

中医优势治疗技术丛书

◆ 总主编 周然 张俊龙

# 药茶

药茶是将茶叶与某些  
食物或药物混合加工  
制成的具有一定疗效  
的特殊液体，  
具有简便易行、  
经济实用的特点。



主  
编  
贺  
文  
彬



科学出版社

中医优势治疗技术丛书

◆ 总主编 周 然 张俊龙

# 药 茶

主编 贺文彬

编者 温智林 刘 根



科学出版社

北京

## 内 容 简 介

药茶技术是中医独具特色的优势技术,具有简便易行、经济实用的特点。既可治疗疾病,又可强身保健。本书力求重点突出,简便实用,主要介绍了药茶技术的基本知识、操作方法及在几种代表性疾病中的具体运用和注意事项。本书所载治疗技术患者须在医生指导下采用,切勿自行采用。

本书图文并茂,深入浅出,可供广大基层医生临床阅读,也可供适宜人群参考。

### 图书在版编目(CIP)数据

药茶 / 贺文彬主编. —北京: 科学出版社, 2014

(中医优势治疗技术丛书/周 然, 张俊龙总主编)

ISBN 978-7-03-039741-6

I. 药… II. 贺… III. 茶剂-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 023283 号

责任编辑: 郭海燕 刘 亚 曹丽英 / 责任校对: 宣 慧

责任印制: 肖 兴 / 封面设计: 王 浩

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

新科印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2014年4月第 一 版 开本: B5 (720×1000)

2014年4月第一次印刷 印张: 7

字数: 129 000

定价: 29.80 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

# 《中医优势治疗技术丛书》

## 总编委会

总主编 周 然 张俊龙  
副总主编 张 波 冀来喜 郭 蕾  
施怀生 田岳凤 赵建平  
雷 鸣

成 员 (按姓氏笔画排序)

于晓强	王 军	王玉壁	王海军	韦 玲
毋桂花	成金枝	乔之龙	乔云英	任剑锋
刘 宁	闫川慧	关 芳	许凯霞	芦 玥
李 莉	李 蕾	李希贤	李建仲	李钦青
李晓亮	杨俊刚	吴秋玲	张卫东	张天生
张斌仁	陈筱云	武峻艳	金晓飞	孟立强
赵 琼	侯玉铎	贺文彬	贺振中	袁 叶
柴金苗	高海宁	曹玉霞	葛惠玲	韩国伟
程艳婷	焦黎明	窦志芳	樊凯芳	

# 总 前 言

中医学历经几千年的发展，形成了独特的理论体系和完善的治疗技术体系。其治疗技术体系大体为分两类，一为遣方用药。它被作为中医治疗疾病的主体方法。时至今日，我们中医临床工作者诊疗疾病多处方开药，人民群众也多选择服用汤丸膏散等内服药物祛病疗疾。概因理法方药为中医辨证论治体系的高度概括。二为中医优势技术。翻开一部中医学的发展简史，我们不难看到，人们在经历了长期的无数次实践以后，早在新石器时代，就已经会运用针法、灸法、按摩术、止血法这些原始的、朴素的、简单的医疗技术。从砭石到九针，从针刺到药物贴敷，从神农尝百草到丸散膏丹汤饮酒露的制剂技术，从推拿正骨手法到小夹板的应用，这些都是时代的创造、医家的发明，都是当时社会发展条件下的医学领域的领先技术。经过历代医家的不懈努力和探索，这些技术内容丰富、范围广泛、历史悠久，体现了其临床疗效确切、预防保健作用独特、治疗方式灵活、费用比较低廉的特点，传承着中医学的精髓和特色。

这些优势技术或散见于民间，或零散于古籍记录，或濒临失传，面临着传承和弘扬的两大难题。2009年，国务院出台的《关于扶持和促进中医药事业发展的若干意见》中就强调指出：“老中医药专家很多学术思想和经验得不到传承，一些特色诊疗技术、方法濒临失传，中医药理论和技术方法创新不足。”也有专家痛心疾首地指出，“近年来，中医药特色优势淡化，手法复位、小夹板等‘简、便、验、廉’的诊疗手段逐渐消失或失传。”由此可见，传承、发展并不断创新中医技术迫在眉睫、刻不容缓。

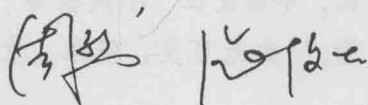
近年来的医改实践证明，中医药在满足群众医疗保健需求、减缓医药费用上涨、减轻患者和医保负担等方面发挥了很好的作用，缓解了群众看病就医问题，放大了医改的惠民效果。人民群众对中医药感情深厚、高度

信赖，中医药作为一种文化已经深深地渗入中国百姓的日常生活当中。中医的一些技术特别是非药物方法，普通百姓易于接受、也易于掌握使用，可获得性强，适用于广大人民群众的生保健和疾病治疗，很多人自觉不自觉地运用中医药的理念和优势技术进行养身健体、防治疾病。

传承和发展中医药技术是每一名中医药人的使命担当。正如国医大师邓铁涛教授所说：“中医之振兴，有赖于新技术革命；中医之飞跃发展，又将推动世界新技术革命”。我们山西中医学院将学科发展的主攻方向紧紧锁定中医药技术创新，不断深化学科内涵建设，凝练学科研究方向，组建优势技术创新研发团队，致力于中医药技术的研究、开发、规范制定和应用推广，以期推动中医药技术的创新和革命，为人民群众提供更多的中医药技术储备和技术应用。

因此，我们组织既有丰富临床经验，又有较高理论素养的专家学者，编写了这套《中医优势治疗技术丛书》。丛书以中医优势治疗技术为主线，依据西医或中医的疾病分类方法，选取临床上常见病、多发病为研究对象，突出每一种优势技术在针对这些常见病、多发病治疗时的操作规程，旨在突出每一项技术在临床实践中的知识性、实用性和科学性。

这套丛书既是国家“十二五”科技支撑计划分课题“基层卫生适宜技术标准体系和评估体系的构建及信息平台建设研究和示范应用”、国家中医药管理局重点学科“中医治疗技术工程学”和山西省特色重点学科“中医学优势治疗技术创新研究”的阶段性研究成果，也是我们深入挖掘、整理中医药技术的初步探索，希望能够指导基层医疗卫生机构和技术人员临床操作，方便中医药技术爱好者和家庭自疗者参考使用。



2014年3月

# 目 录

## 上 篇 药茶技术概论

1 药茶技术的学术源流 .....	3
1.1 药茶的起源 .....	3
1.2 药茶的药用价值 .....	3
1.3 药茶的产生 .....	4
1.4 成品药茶的出现 .....	4
1.5 茶疗法的发展 .....	5
1.6 鲜为人知的宫廷茶疗 .....	6
1.7 现代茶疗研究的成果与进展 .....	6
2 药茶技术的基本原理 .....	8
2.1 药茶的药理原理 .....	8
2.2 不同药茶药理 .....	8
3 药茶的药物制备 .....	12
3.1 常见茶叶的选择 .....	12
3.2 常用中药的选择 .....	13
3.3 调味品的选择 .....	14
3.4 配料的储存 .....	14
4 药茶技术流程规范 .....	16
4.1 药茶的粉碎方法 .....	16
4.2 药茶的制作方法 .....	16
4.3 药茶的储存方法 .....	18
4.4 药茶的煎泡方法 .....	18
5 药茶的适应证和禁忌证 .....	20
5.1 适应证 .....	20
5.2 禁忌证 .....	22
6 药茶技术的优势和注意事项 .....	25
6.1 优势 .....	25
6.2 注意事项 .....	26

## 下 篇 药茶技术的临床应用

1	焦虑症	31
1.1	焦虑症的概述	31
1.2	药茶技术在焦虑症中的应用	37
2	抑郁症	43
2.1	抑郁症的概述	43
2.2	药茶技术在抑郁症中的临床应用	49
3	失眠	55
3.1	失眠的概述	55
3.2	药茶技术在失眠中的临床应用	59
4	高血压	63
4.1	高血压的概述	63
4.2	药茶技术在高血压中的临床应用	69
5	糖尿病	75
5.1	糖尿病的概念	75
5.2	药茶在糖尿病中的临床应用	83
6	高脂血症	87
6.1	高脂血症的概述	87
6.2	药茶技术在高脂血症中的临床应用	93
7	过敏性紫癜	97
7.1	过敏性紫癜的概述	97
7.2	药茶技术在过敏性紫癜中的临床应用	102



上

篇

药茶技术概论

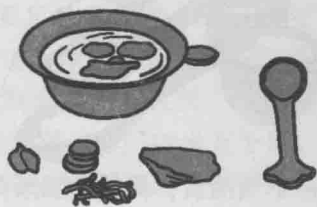




# 1 药茶技术的学术源流

## 1.1 药茶的起源

药茶是我国传统医学宝库中一个重要组成部分，是中华民族的宝贵遗产。它是祖国劳动人民在长期的生活生产实践中，反复提炼而成的智慧结晶。其独特疗效经受了千百年的实践验证，为广大劳动人民的身体健康做出了不可磨灭的贡献。

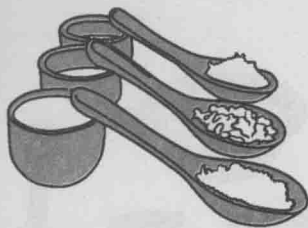


## 1.2 药茶的药用价值

迄今为止，茶叶被发现具有多种治疗功效，茶又称苦菜，首次出现于我国现存最早的药学专著《神农本草经》，其中对茶的功用就有明确的记载：“茶味苦寒，久服安心，益气，明目，益思，少卧，耐老，轻身。”“神农尝百草，一日遇七十二毒，得茶而解之”，这句话讲述了一个典故：神农氏为了帮助人们摆脱疾病的痛苦，亲自体验百草的药性，结果一天之内中毒七十二种，最后毒性发作，晕倒在一棵茶树旁，在意识还算清醒的时候，他用尽最后一点力气把落在地上的茶树叶子放到嘴里，结果没过多久，茶叶就把他身上的毒奇迹般地解掉了。这个富有神话色彩的故事说明了茶具有解毒的功效。西汉壶居士在《食忌》中所说：“苦茶，久食羽化。”东汉时期，医圣张仲景在《伤寒杂病论》中记述有“茶治便脓血甚效”的说法。三国时期，神医华佗在《食论》中写下了“苦茶久食益思”，指出饮茶具有醒脑提神的作用。晋代张华在《博物志》也同样有“饮真茶，令人少眠”的说法。梁代陶弘景在《杂录》中载有“苦茶能轻身换骨，昔丹丘子黄君服之”。唐代杰出的医学家陈藏器在《本草拾遗》中给予茶叶很高的评价，认为茶叶“上通天境，下资人伦，诸药为百病之药，茶为万病之药”。此外，历代医家对茶的药用功效都有各自的使用心得和评价，在此不再逐一列举。

### 1.3 药茶的产生

古人在发现茶可药用的基础上，充分利用了茶叶的各种优点，创立了种类丰富、疗效明确的药茶。药茶的组成演化成三种形式：①单用茶叶；②茶药并用；③以药代茶。



最早记载药茶方剂的是三国时期张揖所著的《广雅》：“荆巴间采茶作饼成米膏出之。若饮，先炙令赤，……其饮醒酒。”此方具有配伍、服法与功效，当属于药茶方剂无疑。盛唐时期，在苏敬等编写的《唐本草》中云：“茶味甘苦，微寒无毒，主瘰疬，利小便，去痰热渴，主下气，消宿食。……下气消食，作饮，加茱萸、葱、姜良。”王焘在《外台秘要》中载有“代茶新饮方”，此方由生干地黄、麦冬、葳蕤、枸杞、茯苓、薏苡仁、通草等药物组成，并详细论述了药茶的制作和饮用方法：“右十四味，并拣择，各别捣，以马尾罗筛之，搅令匀调，重筛，务令相入，不令偏，并别取白中捣……，任随时取足，煎以代茶。”由此开创了药茶制作的先河。在《千金要方》和《千金翼方》中亦能体现出药茶开始作为一种重要的治疗手段，药王孙思邈曾在食治节中称茶“令人有力，悦志”，并载有“蔷薇根茶”、“单煮茶”等10首药茶方。孟诜的《食疗本草》中也有“枸杞代茶煮汁饮之益阳事”、“桑叶代茶饮之止渴”等记载。

### 1.4 成品药茶的出现

宋代官修大型方书《太平圣惠方》于淳化三年正式发行，其第九十七卷中的药茶诸方一节，收录药茶方剂八首：葱豉茶方，治伤寒头痛壮热；石膏茶方，治伤寒头痛烦热；薄荷茶方，治伤寒鼻塞头痛烦躁；硫黄茶方，治宿食冷气及止泻痢；槐芽茶方，治肠风；萝藦茶方，治风及气补暖；皂荚芽茶方，治肠风，兼去脏腑风湿；石楠芽茶方，治风补暖。由宋代太医局编成的《和剂局方》中也有专门章节介绍药茶，名方川芎茶调散位列其中，此方可称得上是较早出现的成品药茶。宋徽宗时期汇编的方书《圣济总录》吸收了大量的民间验方和名家秘方，其中也有药茶应用的实践总结。

## 1.5 茶疗法的发展

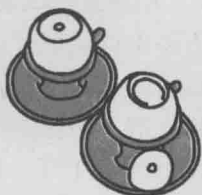
宋代以后，药茶疗法进入了快速发展期。元代邹铉在《寿亲养老新书》中录有预防和治疗老年疾病的两首茶方，并详细介绍了两首药茶方剂的组成和功效，如“食治老人热风下血、明目益气、除邪治齿痛、利脏腑顺气，槐茶方，……每日煎如茶法，服之恒益，除风尤佳”；“食治老人风冷痺，筋脉缓急，苍耳茶方。……常服，极至风热明目”。书中还记载了干荔枝茶、柏汤茶、试茶、香茶的制备方法。元代饮膳太医忽思慧在《饮膳正要》中较为集中地记载了不同种类药茶的制备，如香茶的制作方法：“白茶（一袋）、龙脑成片者（三钱）、百药煎（半钱）、麝香（二钱），同研细，用香粳米熬成粥，和成剂，印作饼”；玉磨茶的制作方法：“玉磨茶备上等紫笋五十斤，筛筒净，苏门炒米五十斤，筛筒净，一同拌和匀，入玉磨内，磨之成茶……”。书中还特别叙述了各种药茶总的性味和功效：“凡诸茶，味甘苦微寒，无毒。去痰热，止渴，利小便，消食下气，清神少睡。”元代纱图穆苏撰著的《瑞竹堂经验方》一书中载有治痰喘病的药茶方：“治喘咳，喉中如锯，不能睡卧。好茶末一两，白僵蚕一两为末，放碗内，倾沸汤一小盏，用盏盖定，临卧温服，又米白糖一斤，猪板油四两，雨前茶二两，水四碗，先将茶煎至二碗半，再将板油去膜切碎，连苦茶、米糖同下，熬化听用。白滚汤冲数匙服之，消痰止渴。”除此之外，吴端的《日用本草》和王好古的《汤液本草》中都对药茶的主治功效有所提及。

明代《普济方》中专门设立“药茶”一篇，载录了宋代《太平圣惠方》的药茶八首，全面继承了前代宝贵的医学财富。《韩氏医通》中首次记载了具有清热化痰和益血脉功效的“八仙茶”方。八仙茶由赤小豆、松子仁、炒白盐、泡干姜、净小茴香、净花椒、净脂麻、胡桃等食材和调味品加细茶配制而成。李时珍在《本草纲目》中载有多首药茶方，如龙芽茶、清气化痰茶、祛寒止咳茶、醋面茶、车前子茶、将军茶、僵蚕良姜茶等，其全面地论述了各种药茶的主治和功用。

至清代，茶疗法广受青睐，有关药茶的典籍层出不穷，药茶疗法日渐成熟。陆廷灿的《续茶经》、刘源长的《茶史》二卷、清初三大医家之一张璐的《本经逢原》、汪昂的《本草备要》、黄宫绣的《本草求真》、王士雄的《随息居饮食谱》、沈金鳌的《沈氏尊生书》、黄伯雄的《食鉴本草》、赵学敏的《本草纲目拾遗》等书均有药茶方的记载。这些流传下的经典茶方为研究和整理药茶提供了宝贵的文献资料。

## 1.6 鲜为人知的宫廷茶疗

药茶不仅服用方便而且疗效明确，它具有中药汤剂不具有的诸多优点。正是这些优点使药茶更容易走进王宫贵族的生活。元代时供皇室饮用的药茶品种已经很多，如枸杞茶、炒茶、女须儿、西香茶、川茶、藤茶、夸茶、玉磨茶、金字茶、孩儿茶、紫笋雀舌茶、燕尾茶及温桑茶等。到了清代，药茶疗法在宫廷中广为流行，在《御香缥缈录》中记载了慈禧御用的美容药茶方“慈禧珍珠茶”。在《慈禧光绪医方选议》中出现多首代茶饮，如八味代茶饮、平肝清热代茶饮、生津代茶饮、滋阴和中代茶饮、清热理气代茶饮、清热化湿代茶饮、清热养阴代茶饮、清热代茶饮、安神代茶饮、平胃代茶饮、和脾代茶饮、利咽代茶饮和清肝聪耳代茶饮等，由此可知药茶已成为清代宫廷医学的组成部分。



## 1.7 现代茶疗研究的成果与进展

随着时代的变迁，药茶的保健治疗作用日益受到人们的关注。新中国成立后，在中医药现代化的大背景下，药茶作为一种保健治疗手段逐渐引起了医学界的重视。在国家的鼓励下，不少企业相继推出了种类丰富、剂型繁多的药茶产品。许多优秀的成品药茶家喻户晓，如午时茶、天中茶、减肥茶、神农茶、乌药茶、雪茶、甘露茶、紫茶、千金茶、润喉茶、苦丁茶等。药茶产品或采用滤泡纸、布袋包装，或通过药剂加工制成块状、颗粒型速溶茶，或提取药茶有效成分制成口服液、片剂，这些经过技术加工的药茶无疑吸收更好，疗效更强，推广更为方便。

近年来《花果药茶妙方养生调理》、《家庭自制保健药茶》、《疗效茶饮轻图典》等新出版的著作罗列了若干新型有效的药茶方，如冰糖菊花茶、苹果茶、葡萄茶、玉米须茶、甘草茶等，这些药茶取材方便，制备简单，不良反应小，适宜长期饮用。罗庆芳所著的《中国药茶大全》、周荣与陆阁才合著的《家庭养生药茶现学现用》等收纳了大量的古今药茶名方并对药茶的相关问题进行了全面的简析，这些均为药茶的学术研究、临床应用和普及推广起到了很大的推动作用。

药茶集保健、美容、医疗等功效于一体，以药茶为主的养生作为中医养生的一部分越来越受到人们的重视，药茶养生理念开始走出国门走向世界。目前，许多发达国家都展开了对药茶养生的现代化研究。凉茶作为药茶的一种，其市场化

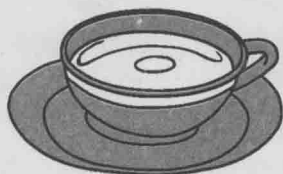
的成功亦促进了茶疗养生的国际化。中医药现代化以来,我国医药科技工作者及临床经验丰富的名老中医,创新和拓展了制作工艺和传统凉茶的种类,相继推出了令世人瞩目的品牌产品,如广贝、上清饮、安方、健生堂、邓老、李氏、白云山、黄振龙、金赛、徐其修、春和堂、金葫芦、杏林春、星群、沙溪、润心堂、清心堂、宝庆堂、福庆堂、黄福兴、加多宝、王老吉、和其正等23个凉茶品牌。其中王老吉凉茶、和其正凉茶、加多宝凉茶等一批知名品牌热销于欧美等海外市场。随着现代科技的发展,药茶将被赋予更强的生命力和时代特征,其浓郁的中国特色必然会受到世界人民的欢迎。



## 2 药茶技术的基本原理

### 2.1 药茶的药理原理

药茶是将茶叶与某些食物或药物混合加工制作而成的具有一定疗效的特殊液体饮料。广义的药茶不但包含茶叶，还包括由食物和药物经冲泡、煎煮、压榨及蒸馏等方法制作而成的代茶饮用品，如汤饮、鲜汁、露剂、乳剂等。



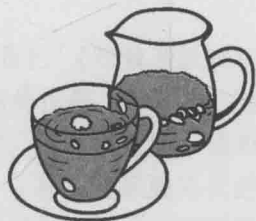
茶叶中不仅含有少量的咖啡因，可以提神醒脑；还有丰富的维生素C、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素P，这些维生素可以分解油脂，并且帮助消化；其所含的茶碱又能增加冠状动脉流量，可强心利尿。实践证明，茶是最佳的健康饮料。“茶为万病之药”，而药

茶，除了具备茶的一般保健功能外，因其茶方组成不同，还具有各自独特的治疗功效。如乌发生发的黑芝麻、何首乌；养颜润肤的红枣、木瓜；消食理气的山楂、陈皮；健脾止泻的芡实、莲子；止咳化痰的青果、川贝；滋润通便的芦荟、蜂蜜；抗菌消炎的板蓝根、黄芩，这些平常的药材选入药茶方，不仅能充分发挥它的单方功效，而且能融合其他茶材的功效，故而使药茶具有调理五脏机能、调整体质、滋补强壮、延年益寿之功效。

为了达到科学养生的目的，建议首先咨询医师来确定疾病的需要，再针对欲达成的疗效，选择适合自身体质的药茶冲泡饮用。

### 2.2 不同药茶药理

随着生活水平的提高，人们对于生活质量的要求也逐渐增强。药茶因其取材方便，制作方法简单，选材便宜易保存，不良反应少，男女老少皆宜。例如，清凉茶膏便是采用既是食品又是药品的药材，经提取、浓缩而制成的浓缩茶膏。其中淡竹叶清热除烦、生津利尿；菊花发散风热、清利头目；山楂和麦芽消积散瘀、消食和中下气；莲心清心去热、除烦止渴；薄荷辛凉疏表解热。方中诸药合理配伍，共奏清热消暑、生津开胃之功效。夏季饮用清凉爽口、止渴除烦、开胃消





食、预防中暑。清凉茶膏为浓缩型茶剂，取膏少许用水稀释即可饮用。因此，对忙碌的现代人来说，药茶是一剂贴心的良药，也是一项保健饮品的新选择。近年来药茶日益兴起，减肥、降脂、降压、健身、解酒、益寿、消暑、开胃等方面的保健药茶逐渐走进了人们的生活。下面叙述几类常见药茶的药疗原理。

### (1) 疏风解表类药茶

此类药茶主要通过以下几种方式发挥治疗作用，①发汗：此类茶饮所用食材、药材多含有麻黄碱、麻黄等挥发油，均具有发汗作用；例如，桂枝可通过扩张末梢血管，促进体表血液循环而助麻黄发汗。②解热：常用桂枝、荆芥、防风、柴胡、葛根等药材可通过发汗、抗炎作用使体温下降。③平喘：麻黄、桂枝等药材中的麻黄碱有拟肾上腺素的平喘作用，效果温和持久。④抗炎：防风、薄荷对炎症过程都有抑制作用。⑤抗过敏：麻黄水提物能抑制过敏介质的释放。⑥利尿：麻黄碱可影响肾血管的扩张，达到利尿的目的。

### (2) 清热类药茶

此类药茶主要通过以下几种方式发挥治疗作用，①抗菌：此类药物多有一定程度的抗菌作用，如银花、连翘、蒲公英对金黄色葡萄球菌等病菌有较强的抑制作用。②抗病毒：大青叶、板蓝根对流行性感病毒有抑制作用。③解毒：丹皮、黄连在无抑菌作用的浓度时，就能抑制金黄色葡萄球菌凝固酶的形成，使细菌毒力减弱。④抗炎：连翘能抑制炎症渗出，黄芩能对抗有变态反应的炎症。⑤增强机体的免疫：鱼腥草能使体内备解素的浓度增加，从而提高非特异性免疫力来抵御病原侵袭。⑥其他还有镇静、抗惊厥、抗凝血等作用。

### (3) 止咳祛痰类药茶

此类药茶主要通过以下几种方式发挥治疗作用，①祛痰：川贝母内的生物碱有非常明显的祛痰作用。②镇咳平喘：桔梗、半夏、杏仁等对咳嗽中枢都有抑制作用。

### (4) 温热散寒类药茶

此类药茶主要通过以下几种方式发挥治疗作用，①强心及抗心律失常：附子、乌头煎剂对各种动物的离体和在大体心脏，都有强心作用，使心肌收缩力加强，心率加快，心排血量增加。②扩张血管、改善循环、抗缺氧：细辛、肉桂都能扩张血管，增加冠状动脉的血流量。③抗休克：肉桂、生姜、附子都能通过扩张血管，促进血液循环，改善冠状动脉血流量。可增加身体表面和末梢毛细血管的血流，提高体温。④健胃：姜的芳香辛辣成分可刺激胃黏膜引起局部血液循环的改善。⑤镇吐：干姜、生姜、草豆蔻、肉豆蔻、藿香等有较强的镇吐作用。⑥镇痛：附子、肉桂能兴奋交感神经。

### (5) 疏肝理气类药茶

此类药茶主要通过以下几种方式发挥治疗作用，①促进胃肠蠕动：陈皮、青