....	(106)
急性结膜炎.....	(106)
湿疹.....	(107)
荨麻疹.....	(108)
二、凉茶方选.....	(109)
后记.....	(127)

一、药茶方选

药茶能够防治疾病、强身健体，是一种传统的中药制剂。取之于自然界的药用植物，鲜用或经晒干切片、粉碎，以沸水冲泡或水煎后像茶一样服用。

咳嗽

咳嗽是个常见的症状，许多疾病都可有咳嗽的临床表现。以咳嗽为主症的疾病中医多列入咳嗽一症。中医学将咳嗽症一般分为内伤、外感两大类。内伤为虚，外感为实。下列药茶方主要针对治疗上呼吸道感染引起的咳嗽。

处方 1：白绒草 15 克，三叉虎 20 克，岗梅 30 克。

用法：水煎当茶服，每日 1 剂。

功效：清热利膈，清肺镇咳。常用于慢性咽喉炎引起的咳嗽。

处方 2：蓝花参 15 克，枇杷叶、积雪草各 10 克，鼠曲草 12 克。

用法：水煎当茶服，每日 1 剂。

功效：清肺化痰。用于肺热引起咳嗽。

处方 3：鬼针草 15 克，枇杷叶、兰香草各 10 克，三叉虎 20 克。

用法：水煎当茶服，每日 1 剂。

功效：清肺祛痰。用于肺热咳嗽。

处方 4：九头狮子草 15 克。

用法：水煎加少许冰糖当茶服，每日 1 剂。

功效：清肺祛湿。常用于支气管炎、肺炎、咽喉炎等炎症引起的咳嗽。

处方 5：鲜兰香草 30 克，苍耳子 10 克，丁香蓼 20 克，山苍子根 15 克，枇杷叶 8 克。

用法：水煎当茶服，每日 1 剂。

功效：疏风解表，祛痰止咳。用于风寒感冒、慢性咽喉炎等引起的咳嗽。

处方 6：野芝麻 10 克。

用法：水煎当茶服，每日 1 剂。

功效：发表祛风，宣肺止咳。用于咳嗽、百日咳、淋巴结核等症。

伤风感冒

感冒是一种常见的疾病。在气候冷热不定的季节，更容易得病。表现为咳嗽、鼻塞、流涕、四肢酸痛，重者发热头痛、食欲减退。中医一般把感冒分为风寒感冒、风热感冒两类。风热感冒表现为发热重、恶寒轻、头痛咽干、口渴或有咳嗽。风寒感冒表现为恶寒重、发热轻、无汗、头痛、四肢酸痛、鼻塞声重、鼻流清涕、喉痒、咳嗽、痰清稀等症。下列药茶可配合治疗。

处方 1：赤地利 15 克，野菊花、马鞭草各 12 克，狗肝菜 10 克。

用法：水煎当茶服，分 2 次温服，每日 1 剂。

功效：辛凉解表。常用于风热感冒、全身酸痛等症。

处方 2：山藿香、星宿菜、牡荆、葫芦茶各 15 克，马兰 10 克。

用法：水煎，日服 1 剂。

功效：辛凉解表，清肺化痰。常用于风热感冒，发热头疼、口渴多痰等症。

处方3：鱼腥草、忍冬藤各30克，救必应二层皮、积雪草各20克，丁葵草15克，薄荷6克。

用法：水煎，分早晚2次服，每日1剂。

功效：辛凉解表，化痰止咳。本方用于风热感冒，对流行性感冒亦有效。

禁忌：孕妇忌服。

处方4：丁葵草30克，积雪草15克，土荆芥10克。

用法：水煎当茶服，每日1剂。

功效：辛凉解表，清热解毒。常用于风热感冒。

处方5：地胆草根、岗梅根、山芝麻各15克，球兰10克。

用法：水煎当茶服，每日1剂。

功效：辛凉解表。常用于风热感冒，咽喉肿痛等症。

处方6：水杨梅根、丁葵草各30克，山芝麻15克，岗梅根10克。

用法：水煎当茶服，每日1剂。

功效：辛凉解表，消炎解毒。常用于风热感冒。

禁忌：孕妇忌服。

处方7：鬼针草30克，岗梅根15克，海金沙藤6克，鸭脚木皮、白绒草各10克。

功效：辛凉解表，清热利咽。常用于风热感冒，对重感治疗亦较满意。

用法：水煎当茶服，每日1剂。

处方8：鬼针草、鸭脚木皮、岗梅根各15克，东风橘、山芝麻、薄荷各10克。

功效：辛凉解表。常用于风热感冒，咳嗽等症。

用法：水煎分2次服，每日1剂。

禁忌：孕妇忌服。

处方9：山芝麻、三月泡根各30克。

用法：水煎当茶服，每日1剂。

功效：辛凉解表。常用于风热感冒引起头痛、关节酸痛等症。

处方10：连钱草30克，野菊花、紫花地丁各15克。

用法：水煎当茶服，每日1剂。

功效：辛凉解表。常用预防或治疗风热感冒引起头痛、鼻塞、咽喉肿痛等症。

处方11：一枝黄花30克，鱼腥草、鸭跖草、山藿香各15克，冰糖少许。

用法：水煎当茶服，每日1剂。

功效：辛凉解表，清肺化痰。常用于风热感冒。

处方12：猪殃殃30克，鱼腥草、忍冬藤、爵床各15克。

用法：水煎当茶服，每日1剂。

功效：辛凉解表。常用于风热感冒，全身四肢酸痛较重者。

处方13：大青叶、韩信草各20克，爵床、山藿香、千日红各15克。

用法：水煎当茶服，每日1剂。

功效：辛凉解表。常用于治疗风热感冒，咽喉肿痛等症。

处方14：青蒿20克，胡颓子叶、山苍子根、毛大丁草各10克，三叉虎15克。

用法：水煎当茶饮，每日1剂。

功效：辛凉解表，清肺化痰。常用于风热感冒咳嗽多痰者。

处方15：白绒草60克，冰糖少许。

用法：水煎当茶服，每日1剂。

功效：清热解表，利咽膈，化痰止咳。治风热感冒引起咽喉肿痛、多痰等症。

处方 16：鲜木芙蓉 5~7 朵。

用法：水煎，加少许冰糖，当茶饮，或开水冲泡服，每日 1 剂。

功效：凉血解表，消肿止痛。治疗风热感冒初期发热、咳嗽、咽喉痛等症。

处方 17：牡荆全草、龙芽草各 30 克，生姜 3 片。

用法：水煎当茶服，每日 1 剂。

功效：辛温解表。常用于预防或治疗风寒感冒。

处方 18：紫苏叶 10 克，旱莲草、红糖各 15 克，石胡荽 4 克，生姜 3 片，红枣 3 粒。

用法：水煎当茶服，每日 1 剂。

功效：辛温解表。常用于预防或治疗风寒感冒初期。

处方 19：金钱草、积雪草、东风橘叶各 15 克，紫苏叶、土荆芥、山苍子根各 10 克。

用法：水煎当茶服，每日 1 剂。

功效：辛温解表。用于风寒感冒引起头痛、鼻塞、喉痒等症。

禁忌：孕妇忌服。

处方 20：白筋花叶 30 克，葱头 3 个（捣烂）。

用法：泡开水，分 2 次内服，每日 1 剂。

功效：辛温解表。常用于风寒感冒初期。

禁忌：孕妇慎用。

处方 21：紫苏叶 15 克，葱头 3 个，陈皮 6 克，香椿叶 12 克。

用法：水煎当茶服，每日 1 剂。

功效：辛温解表。常用于风寒感冒伴有胸闷、食欲不振等症。

禁忌：孕妇慎用。

处方 22：蓝花参 60 克，红糖 15 克，红枣 3 粒。

用法：水煎当茶服，每日 1 剂。

功效：辛温解表。常用风寒感冒初期头痛、四肢酸痛等症。

处方 23：白苏 15 克，葱白 3 个，生姜 3 片。

用法：加适量红糖，水煎当茶服，每日 1 剂。

功效：辛温解表。常用风寒感冒初期。

处方 24：沙氏鹿茸草、蓝花参、龙芽草各 30 克。

用法：加适量红糖，水煎当茶服，每日 1 剂。

功效：辛温解表。常用于风寒感冒初期全身酸痛、四肢无力、头晕、头痛等症。

处方 25：紫苏叶、香椿叶、胡颓子叶各 10 克，陈皮 6 克，芥菜子 3 克。

用法：水煎当茶服，每日 1 剂。

功效：辛温解表，化痰止咳。常用于风寒感冒咳嗽多痰者。

辨证酌情选加下药加减：头痛加山芝麻、马兰、丁香蓼、野菊花、石仙桃；咽喉痛加水马桑、天胡荽、蟛蜞菊、白绒草、筋骨草、茅莓、土牛膝、陌上番椒；鼻塞加爵床、石胡荽、苍耳子；咳嗽加白绒草、木芙蓉花、葫芦茶、山藿香、枇杷叶、翻白草、白牛胆、韩信草、水蜈蚣、地锦草、鼠曲草、蓝花参、瓜子金、仙鹤草、蟛蜞菊、铺地蜈蚣；全身酸痛加沙氏鹿茸草、一枝黄花、马兰、马鞭草、黄花稔、蓝花参；小便短赤加车前草、积雪草、金丝草；大便不通加虎杖、狗肝菜、羊蹄根；食欲不振加土牛膝、黄花稔、葫芦茶、乌韭；肺炎加球兰、鱼腥草、马兰；高热抽搐加铁线蕨、半边莲。

支气管炎

支气管炎有急、慢性之分，急性支气管炎多继发在感冒之后，以咳嗽、咳痰为主，重者有发热。慢性支气管炎以长期反复咳嗽为主，晨间为甚。其中以痰白而稀，口不渴者为寒证；痰黄而稠，口干、渴者为热证。下列药茶可配合治疗。

处方 1：兰香草 20 克，紫苏叶、陈皮各 6 克，薄荷 3 克，葱头 2 个，生姜 3 片。

用法：加红糖适量，水煎当茶服，每日 1 剂。

功效：疏风散寒，宣肺止咳。用于慢性支气管炎风寒型。

处方 2：野菊花、白包针、枇杷叶（去绒毛）、东风橘、旋覆花、款冬花各 15 克，甘草 3 克。

用法：水煎当茶服，每日 1 剂。

功效：疏风清热，宣肺止咳。用于慢性支气管炎燥热咳嗽型。

处方 3：枇杷叶、桑叶各 10 克，三叉虎、山梔根、车前草 30 克。

用法：水煎当茶服，每日 1 剂。

功效：清热泻火，润肺化痰。常用于急性支气管炎引起发热、咳嗽、痰黄而稠等症。

处方 4：救必应二层皮、鱼腥草各 30 克，桑叶、枇杷叶、白茅根各 15 克，薄荷 6 克。

用法：水煎当茶服，每日 1 剂。

功效：清肺润燥。用于慢性支气管炎风热型。

处方 5：枇杷叶、桑叶各 30 克，积雪草、旱莲草各 15 克。

用法：水煎当茶服，每日 1 剂。

功效：清肺润燥。用于慢性支气管炎风热型。

处方 6：胡颓子叶 20 克。

用法：将本品放在锅内用文火炒到焦色，取出，水煎当茶服，每日 1 剂。

功效：敛肺固肾。用于慢性支气管炎虚寒型或哮喘病虚寒型。

处方 7：买麻藤 30 克，盐肤木、丝瓜藤、芸香草各 20 克。

用法：水煎当茶服，每日 1 剂。

功效：滋肾润肺。用于慢性支气管炎，肺虚咳嗽、腰酸疼痛等症。

处方 8：木芙蓉花 10 克，翻白草 30 克，三叉虎 40 克。

用法：水煎加少许冰糖，当茶服，每日 1 剂。

功效：抗菌消炎，解毒排脓。用于急性支气管炎，痰多黄而稠等症。

处方 9：鼠曲草、枇杷叶、胡颓子叶、蓝花参各 10 克。

用法：水煎当茶服，每日 1 剂。

功效：化痰止咳，温经散寒。用于痰白而稀等症。

哮喘

哮喘是一种慢性变态反应性疾病，反复急性发作；发作时表现为喘息、痰鸣，呈呼气性呼吸困难。每因气候环境改变而诱发。中医一般分为实喘、虚喘两大类。下列药茶可配合治疗。

处方 1：佛掌榕根、天仙果根、盐肤木根各 30 克，胡颓子根 40 克。

用法：水煎当茶服，每日 1 剂，连服 20 天为 1 疗程。

功效：健脾益气，化痰平喘。常用于虚喘型者。

处方 2：平地木 30 克，红枣 15 粒。

用法：水煎加少许冰糖服，每日 1 剂。

功效：祛风化痰，润肺平喘。用于实喘伴有咯血者。

肺炎

肺炎主要症状为起病急骤，高热寒战、胸痛、咳嗽、咳铁锈色痰、呼吸困难等。下列药茶可配合治疗。

处方 1：鲜鱼腥草、鲜球兰各 30 克，桔梗 10 克，鲜车前草 20 克。

用法：水煎当茶服，每日 1 剂。

功效：清肺化痰，消炎退热。用于肺炎引起高热、多痰等症。

处方 2：鲜蟛蜞菊 60 克，鲜一点红、鲜爵床各 30 克，鲜岗梅 40 克，三叉虎 20 克。

用法：水煎当茶服，每日 1 剂。

功效：清肺化痰，消炎退热。用于肺炎引起高热、咳嗽、多痰等症。

肺脓肿

肺脓肿是由于多种细菌感染引起的肺组织化脓性炎症性坏死，继而形成脓肿。初期病起急骤，发热恶寒、咳嗽咳痰、口干、胸中隐隐作痛，若脓肿已成，则咳出大量脓痰如米粥样，有夹杂血液，气味腥臭难闻。脓出之后，寒热症状渐渐消失减轻。转成慢性者，日久不愈，反复吐脓痰。中医治疗本病，初期以清肺泻热祛痰为主，中后期以排脓为主，后期滋阴降火为主。下列药茶可配合治疗。

处方 1：鲜紫茉莉 150 克，鲜鱼腥草 40 克。

用法：水煎调冰糖服，每日 1 剂，连服 3 星期。

功效：清肺化痰，泻火退热。常用于肺脓肿初期。