

中 医 传 统 疗 法 大 全

北京卫视“养生堂”专家、畅销书《不上火的生活》作者**佟彤**作序推荐

在日常饮食中养生

喝对茶酒 治百病。

王启才◎编著

收录茶饮、药酒方剂百余则
这样喝，能治病、养生、美容、塑型



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

中 医 传 统 疗 法 大 全

喝对茶酒 治百病。

王启才◎编著



西安交通大学出版社

XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(C I P)数据

喝对茶酒治百病 / 王启才 编著. - 西安: 西安交通大学出版社, 2013. 11
(中医传统疗法大全)
ISBN 978-7-5605-5835-6

I. ①喝… II. ①王… III. ①药茶疗法②药酒—食物
疗法 IV. ①R247.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 282912 号

书 名 喝对茶酒治百病
编 著 王启才
责任编辑 李 晶 郭泉泉

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/24 印张 15.25 字数 230 千字
版次印次 2014 年 2 月第 1 版
书 号 ISBN 978-7-5605-5835-6/R·391
定 价 35.00 元

读者购书、书店填货、如发现印装质量问题,请通过以下方式联系、调换。
订购热线:(010)64925278
读者信息:medpress@126.com

版权所有 侵权必究

—— 专家推荐序 ——

请一个常驻不走的“家庭医生”

佟彤

当下社会，最高发的，也是最威胁人们生命的疾病，大多属于“生活方式病”，从糖尿病，高血压，心脑血管病到癌症，不一而足。

既然是“生活方式病”，它们的形成和治疗，就都与生活方式脱不开干系，换句话说，是应该在生活中避免，在生活中康复的疾病。因此，对于这种疾病的防与治，与其说是医生之职，不如说是病人之责，那些离开医生之后，融会在每天生活细节中的预防与保健之法，就是这些疾病防治的锦囊妙计，从这个角度上说，手边放一套能防治此类疾病的书，无异于请了一位常驻不走的“家庭医生”，而本套书想提供的，就是这样的医疗服务。

对于疾病的防治，向来离不开医学科普，但向来的科普存在两个问题，一种是过于“普”。至少在很长一段时间里，凡是能操持家务的，能做饭烧菜的，似乎都有了养生防病的发言权，于是我们看到了各种没有医学背景的“大师”“名医”们的谬种流传，以讹传讹，诸如包治百病的绿豆、生茄子。另一个问题是，过于“科”，那些学养高深的医学专家们，仍旧以教科书，给研究生授课的深奥且生硬方式，教化读者，这种书斋之作的效果，与其说是知识的传播，不如说是信息的保密。

喝对茶酒治百病

怎么能使百姓生活中必备的医学科普,既“科”又“普”,既权威又通俗,一直是健康科普书需要解决的问题,而这,也是这套书的特色:本套丛书的写作者都有着权威的专业背景,有着丰富的临床经验,加上对读者、乃至观众接受能力的充分了解,足以使这套书,能深入浅出,能将深奥学问的解释接地气,而这,也是我在这里向大家推荐这套书的理由。

前言

茶、酒文化是中华优秀传统文化的重要组成部分,它们的沿革轨迹,几乎与绵延数千年的中华文明沿革轨迹等长,对生活在中华大地上的华夏先民和今人的生活方式,都有着不容忽视的影响。

茶与酒,都是国人日常生活中最常见的饮品。茶是中华民族对全人类的重大贡献,早在唐代,中国的茶种、茶叶就已远播至欧亚大陆的四十多个国家和地区,对中华文化圈中的国家更是影响巨大,日本和朝鲜半岛诸国,都在继承、创新中国茶道的基础上,发展出了自己的茶道文化,对其传统文化的整体构成产生了良性影响。常饮香茗不但可以醒神明目、悦志消暑,更能怡情养性、激发思辨之力,使人常有心旷神怡之感。与茶相似,我国也是世界上最早酿酒并发展“酒文化”的国家之一,适当、科学地饮酒可以消除疲劳、振奋精神,帮助人们很好地松弛身心,缓解压力。

正确饮用茶酒有益身心是不争的事实,愉心自不必说,悦身的原因,则是因为茶酒中所含多种成分的药理作用皆有调理身心的功效。我国古人就有过“茶为万病之药”,“酒为百病之长”的记载,可见我国古人已经在实践的基础上,对茶酒的治病疗效有了很深的认识。药茶与药酒,就是在这种基础上逐步发展起来的中医所独有的特色疗法。茶酒疗法具有滋补强壮、降脂除浊、美容驻颜、抗老防衰、健脑益智、延年益寿等多种作用,更能辅助治疗消化不良、疲倦、健忘、头晕、头痛、色斑、贫血、早泄、失眠、免疫力下降等多种常见病症,具有简、便、廉、验的优点和特色,实是家庭保健、防病、治病的首选。

我国民间流传着许多药茶、药酒的秘方、单方、验方,这些方子是否危险?效用如何?不具备药茶、药酒制备和使用相关知识的广大民众,根本无从加以选择和正确使用。本书鉴于这种现状,精选辑录了这些方子中确有效验且适宜家庭自行制作的精华部分,并用浅显易懂的语言详细讲述了制作方法,帮助大家方便、有效地在日常生活中使用药茶、药酒来保健、治病。

愿本书能够成为您日常生活中实用的保健助手!

第一章 细说茶酒文化与养生治病

茶疗的自我介绍	2
茶疗:古老的名词	2
茶疗的8个功效	3
茶疗的6个特点	6
“代茶饮”的使用需谨慎	8
调养茶饮的制作	10
茶疗养生治病的禁忌	12
酒疗的自我介绍	14
酒疗:健康的代名词	14
药酒的由来与发展	15
配制药酒的科学方法	16
药酒的贮藏要正确	18
药酒的使用方法和禁忌	20

第二章 不同体质的茶酒养生

阳虚体质	23
冬虫夏草首乌茶	23

干姜暖身茶	24
乌龙戏珠茶	24
巴戟天酒	24
仙灵脾酒	25
长春酒	25
助阳益寿酒	26
九香虫酒	26
阳盛体质	27
黄芩茶	27
知柏茶	27
翹风茶	28
大黄茶	28
黄连茶	29
金银甘茶	29
大芍茶	29
气虚体质	30
四君子茶	30
参风茶	31
参芪术茶	31
人参定志茶	32

喝对茶酒治百病

党参红枣茶	32
参甘茶	33
防己黄芪茶	33
枣杞黄芪茶	34
薏仁黄芪茶	34
山药健脾茶	35
王益酒	35
痰湿体质	36
荷叶翘苓茶	36
荷叶升茶	37
回生茶	37
五苓茶	38
白术茶	38
宽中茶	39
苓桂术甘茶	39
大风引酒	40
三藤酒	40
十二味药酒	41
十味附子酒	41
天麻石斛酒	42

五加皮酒	42
湿热体质	45
二参花地蝴蝶茶	45
龙胆藿芍茶	46
沙参冬梔茶	46
杭菊天钩茶	47
升清逐恶茶	47
归芪茶	48
阴虚体质	49
西洋参莲子茶	49
乌龙芝麻茶	50
桑葚黑豆红枣茶	50
生地茶	51
枸杞八宝茶	51
参须枸杞茶	52
玉竹生津茶	52
白芍茶	53
白薇茶	53
参味麦冬茶	53
杞菊滋阴茶	54

康花养容茶	54
益气养阴安神茶	55
养阴清火茶	55
血瘀体质	56
三七丹茶	56
三七沉香茶	57
芎艾茶	57
芎香茶	58
丹茵茶	58
丹味茶	59
牛膝茶	59
赤芍香附茶	60
红花茶	60
红花甘茶	61
桃仁茶	61
桃仁大黄茶	61
桃仁杏归茶	62
蒲黛茶	62
蒲郁茶	63
益母归茶	63

当归地黄酒	64
当归独活酒	64
当归红花酒	65
气郁体质	66
金盏花茶	66
玫瑰杭菊茶	67
绿合欢枸杞茶	67
橘朴茶	68
金橘酒	68

第三章 春夏秋冬的茶酒养生

春季茶酒养生	70
杞菊蜂蜜茶	70
五味蜜茶	71
菠萝香蜜茶	72
杞子茉莉茶	72
杨梅茉莉茶	73
柠檬茶	73
杞子花叶茶	74

喝对茶酒治百病

山楂酒	74
天冬酒	75
人参酒	75
樱桃酒	76
佛手酒	76
玫瑰花酒	80
夏季茶酒养生	81
苹果绿茶	81
夏柑薄荷绿茶	82
山楂茶	82
冰橘茶	83
话梅绿茶	83
灵芝薄荷饮	84
大枣生姜茶	84
银花大枣茶	85
大枣玫瑰茶	85
菊花酒	86
枸杞菊花酒	87
薏苡仁酒	88
杨梅酒	88

桑葚酒	89
竹叶酒	89
菖蒲酒	90
雪梨酒	91
秋季茶酒养生	92
洋参片茶	92
橘皮姜茶	93
椰香奶茶	93
生姜薄荷茶	94
桂花茶	94
蜂蜜清茶	95
玫瑰茉莉蜂蜜清茶	96
黄精酒	96
核桃酒	97
人参枸杞酒	97
阿胶酒	98
莲子酒	98
冬季茶酒养生	99
柠檬红茶	99
麦香柠檬红茶	100

玫瑰蜂蜜茶	100
桂圆洋参茶	101
洋参麦冬茶	101
人参枸杞酒	102
红花酒	102
黄芪红花酒	103
杜仲酒	103
黄精天冬酒	104

第四章 常见病症茶酒疗法

消化不良	106
山楂麦芽饮	106
金橘消化茶	107
法制芽茶饮	107
理气五味茶	108
茶萸葱姜饮	108
番泻叶茶	109
清香和胃茶	109
加味三仙茶	110

酱油茶叶饮	110
橘花茶	111
橘枣饮	111
米茶	112
桂皮山楂茶	112
姜茶	113
山麦红糖茶	113
青皮麦芽茶	114
延年薯蓣酒	114
人参灵芝酒	115
菖蒲木瓜酒	115
香兰酒	116
二术酒	116
健忘	117
茉莉花茶	117
龙眼洋参茶	118
竹叶灯芯茶	118
桑葚茶	119
龙眼枣仁茶	119
核桃苹果茶	120

喝对茶酒治百病

香蕉绞股蓝茶	120
灵芝益智茶	121
归元仙酒	121
安神酒	122
龙眼酒	122
柏子仁酒	123
桃仁朱砂酒	123
周公百岁酒	124
人参益智酒	125
五加远榆酒	126
归脾养心酒	127
石燕酒	127
羊肾仙茅酒	128
参杞精神酒	128
读书丸酒	129
首乌归地酒	129
菖蒲骨脂酒	130
须发早白	131
桑葚蜜饮	131
淮药芝麻茶	132

乌发茶	132
三黑茶	133
女贞桑葚茶	133
返老还童茶	134
菊花首乌酒	134
延寿枸杞酒	135
黑芝麻酒	135
二至桑葚酒	136
固本地黄酒	136
康壮酒	137
地黄酒	137
春寿酒	138
红颜酒	138
地黄年轻酒	139
却老酒	139
黄精首乌酒	140
何首乌酒	140
疲倦	141
翠竹清心茶	141
薄荷菊花茶	142

洛神紫罗兰茶	142
西洋参黄芪茶	143
薄荷金盏茶	143
菊花人参茶	144
童春茶	144
玫瑰薄荷茶	145
真人茶	145
头晕	146
冰糖薄荷茶	146
菊普活力茶	147
杞花决明茶	147
香蕉绿茶	148
山萸苁蓉酒	148
益肾明目酒	149
寄生菖蒲木瓜酒	149
二冬二地酒	150
二至益元酒	150
白术酿	151
头痛	152
川芎白芷茶	152

川芎葱白茶	153
天麻川芎茶	153
葱白白芷茶	154
夏枯草茶	154
二椒茶	155
菊花茶	155
决明子茶	156
菊花龙井茶	156
香附川芎茶	157
巴豆茶膏饮	157
当归酒	158
大豆蚕沙酒	158
蔓荆子酒	159
甘草酒	159
二便不利	160
胡桃仁糖茶	160
糖茶	161
石苇茶	161
海金砂茶	162
竹叶茶	162

喝对茶酒治百病

通草茶	163
蜜茶	163
麻仁蜜饮	164
玄麦甘桔茶	164
二柑茶	165
山楂通便茶	165
黄荆茶	166
当归柏仁茶	166
豆豉酒	167
竹叶酒	167
酸浆酒	168
猕猴桃酒	168
秦艽酒	169
黑豆白芷酒	169
养阴润肠酒	170
枸杞麻仁酒	170
芦荟酒	171
火麻仁酒	171
李子蜂蜜酒	172
口臭	173

桂花绿茶	173
沙参清火茶	174
清心去火茶	174
萝卜茶	175
银耳茶	175
桔红茶	176
天麦冬茶	176
藿香降火茶	177
藿黄茶	177
芦根石枣茶	178
回春清白汤	178
太子参薄荷饮	179
桂花醒胃茶	179
免疫力下降	180
补气茶	180
神仙寿茶	181
延寿茶	181
求真茶	182
龟鹤二仙茶	182
延龄茶	183

蟠龙茶	183	人参养神酒	194
延年茶	184	河车麦冬酒	194
龟胶金樱酒	184	轻身酒	195
黄芪酒	185	钟乳石斛酒	195
人参黄芪酒	185	首乌枸杞酒	196
人参葡萄酒	186	玉屏风酒	196
三味抗衰老酒	186	桑椹杞龙酒	197
乌鸡参归酒	187	益气补虚酒	197
乌蛇黄芪酒	187	黄柏知母酒	198
双乌暖胃酒	188	党参酒	198
双蜂酒	188	双参酒	199
归芪术芍酒	189	喇嘛酒方	200
白鸽血竭酒	189	目赤肿痛	201
地黄酒	190	决明双花茶	201
竹根七酒	190	龙井白菊茶	202
蔓荆子酒	191	杞菊决明茶	202
甘草酒	191	桑菊茶	203
扶衰仙凤酒	192	荷叶茶	203
桃金娘酒	193	苦瓜茶	204
参归养荣酒	193	谷精蜜茶	204

喝对茶酒治百病

肤色晦暗	205	天门冬茶	216
葡萄酒	205	麦门冬茶	216
勿忘我茶	206	天冬板蓝茶	217
薄荷玫瑰茶	206	天贝茶	217
美白爽身茶	207	三才茶	218
苹果美白茶	207	月见草茶	218
参麦茶	208	茉莉花茶	219
玫瑰花茶	208	红巧梅茶	219
红枣银花茶	209	苹果花茶	220
养颜活力茶	209	苦丁茶	220
活血美颜茶	210	枇杷叶茶	221
桂花润肤茶	210	麻黄宣肺酒	221
麋骨酒	211	色斑	222
白面酒	211	槟榔陈皮茶	222
换骨酒	212	桃花酒	223
酸枣仁酒	213	桃花白芷酒	223
姜桂酒	213	桃花蜂蜜酒	224
猪膏酒	214	龙眼当归酒	225
痤疮	215	地黄驻颜酒	225
苹果去痘茶	215	杏仁酒	226

鸡子美容酒	226	白术酒	237
制白附子酒	227	山药酒	237
党参枸杞酒	227	减肥酒	238
皱纹丛生	228	菖蒲酒	238
润肤百香茶	228	大蒜酒	239
牛奶绿茶	229	山楂丹参酒	239
茉莉美肤茶	229	大黄酒	240
生姜抗皱茶	230	山楂麦冬酒	240
迷迭香草茶	230	玉竹长寿酒	241
杏仁牛奶芝麻茶	231	枸杞银花酒	242
玫瑰参茶	231	山楂葡萄酒	242
却老酒	232	香菇柠檬酒	243
红颜酒	232	党参山楂酒	243
地黄酒酥	233	天麻酒	244
肥胖臃肿	234	茯苓酒	244
塑身美腿茶	234	菊花葡萄酒	245
香茅红枣茶	235	枸杞子泡黄酒	245
玲珑消脂茶	235	虫草黑枣酒	246
银菊山楂茶	236	仙人掌酒	246
枸杞酒	236	感冒	247