

ZHONGHUA YANGSHENG

中华养生

主编

吴庆光
蓝森麟
刘明平



药茶

单方药茶，养生全家
药以茶而现
茶以药为用



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



中华养生

药茶



《中华养生药茶》编写组

主 编：吴庆光 蓝森麟 刘明平

副主编：梁幼雅 吴依娜 李盛青 韦品清

李海燕 胡晨霞 方春平 王 倩

林朝展 李



YZLI0890146764



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

中华养生药茶 / 吴庆光主编. —合肥: 安徽科学技术出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5337-5377-1

I. ①中… II. ①吴… III. ①茶剂—验方 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 233735 号

中华养生药茶

吴庆光 蓝森麟 刘明平 主编

出版人: 黄和平 选题策划: 林德梁 坚 责任编辑: 王宜
特邀编辑: 林洁婷 装帧设计: 黄炜瑜 谢太翔 排版: 徐锦梅
责任印制: 梁东兵 图片拍摄: 广州天地图书有限公司

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551) 3533330

印制: 广州嘉正印刷包装有限公司 电话: 020-28657378

(广州市番禺区大龙街大龙村工业区新凌路边 C 号, 邮编: 511450)

开本: 787 × 1092 1/32 印张: 11.25 字数: 170 千

版次: 2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-5377-1

定价: 60.00 元

版权所有, 侵权必究

购书热线: 020-61278808 020-61278807

网站: <http://www.tiandibooks.com>

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



养



主编简介

吴庆光 现任广州中医药大学中药学教研室主任、中药学专业教授、硕士研究生导师，为《中华人民共和国药典2010版》中药材及饮片临床标准修订专家组成员。从事中药学的教学及科研工作20余年，并参与中医内科的临床工作，具有丰富的教学、科研与临床经验。

蓝森麟 广州中医药大学中药学教授、硕士研究生导师、主任中医师、中华中医药学会中药基础理论分会副主任委员，为《中华人民共和国药典2010版》中药材及饮片临床标准修订专家组成员。从事中医药教学、科研及临床工作40余年，有较高的学术水平，特别对中药食疗、养生保健有较深的造诣。主编《中华药用蔬果便典》、《本草纲目·单味奇方疗法》、《本草纲目·补益疗法》等多部养生保健类著作。

刘明平 广州中医药大学教授、硕士研究生导师、中药学教研室副主任。主要从事中药学的教学、科研及临床工作。近年来参与国家级、省级科研项目10余项。在国家级及省级学术刊物发表论文20余篇。曾参与全国中医药院校《中药学》《仲景学说》教材编写。主编《家庭进补中药与常见病调养》，参编《实用中药学》等多部著作。

五

前 言

药茶，是指在中医中药理论的指导下，应用食物或药物经冲泡、煎煮、压榨及蒸馏等方法制作而成的，用以祛邪治病、防病保健的一种中药剂型。这里的“药”，一般是指传统中药或药用的食物；“茶”是指代茶饮用品。药茶是中国传统医药的一个重要组成部分，对增进我国人民健康、促进中华民族的繁荣昌盛做出了重要贡献。

本书内容包括：药茶选用、制作基本知识和辨证施用方法，四季养生、九种体质养生、美容养生保健的常用药茶，内、外、妇、儿、骨伤、五官、肿瘤等临床各科常见病的调治药茶等。所收录的药茶方，主要来源于古今本草专著、名家名方及编者的临床经验，具有选药准确、制作简单、饮用方便、对证治疗等特点。值得一提的是，本书收录的大部分疾病是以中医病名命名，并附上相对应的西医病名，既体现了中医特色，又方便读者查阅。本书药茶为中医“辨证论治”思想在养生保健和疾病防治领域的应用，并保持了古方药茶“简、便、廉、验”的特点，可供家庭日常保健中作为茶饮制作指南使用。

本书编者均为中医药专业人员。但参编人员较多、编写水平有限，因此仍有不足之处。望广大读者在阅读及使用过程中提出宝贵意见，以便进一步修订提高。

特别鸣谢：广州市海珠区科技和信息化局、广州市海珠区科普工作领导小组办公室。

《中华养生药茶》编写组

2011年11月



目 录

第一章 药茶简介

第一节 药茶的概念及历史沿革	2
第二节 药茶的特点	4
一、药茶与中药汤剂的区别	4
二、药茶与凉茶的区别	5
三、药茶的性能	7
四、药茶的辨证施用	7
第三节 药茶运用的注意事项	12
一、茶煲的选用	12
二、制茶前准备	13
三、水的选用	13
四、火候的控制	13
五、翻渣	13
六、饮用时间	14
七、饮用禁忌	14
八、特殊人群饮用注意	16

第二章 四季养生药茶

第一节 春季养生药茶	18
第二节 夏季养生药茶	21
第三节 秋季养生药茶	23
第四节 冬季养生药茶	25

第三章 体质养生药茶

第一节 平和质养生药茶	28
第二节 气虚质养生药茶	30
第三节 阴虚质养生药茶	32
第四节 阳虚质养生药茶	34
第五节 痰湿质养生药茶	36

第六节 湿热质养生药茶	38
第七节 气郁质养生药茶	39
第八节 血瘀质养生药茶	41

第四章 美容、保健、功能调理药茶

第一节 美容药茶	44
一、美容养颜	44
二、减肥	47
三、护发	49
第二节 保健药茶	52
一、降脂	52
二、健体	54
第三节 功能调理药茶	56
一、病后调理	56
二、产后调理	58
三、术后调理	59

第五章 内科病证药茶

第一节 肺系病证药茶	62
一、感冒（西医：上呼吸道感染、流行性感冒）	62
二、风温肺热（西医：急性肺炎）	64
三、咳嗽（西医：急、慢性支气管炎）	65
四、肺胀（西医：慢性肺源性心脏病）	69
五、肺衰（西医：呼吸衰竭、急性呼吸窘迫综合征）	71
第二节 心脑血管病证药茶	73
一、心悸（西医：心律失常）	73
二、胸痹（西医：冠心病、心绞痛）	76
三、心痹（西医：慢性风湿性心脏病）	77
四、眩晕（西医：高血压病）	79
五、心水证（西医：充血性心力衰竭）	81



六、健忘（西医：神经衰弱、脑动脉硬化）.....	82
七、不寐（西医：神经症、围绝经期综合征）.....	83
八、中风（西医：脑血管意外）.....	85
九、风瘫（西医：脑血管意外后遗症）.....	87
十、痫病（西医：癫痫）.....	88
第三节 脾胃肠病证药茶	90
一、胃痺（西医：急性胃炎）.....	90
二、胃络痛（西医：慢性浅表性胃炎）.....	92
三、胃溃疡（西医：胃溃疡、十二指肠溃疡）.....	94
四、呕吐.....	96
五、便秘（西医：功能性便秘）.....	98
六、泄泻（西医：急、慢性肠炎）.....	101
七、痢疾（西医：细菌性痢疾、阿米巴痢疾）.....	104
第四节 肝胆病证药茶	107
一、黄疸（西医：阻塞性黄疸、溶血性黄疸、肝细胞性黄疸）.....	107
二、胆胀（西医：慢性胆囊炎）.....	108
三、肝热病（西医：急性病毒性肝炎）.....	110
四、肝著（西医：慢性病毒性肝炎）.....	111
五、臌胀（西医：肝硬化、肝硬化腹水）.....	113
第五节 肾膀胱病证药茶	115
一、阳水（西医：急性肾炎）.....	115
二、阴水（西医：慢性肾小球肾炎）.....	117
三、癃闭（西医：尿潴留、无尿症）.....	118
四、热淋（西医：尿路感染）.....	119
五、劳淋（西医：慢性肾盂肾炎）.....	120
六、阳痿（西医：勃起功能障碍）.....	121
七、遗精.....	122
第六节 气血津液病证药茶	124
一、郁病（西医：神经症、焦虑症）.....	124
二、自汗、盗汗.....	127

三、紫癜（西医：原发性血小板减少性紫癜、过敏性紫癜）	129
四、咯血（西医：支气管扩张症）	130
五、吐血（西医：急性上消化道出血）	131
六、便血（西医：消化道出血）	132
七、血劳（西医：缺铁性贫血、失血性贫血、慢性溶血性贫血）	133
八、髓劳（西医：再生障碍性贫血）	135
九、白血病	137
十、消渴（西医：糖尿病、尿崩症）	139

第七 经络肢体病证药茶	141
一、偏头痛	141
二、痹证（西医：风湿性关节炎、类风湿关节炎）	144
三、痛风	146
四、痿病（西医：重症肌无力）	148

第六章 儿科病证药茶

第一节 肺系病证药茶	152
一、肺炎喘嗽（西医：支气管肺炎、间质性肺炎、大叶性肺炎）	152
二、哮喘（西医：支气管哮喘、喘息性支气管炎）	155
第二节 胃肠病证药茶	159
一、小儿泄泻（西医：婴幼儿腹泻）	159
二、积滞（西医：功能性消化不良）	161
三、厌食	162
第三节 肾系病证药茶	164
遗尿	164
第四节 传染病病证药茶	166
一、麻疹	166
二、风疹	167
三、丹痧（西医：猩红热）	169
四、水痘	170
五、疔腮（西医：流行性腮腺炎）	171

六、顿咳（西医：百日咳）.....	173
七、小儿暑温（西医：流行性乙型脑炎）.....	175
第五节 其他病证药茶	178
一、夏季热.....	178
二、佝偻病（西医：维生素D缺乏性佝偻病）.....	179

第七章 妇产科病证药茶

第一节 月经病病证药茶	182
一、月经先期（西医：月经频发）.....	182
二、月经先后无定期（西医：月经不规则）.....	184
三、月经过多（西医：功能失调性子宫出血、子宫肌瘤、子宫肥大症）... 186	
四、月经过少（西医：幼稚子宫、子宫发育不良、子宫内膜损伤）... 187	
五、经期延长（西医：排卵型功能失调性子宫出血、子宫内膜炎）... 189	
六、痛经（西医：子宫内膜异位症、子宫腺肌病）.....	191
七、闭经.....	193
八、崩漏（西医：无排卵型功能失调性子宫出血）.....	195
九、经行乳房胀痛（西医：经前期紧张综合征）.....	198
十、绝经前后诸证（西医：围绝经期综合征、卵巢早衰）.....	199
第二节 带下病病证药茶	201
带下病（西医：阴道炎、宫颈炎）.....	201
第三节 妊娠病病证药茶	203
一、胎漏、胎动不安（西医：先兆流产、先兆早产）.....	203
二、滑胎（西医：习惯性流产）.....	205
三、妊娠恶阻（西医：妊娠呕吐）.....	206
第四节 产后病病证药茶	208
一、产后发热（西医：产褥感染）.....	208
二、产后小便不通（西医：产后尿潴留）.....	209
三、产后自汗、盗汗.....	211
四、产后恶露不绝（西医：子宫复旧不全）.....	212
五、缺乳（西医：产后缺乳）.....	214

第五节 妇科杂病病证药茶	215
一、不孕症	215
二、盆腔炎	217
三、石瘕（西医：子宫肌瘤）.....	219

第八章 外科、肛肠科、皮肤科、骨伤科病证药茶

第一节 外科病证药茶	222
一、疔（西医：皮肤脓肿、疔病）.....	222
二、手足部疔疮（西医：手足部急性化脓性感染）.....	225
三、红丝疔（西医：急性淋巴管炎）.....	226
四、丹毒（西医：急性网状淋巴管炎）.....	228
五、有头疽（西医：疖）.....	229
六、流注（西医：脓血症、多发性肌肉深部脓肿、髂窝脓肿）.....	231
七、瘰疬（西医：颈部淋巴结核）.....	233
八、乳痈（西医：急性化脓性乳腺炎）.....	235
九、乳癆（西医：乳房结核）.....	236
十、乳癖（西医：乳腺增生病）.....	238
十一、气瘕（西医：单纯性甲状腺肿、地方性甲状腺肿）.....	239
十二、脱疽（西医：血栓闭塞性脉管炎）.....	241
十三、石淋（西医：尿石症）.....	243
十四、精浊（西医：慢性前列腺炎）.....	244
十五、精癃（西医：前列腺肥大及增生症）.....	246
十六、子痈（西医：急性化脓性睾丸炎、腮腺炎性睾丸炎）.....	248
十七、肠痈（西医：急性阑尾炎）.....	249
十八、胆石症	250
第二节 肛肠科病证药茶	252
一、内痔（西医：痔核）.....	252
二、外痔	253
三、肛痈（西医：肛门直肠周围脓肿）.....	255
四、肛漏（西医：肛瘘）.....	256

五、肛裂	257
六、脱肛（西医：肛管直肠脱垂）.....	258
七、息肉痔（西医：直肠息肉、结肠息肉）.....	259
第三节 皮肤科病证药茶	261
一、热疮（西医：单纯疱疹）.....	261
二、蛇串疮（西医：带状疱疹）.....	262
三、黄水疮（西医：脓疱疮）.....	264
四、圆癣（西医：体癣）.....	266
五、湿疮（西医：湿疹）.....	267
六、药毒（西医：药物性皮炎）.....	268
七、牛皮癣（西医：神经性皮炎）.....	270
八、白疣（西医：银屑病）.....	271
九、红蝴蝶疮（西医：红斑狼疮）.....	273
第四节 骨伤科病证药茶	275
一、骨折	275
二、落枕（西医：颈肌痉挛）.....	276
三、颈椎病	278
四、肩凝风（西医：肩周炎）.....	279
五、急性腰扭伤	279
六、腰椎间盘突出症	280

第九章 眼科、五官科病证药茶

第一节 眼科病证药茶	282
一、针眼（西医：睑腺炎）.....	282
二、天行赤眼（西医：急性传染性结膜炎）.....	284
三、聚星障（西医：单纯疱疹病毒性角膜炎）.....	285
四、疳积上目（西医：角膜软化症）.....	287
五、圆翳内障（西医：老年性白内障）.....	288
六、青盲（西医：视神经萎缩）.....	290
七、近视	292

第二节 五官科病证药茶	293
一、耳胀、耳闭（西医：急、慢性分泌性中耳炎）.....	293
二、脓耳（西医：急、慢性化脓性中耳炎）.....	295
三、耳鸣、耳聋（西医：突发性耳聋、噪声性耳聋、老年性耳聋）...	297
四、耳眩晕（西医：梅尼埃综合征）.....	299
五、伤风鼻塞（西医：急性鼻炎）.....	301
六、鼻塞（西医：慢性鼻炎）.....	302
七、鼻槁（西医：萎缩性鼻炎、干燥性鼻炎、干酪性鼻炎）.....	303
八、鼻渊（西医：急、慢性化脓性鼻窦炎）.....	305
九、鼻衄（西医：鼻出血）.....	307
十、乳蛾（西医：扁桃腺炎）.....	309
十一、急喉痹、急喉暗（西医：急性咽喉炎）.....	311
十二、慢喉痹、慢喉暗（西医：慢性咽喉炎）.....	312
十三、梅核气（西医：咽神经症）.....	314


第十章 肿瘤科病证药茶

一、肺积（西医：肺癌）.....	316
二、噎膈（西医：食管癌）.....	318
三、脾积（西医：胃癌）.....	320
四、肠覃（西医：大肠癌）.....	323
五、肝积（西医：原发性肝癌）.....	324
六、石上疽（西医：鼻咽癌）.....	326
七、癥瘕（西医：卵巢癌）.....	329
八、五色带下（西医：宫颈癌）.....	331
九、乳岩（西医：乳腺癌）.....	333
十、锁肛痔（西医：肛管直肠癌）.....	334

附录1 中医体质分类与判定	336
---------------------	-----

附录2 卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知	346
---------------------------------	-----

第一章 药茶简介



《本草拾遗》提到：“上通天境，下资人伦，诸药为百病之药，茶为万病之药。”可见药茶在治病防病领域有着重要的作用，尤其经过众多医家的临床研究和改良，药茶更贴合现代人养生保健的理念。

中医自古就有“药食同源，医养同理”的说法，许多中药既是药物，又是保健养生的佳品。只要合理地选材搭配，一杯普通的药茶可蕴含丰富的药用养生奥秘。



第一章

药茶简介



第一节 药茶的概念及历史沿革

药茶是指在中医中药理论指导下,应用食物或药物经冲泡、煎煮、压榨及蒸馏等方法制作而成的,用以祛邪治病、防病保健的一种中药剂型。这里的“药”,一般是指传统中药或有药用价值的食物;“茶”是指代茶饮用品。药茶并非仅指单一的茶叶,它包括茶叶药用、药食代茶等内容。药和茶原为一类,上古神农尝百草的传说说明了人类发现并利用茶解毒。梁代陶弘景认为“苦茶能轻身换骨”,并提出天冬等药物可煎水代茶饮。从唐朝开始,中医药书籍中所记载的药方,有相当一部分剂型是茶剂,但处方中并不含茶叶。药茶是中国传统医药的一个重要组成部分,对增进我国人民健康、促进中华民族的繁荣昌盛做出了重要贡献。



神农采药图

药茶属于中药汤剂的范畴。相传商代伊尹创制了汤液。晋代皇甫谧《针灸甲乙经》中提到:“伊尹以亚圣之才,撰用神农本草,以为汤液。”《资治通鉴》说伊尹“闵(注:通“悯”)生民之疾苦,作汤液本草,明寒热温凉之性,酸苦辛甘咸淡之味,轻清浊重,阴阳升降,走十二经络表里之宜”。伊尹既精通烹饪,又兼通医学,说明汤液的发明与食物加工技术的提高密不可分。汤液的出现,改进了服用方法,提高了疗效,也降低了药物的毒副作用,同时促进了复方药剂的发展。因此汤剂作



伊尹

为中药最常用的剂型之一得以流传,并得到不断的发展。一般来说,药茶选用的药物或者食物味道不苦,剂量较小,可不拘时间,随时泡服。同时,药茶的温度容易控制。从疗效上看,药茶的有效成分溶出量大,药液质量较好,适合日常饮用。正由于药茶具有方便、有效、天然、节约的优点,而且既有针对性及灵活性,所以药茶在临床运用上深受人们的欢迎。

药茶是祖国传统医学宝库中一个重要的组成部分,其应用历史悠久,历代医书均有记载。

最早记载药茶方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,当属于药茶方无疑。

公元992年,由宋代朝廷组织有关名家编著的大型方书《太平圣惠方》正式刊行,其书97卷中就有药茶诸方一节,收药茶方8首。公元1078年,由宋代太医局编成的《太平惠民和剂局方》中也有药茶的专篇介绍,其中的“川芎茶调散”一方可称得上是较早出现的成品药茶。宋政和年间撰成的大型方书《圣济总录》中载有大量的民间经验方,其中也收录了药茶经验方。

公元1307年,元代邹铉增编的《寿老养亲新书》载有防治老年常见

病的药茶方2首,即槐茶方和苍耳茶;元代饮膳太医忽思慧在《饮膳正要》中较为集中地记载了各地多种药茶的制作、功效和主治等;元代沙图穆苏撰著的《瑞竹堂经验方》一书中载有治痰喘病的药茶方。

明代《普济方》中专设“药茶”篇,载有药茶方8首。李时珍在《本草纲目》中载有多首药茶方,并论述了茶叶的药性、功用等。明代制茶工艺不断改进,日益精良,形成了六大茶类,即绿茶、红茶、花茶、白茶、乌龙茶、紧压茶,这种分类方法一直沿用至今。



红茶



至清代，茶疗之风盛行，药茶的内容、应用范围和制作方法等不断被更新和充实。从近年编撰出版的《慈禧光绪医方选议》中可以看出，药茶已成为清代宫廷医学的一个重要的组成部分，如清宫御医为慈禧和光绪所拟的药茶体现了当时较高的医疗水平。据书中记载，慈禧热病咳嗽时曾饮用清热止嗽代茶饮。此外，慈禧太后饮用的药茶还有生津代茶饮、滋胃和中代茶饮、清热理气代茶饮、清热化湿代茶饮、清热养阴代茶饮

等。而光绪皇帝曾经饮用的药茶则有安神代茶饮、利咽代茶饮、平胃代茶饮、和脾代茶饮、清肝聪耳代茶饮等。

近代，人们对药茶的保健养生作用日益关注。各种降压茶、减肥茶、养颜茶及午时茶的大量涌现，使药茶的种类和作用不断丰富和扩充。为满足人们的实际需要，确保使用安全，国家卫生部已陆续公布了既是食品又是药品的物品名单（详见附录2），为保健型药茶的研制提供了发展方向。

第二节 药茶的特点

一、药茶与中药汤剂的区别

药茶与中药汤剂均被广泛运用于临床治病及养生保健中，但中药汤剂的剂量较大，味多苦，患者在服药时往往有一种“被迫”饮用的心理。药茶则是以“茶”的形式出现，患者乐意饮用，并随泡随饮，不拘于时。另外中药的汤剂煎煮程序繁琐，如果方法不当，有效成分易被分解和破坏；若火候或加水量不当，药液易被稀释或因过于浓稠而糊底。而药茶一般取材较少，采用80℃左右的热水多次冲泡，这样有效成分更易于溶出，特别适合慢性病患者长期饮用。

