

ZHONGGUO YAOTEA DAQUAN

(增订本)

中国

药茶大全

主 编 罗庆芳

副主编 师红毅 罗晓慷



贵州科技出版社

中国药茶大全

(增订本)

主 编	罗庆芳		
副主编	师红毅	罗晓悛	
编 写	罗晓悛	杨光玉	晓 珍
	晓 莺	鸿 翔	师红毅
	罗庆芳		

贵州科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国药茶大全:增订本/罗庆芳主编. - 贵阳:贵州
科技出版社, 2003. 6

ISBN 7-80662-161-X

I. 中… II. 罗… III. 药茶疗法-验方

IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 105321 号

贵州科技出版社出版发行

(贵阳市中华北路 289 号 邮政编码 550004)

出版人:丁 聪

贵阳经纬印刷厂印刷 贵州省新华书店经销

850mm×1168mm 32 开本 30.75 印张 780 千字

2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 次印刷

印数 1~3 000 定价:70.00 元

内 容 提 要

自古以来,人类一直在寻觅“长生妙术”、“万病之药”、“延寿仙草”,这反映了人对生命的热爱,渴望青春常在的向往。

殊不知我们日常生活的必需品中就有类似之物,它可以延年益寿、养身怡性、滋阴壮阳、防病祛病、美容健体……连被称为“绝症”的癌,在它面前也要退缩三分。它,就是我们“开门七件事”——“油盐柴米酱醋茶”中的茶。茶被人们誉为“21 世纪的天然健康饮料!”

本书收集了古今具有上述神奇功效的药茶方共 3 000 多首,以及其制作、饮用方法,是当今最为全面的药茶大全。

为了您的健康长寿,为了您的家庭幸福,谨以此书奉献给您! 希望您在科学饮茶中得到健康,得到美的享受,得到幸福!

前 言

中国药茶是祖国医学宝库中一颗灿烂明珠。从“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”的记载，到唐朝“茶为万病之药”的高度评价，可见古人对茶的药用价值已有较全面的认识。

现代科学技术的发展，更揭示了茶叶药效的奥秘。据化验分析，小小一片茶叶，有 500 多种化学成分。其中很多是正常人体所需要的营养成分，如蛋白质、脂类、糖类、矿物质和维生素等，仅蛋白质含量便高达 22% 以上，氨基酸已发现的有 25 种之多。另外一些则是在某些病理情况下，对恢复人体健康有益的成分，即药效成分。如生物碱类中的咖啡碱、茶碱等的兴奋作用、利尿作用、松弛平滑肌作用、降胆固醇和防止动脉粥样硬化作用；茶多酚类增强毛细血管的作用，以及消炎作用、抗菌作用、抗辐射损伤作用等。茶叶专家王则农总结了饮茶的 22 项功效：止渴、消减疲劳、强心、降低冠心病发病率、防动脉硬化、消食解油腻、降低高血压发病率、降血脂、利尿、治肝炎、治糖尿病、解毒、解酒、沉淀污染物、抑制病毒、杀菌消炎、提升白细胞、防龋、防治眼科疾病、防治癌症。所以，乾隆皇帝也说“君不可一日无茶”。人们则说：饮茶一杯，犹如一服配伍极为相宜，疗效极为广泛的良药。

当今世界，茶与人类健康的课题，吸引着众多专家、学者。日本和欧美等发达国家许多学者把茶——“21 世纪的天然健康饮料”列为 20 世纪 90 年代的重大研究课题，并由国家投入大量经费和人力进行研究。台湾大学一位教授多年研究发现，茶叶富含硒，具有抗癌、防衰老和保护人体免疫功能的作用，能抑制癌细胞生

长,防止腺蜕化。目前,富硒茶已成为各国学术界研究抗癌防衰机制的热点。

本书分概论、保健、治疗三大篇,收集药茶 1 476 方。“概论篇”介绍茶的药用起源与发展,功效特点和使用方法以及药茶常识。“保健篇”收保健药茶 186 方,分补益调养、美容、怡神三部分,可供保健延年、美容强身怡神有兴趣者应用与研究。“治疗篇”收 1 290 方,按内、外、皮肤、五官、妇、儿六大科分类,列数十病症,可供读者按病索方。

为了推动我国药茶事业的发展,本书除了收集大量保健、治疗茶方之外,还介绍了全国开发的部分药茶保健产品,以供选用与交流。

由于时间仓促,收集范围有限,难免有错漏之处,恳请读者批评斧正。

罗庆芳 杨光玉

1991.12

再 版 前 言

《中国药茶大全》已出版十年，没想到刚投放市场，便一抢而空，得到读者青睐。出版社几次通知我再版，都因各方面的原因给耽误了，没能满足读者的要求，心里很是过意不去。

这几年，事情也的确较多，196.7万字的《中国茶典》出版不久，我就想趁再版之机，认真修改《中国药茶大全》，但那时我正忙于创作中短篇小说，连续出版了三个集子之后，我想，总不能让读者久等着吧，于是便从头到尾，看了一遍。这一看，我着急了，名曰“大全”，实则差着呢！需要补充的材料颇多，好在这时，女儿在健康之声电台工作，与医药界往来频繁，达到入迷的程度。我一说，她便把几年收集的材料拿了出來。我太高兴了，立刻在“全”字上下功夫，把能够收集到的材料都辑纳起来。女儿又说，既然是药茶，就得在药效上下功夫，不能有误，否则会毁了药茶的声誉。是的，几千年，药茶以其简便和无副作用的疗效，成为中医内服疗法中的重要剂型。巨著《本草纲目》曾详细地记述了茶、药合用的功效。许多药用植物，如木樨、茉莉、玫瑰、木香、梅花、茱萸、姜、葱、胡桃……都可煎煮冲泡代茶饮用。清宫御医把药茶作为宫廷医学的重要组成部分。整理药茶方剂，在宏扬祖国医学中有着特别深远的意义。

经过一番努力，《中国药茶大全》的修改增订稿总算完成了。但我觉得，药茶不仅在中国受欢迎，而且正随着新世纪的到来，走向世界。许多药茶生产厂家正不断地开发着新的药茶产品，满足人们的需要。《中国药茶大全》永远也全不了，遗漏是不可避免的。

我只能寄希望于在下一次的增订中加以补充。

《中国药茶大全》是集体创作，是千千万万人辛勤耕耘的结果，而我和参与编辑的人员，只不过是做了点资料整理工作。所以，该书的再版，值得感谢的是千千万万正努力为药茶事业发展而出力的人们，以及出版社热心药茶事业的领导和编辑人员。

罗庆芳

2002.12.23

编写说明

一、本书收集药茶方 3 000 多首,其中历代药茶方近 700 首,近代、现代药茶方 2 300 多首。

二、每个药茶方按组成、用法、功用、来源等项阐述。

三、药茶方方名尽量保持原用名。方名同,用法用量功效不同的,不重新取名,而以同名后冠之(一)、(二)、(三)……;无名的,则按其药茶方的组成和功用,予以重新命名。

四、书内药物剂量及单位有的按原文献收载,应用时需进行折算。附录中《古今度量衡对照表》供折算时参考。

五、药茶方的来源,凡古文献均注明书名,近代、现代因普及读本太多,且多为互相传抄,无法辨明真正来源,则冠之以“民间验方”。

六、书后附笔画索引和市场成药方以及茶食方等,以供读者查阅。

目 录

概 论 篇

一、概论

- (一)茶的药用起源与发展····· (1)
- (二)茶的保健与药效作用····· (4)
- (三)茶叶与延年益寿····· (8)
- (四)药茶的特点及其应用 ····· (10)
- (五)药茶的泡、煎、服法 ····· (12)
- (六)药茶的制作与贮存 ····· (14)
- (七)饮用药茶的注意事项 ····· (15)

二、药茶常识

- 1. 古人称“茶叶为万病之药” ····· (17)
- 2. 茶叶是健康饮料 ····· (18)
- 3. 茶叶是“大自然给予人类最好的饮料” ····· (18)
- 4. 茶叶抗辐射作用的原因 ····· (19)
- 5. 茶叶具有抗癌作用 ····· (19)
- 6. 茶叶的健美、益寿作用····· (19)
- 7. 茶叶的高营养价值 ····· (19)
- 8. 茶叶的功用 ····· (20)
- 9. 茶叶多功效用的原因 ····· (22)
- 10. 饮茶是人体维生素的极好来源····· (23)
- 11. 茶叶中维生素 C 的含量及对人体的作用 ····· (23)

12. 茶叶中含有的维生素 B 类物质及对人体的作用 (24)
13. 茶多酚的药效作用 (24)
14. 儿茶素对人体的好处 (25)
15. 茶叶中的茶素、茶碱对人体的作用 (25)
16. 茶叶中的矿物质及对人体的作用 (25)
17. 更有益于健康的药茶 (26)
18. 红(绿)茶菌是除病益寿饮料 (26)
19. 红茶菌的制作 (26)
20. 茶叶中的硒对人体的作用 (27)
21. 种植于紫阳县的贵州湄潭茶的茶质最好 (27)
22. 绿茶的抗癌效果最好 (27)
23. 茶叶具有发汗解表作用 (27)
24. 药茶具有清热作用 (27)
25. 药茶具有滋补强壮作用 (28)
26. 药茶可防治眼科疾病 (28)
27. 药茶有兴奋作用 (28)
28. 药茶能增强循环系统功能 (28)
29. 不宜用茶水服药 (28)
30. 茶叶具有抗菌作用 (29)
31. 边看电视边喝茶的好处 (29)
32. 饮茶能解酒毒 (29)
33. 饮茶能助消化 (29)
34. 茶叶可以治疗痢疾 (29)
35. 饮茶可以降血压 (30)
36. 饮茶能防治冠心病 (30)
37. 饮茶能治糖尿病 (30)
38. 饮茶能固齿、防龋 (30)
39. 贫血病人不宜饮茶 (31)

40. 因胃酸少而致胃痛的人不宜饮茶…………… (31)
41. 妇女经期、孕期、产期、哺乳期不宜喝浓茶…………… (31)
42. 溃疡病患者不宜饮茶…………… (32)
43. 患有严重动脉硬化、高血压的病人不宜多饮茶…………… (32)
44. 发热病人不宜饮茶…………… (32)
45. 经常失眠的人不宜饮茶…………… (32)
46. 茶的刺激性大,孩子喝茶伤脾胃的说法不对…………… (33)
47. 儿童不宜饮浓茶和凉茶…………… (33)
48. 空腹不宜饮茶和不可饮太烫的茶…………… (33)
49. 不可饮冷茶和浓茶…………… (33)
50. 选用更有利于人体健康的药茶…………… (33)
51. 日本人喜欢中国乌龙茶…………… (34)
52. 美国莫顿教授喜欢喝中国茶…………… (34)
53. 茶叶的抗辐射作用…………… (34)
54. 人们把茶树称为孔明树…………… (35)
55. 茶叶芳香怡人的原因…………… (35)
56. 老茶宜沏,嫩茶宜泡…………… (35)
57. 泡茶用具以瓷器为最好…………… (36)
58. 饮茶的冲泡添水…………… (36)
59. 矿泉水沏茶的好处…………… (36)
60. 茶是一种良好的机能调节剂…………… (37)
61. 从实际出发,选择适合自己饮用的茶叶…………… (37)
62. 每天喝多少茶也要因人而异…………… (37)
63. 严重烟焦茶不能饮用…………… (38)
64. 受潮发霉的茶叶不能饮用…………… (38)
65. 用茶水服药要因药而异…………… (38)
66. 不宜喝浓茶的人…………… (39)
67. 不宜喝变质的隔夜茶…………… (39)

68. 不变质的冷茶可以喝·····	(39)
69. 最理想的泡茶方法·····	(39)
70. 牙齿不会变黄的饮茶方法·····	(40)
71. 饮茶能够防蛀牙·····	(40)
72. 饮茶能够减肥·····	(40)
73. 饮茶能抗人体衰老·····	(40)
74. 饮茶有助于防癌·····	(41)
75. 茶与枸杞子共泡合饮的作用·····	(41)
76. 茶与西洋参、白菊花、橘皮、薄荷共泡合饮的好处·····	(41)
77. 选饮茶类要因人而异·····	(42)
78. 饮茶的“十六字诀”·····	(42)
79. 饮茶能使皮肤健美·····	(42)
80. 饮冷水茶能治糖尿病·····	(43)
81. 常饮茶能够防治“电视病”·····	(43)
82. 茶水有解毒作用·····	(43)
83. 茶是肠道疾病的良药·····	(44)
84. 茶是一种良好的消毒剂·····	(44)
85. 茶叶可以治疗小儿蛔虫引起的腹痛·····	(44)
86. 民间用炒米茶治疗困倦乏力·····	(44)
87. 隔夜茶的用处·····	(45)
88. 残茶叶的用处·····	(45)
89. 对小儿喝茶的看法·····	(45)
90. 饮茶要防铅患·····	(45)
91. 过量饮茶会发生氟害·····	(46)
92. 饮茶要防茶醉·····	(46)
93. 边吃饭边喝茶不好·····	(46)
94. 吃狗肉后不宜喝茶·····	(47)
95. 茶叶不要煮着喝·····	(47)

96. 不能使用锡壶泡茶..... (47)
97. 贮藏茶叶的最好方法..... (47)
98. 防止茶叶串味的方法..... (48)
99. 世界上饮茶最多的国家..... (48)
100. 人们喜欢茶外品茶 (48)

保 健 篇

一、调养茶方

- 八仙茶 (50)
- 牛乳红茶 (50)
- 擂茶 (51)
- 麻花糖茶 (51)
- 虾米茶(二) (51)
- 党参红枣茶(二) (51)
- 返老还童茶 (52)
- 红茶菌 (52)
- 大黄茶(一) (52)
- 粳米白糖茶(二) (53)
- 丹参黄精茶 (53)
- 蜂蜜茶(七) (53)
- 酥油茶 (53)
- 柠檬茶 (54)
- 素馨花茶(二) (54)
- 白芝麻茶(二) (54)
- 蜜茶冰糖饮 (54)
- 枣茶 (55)
- 鲜丝瓜茶 (55)
- 黄芪红茶 (55)

银耳茶(一)	(55)
莲茶	(56)
杞枣茶	(56)
奶菊茶(一)	(56)
粥茶健身方	(56)
糖茶补气方	(57)
参杞茶	(57)
凉茶(三)	(57)
抗衰茶	(57)
大黄绿茶饮	(58)
淡绿茶	(58)
桂圆肉茶	(58)
浮小麦茶(二)	(58)
花生衣茶(二)	(59)
白术甘草茶(一)	(59)
五香茶叶蛋	(59)
南瓜肉瑰茶	(60)
玉米蘑菇茶	(60)
钙茶	(61)
豆衣茶	(61)
乌发童颜茶	(61)
防老抗衰茶	(61)
矿泉茶	(62)
乌龙茶(二)	(62)
芝麻养血茶	(62)
慈禧珍珠茶	(62)
绞股蓝茶(二)	(63)
二子延年茶	(63)

玉竹茶(一)	(63)
沙苑子茶(二)	(63)
菟丝子茶(五)	(64)
人参茶单方	(64)
西洋参茶(一)	(64)
龙眼花	(64)
灵芝茶(四)	(65)
红枣茶(二)	(65)
生津茶	(65)
山楂核桃茶	(65)
红枣花生衣茶	(66)
八味代茶饮(一)	(66)
八味代茶饮(二)	(66)
清热代茶饮	(67)
高浓度麦茶	(67)
荞麦煎茶	(67)
矿麦茶	(68)
煎焙麦茶	(68)
纯枣茶	(68)
罗布麻茶(一)	(69)
罗布麻茶(二)	(69)
麦冬茶(三)	(69)
薏米茶	(69)
纯柿叶茶	(70)
木耳芝麻茶(二)	(70)
沙苑子茶(一)	(70)
菟丝子茶(二)	(71)
西洋参茶(二)	(71)

太子乌梅茶	(71)
枸杞五味子茶	(71)
人参红叶茶	(71)
菱滋补茶	(72)
万花茶	(72)
酸枣茶	(72)
五味枸杞茶(一)	(72)
波布草茶	(73)
虎耳草茶	(73)
人参保健茶	(73)
菊花凉茶	(73)
冰镇枣茶	(74)
枸杞茶(二)	(74)
真菰茶	(74)
五味枸杞茶(二)	(74)
补虚代茶饮	(75)
壮力热茶饮	(75)
香煎热茶饮	(75)
天冬红糖茶	(75)
五汁茶	(76)
龙眼丹参茶	(76)
三仁茶	(76)
胡桃白糖茶	(76)
白芍灵芝茶	(77)
苓藕茶	(77)
梨膏茶	(77)
桑椹膏茶	(77)
肉桂姜糖茶	(78)