

药茶疗法是指应用某些中药加工制成茶剂，用于防治有关疾病的一种方法。而茶剂是指含有茶叶或不含茶叶的天然药物，经过沸水冲泡或煎煮取汁，代茶饮用的一种制剂。

主编 孙仲伟 曾 汇

药



茶

精选传统祛病养生良方系列

湖北科学技术出版社

JINGXUAN CHUANTONG QUBING YANGSHENG LIANGFANG XILIE-YAOCHAN

【精选传统祛病养生良方系列】

药



JINGXUAN CHUANTONG QUBING YANGSHENG LIANGFANG XILIE YAOSHAN

主编 孙仲伟 曾 汇

湖北科学技术出版社

茶

图书在版编目(CIP)数据

药茶/孙仲伟,曾汇主编. —武汉:湖北科学技术出版社,2003.5
(精选传统祛病养生良方系列)

ISBN 7-5352-2986-7

I. 药… II. ①孙…②曾… III. 药茶疗法—验方 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 028493 号

精选传统祛病养生良方系列

药 茶

© 孙仲伟 曾汇 主编

责任编辑:刘虹 谭学军

整体设计:戴旻

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:86792508

地 址:武汉市武昌黄鹤路 75 号

邮 编:430077

印 刷:京山县印刷厂印刷

邮 编:431800

督 印:刘春尧

850mm×1168mm

32 开

7.5 印张

180 千字

2003 年 6 月第 1 版

2003 年 6 月第 1 次印刷

印数:0 001—4 000

ISBN 7-5352-2986-7/G·721

定价:12.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

主 编 孙仲伟 曾 汇
编著者 刘德胜 杨仁英 杨童童
周 伟 汪海洋 胡蝶菲
顾龙章 费 静 唐之扬
康伟华 郑 彬 魏 荷
周政学 汤辉荣 施礼华
曹晓晶 黄 骏





【目 录】

MULU

第一章 概述

第二章 内科疾病

- 感冒(009) 急性支气管炎(010)
 慢性支气管炎(011) 支气管哮喘
 (013) 肺炎(015) 肺结核(017)
 消化不良(019) 胃下垂(021)
 胃、十二指肠溃疡(022) 急性胃炎
 (024) 慢性胃炎(026) 急性肠炎
 (028) 慢性肠炎(029) 细菌性痢
 疾(030) 便秘(032) 急性病毒性
 肝炎(034) 慢性肝炎(036) 肝硬
 化(038) 脂肪肝(039) 胆囊炎、
 胆石症(041) 高血压(043) 冠心
 病(045) 心绞痛(047) 心律失常
 (048) 病毒性心肌炎(050) 中风
 及后遗症(051) 高脂血症(052)
 贫血(054) 泌尿系感染(055) 泌
 尿系结石(057) 急性肾炎(058)
 慢性肾炎(059) 偏头痛(060) 失
 眠(061) 糖尿病(063) 甲状腺机



能亢进(064) 骨质疏松症(066)
自汗、盗汗(067)

第三章 儿科疾病

新生儿黄疸(071) 百日咳(072)
小儿流行性乙型脑炎(074) 流行性
腮腺炎(076) 小儿麻疹(078) 水
痘(080) 小儿风疹(081) 小儿感
冒(083) 小儿发热(085) 小儿惊
风(086) 小儿咳嗽(087) 小儿哮
喘(089) 小儿肺炎(090) 小儿呕
吐(092) 小儿腹泻(094) 小儿厌
食症(096) 小儿遗尿(097) 小儿
自汗、盗汗(098) 小儿夜啼(100)
小儿营养性贫血(101) 小儿肥胖病
(102) 小儿蛔虫病(103) 小儿暑
疖(105) 小儿疖子(106) 小儿荨
麻疹(108) 小儿湿疹(109) 婴幼
儿尿布皮炎(110) 小儿扁桃体炎
(111) 小儿口腔溃疡(112) 小儿
咽炎(113)

第四章 妇科疾病

月经先后无定期(117) 月经过多
(118) 功能性子宫出血(119) 闭
经(121) 痛经(122) 带下病



- (124) 子宫颈炎(126) 子宫脱垂
 (127) 盆腔炎(128) 妊娠呕吐
 (130) 先兆流产与习惯性流产(131)
 妊娠水肿(133) 产后出血(134) 产
 后子宫复旧不全(135) 产后缺乳
 (136) 急性乳腺炎(138) 乳腺增
 生(140) 更年期综合征(141)

第五章 男科疾病

- 勃起功能障碍(145) 遗精(146)
 不射精(148) 早泄(149) 慢性前
 列腺炎(150) 前列腺增生症(151)

第六章 外科疾病

- 疝(155) 痢(156) 败血症(157)
 痔疮(158) 脱肛(159) 脉管炎
 (160) 腰腿疼痛(161)

第七章 皮肤科疾病

- 痤疮(165) 带状疱疹(166) 湿疹
 (167) 神经性皮炎(169) 皮肤瘙
 痒症(170) 少白头(172) 脂溢性
 脱发(174) 斑秃(175)

第八章 五官科疾病

- 急性结膜炎(179) 青光眼(180)
 白内障(181) 中耳炎(183) 鼻炎

(184) 咽喉炎(185) 扁桃体炎
 (187) 龋齿(188) 牙周炎(189)
 口疮(191) 口臭(191)

第九章 防癌抗癌

喉癌(195) 鼻咽癌(196) 肺癌
 (198) 乳腺癌(200) 食管癌
 (201) 胃癌(203) 原发性肝癌
 (205) 大肠癌(206) 膀胱癌
 (208) 白血病(210) 恶性淋巴瘤
 (212) 子宫颈癌(213) 恶性黑色
 素瘤(214)

第十章 养生方

延年益寿(219) 预防中暑(219)
 养心(221) 健脾胃(222) 气血双
 补(224) 宁心安眠(224) 提神强
 志(225) 益智健脑(226) 聪耳
 (227) 明目(228) 固齿(230)



第一章

概

述



药茶疗法是指应用某些中药加工制成茶剂，用于防治有关疾病的一种方法。而茶剂是指含有茶叶或不含茶叶的天然药物，经过沸水冲泡或煎煮取汁，代茶饮用的制剂。

药茶疗法是一种重要的自然疗法，其历史相当悠久。早在4000多年前的神农时代，劳动人民便发现了茶的解毒作用，有文字记载：“神农尝百草，一日遇七十二毒，得茶而解之。”此后，人们开始栽培茶叶，并把它用作养生保健防病之品，对其医疗作用亦有了进一步的认识。如东汉末年张仲景的《伤寒杂病论》即指出“茶治便脓血甚效”。《唐本草》曰：“茶，味甘苦，微寒无毒，去痰热，消宿食，利小便”。随着医疗实践经验的进一步积累，人们开始在茶末中掺入一些药物一起泡服，从而形成了药茶这一新剂型；同时又扩大了药茶的品种范围，把一些带有苦味的植物叶、茎、根、皮等碾碎后如茶一样煎泡饮用的药物，统称为“茶”。历代医药学家都很重视茶剂的研究，不少医籍记录有茶疗方。如《外台秘要》有消渴茶，《太平圣惠方》中记有药茶方10余则，《食鉴本草》亦有药茶方多种。近来，人们对茶叶及茶剂的研究更为深入，茶疗的范围亦迅速扩大，出现了不少关于药茶疗法的专著。

药茶有不同的分类方法：如以药味组成分类，则有单方药茶和复方药茶；按有无茶叶分类，可分为含茶药茶和无茶药茶；按剂型有药茶和药露；按入药部位有花类药茶、叶类药茶、茎类药茶、皮类药茶等；按饮用季节，有春季药茶、夏季药茶、秋季药茶、冬季药茶；按功效主治有保健茶、减肥茶、健美茶、降压茶、降脂茶、活血茶、消暑茶等。

就茶叶而言，根据茶叶的制法、品质以及销售习惯，可分为红茶、绿茶、乌龙茶、花茶和紧压茶五大类。红茶是经过完全发酵的茶，品质细嫩，色泽乌润，冲泡后色红鲜艳，清澈见底，滋味甘醇，香味芬芳，叶底匀嫩鲜红。主要品种有祁红、滇红、宜



红等。绿茶是未经发酵的茶，未用高温杀毒而保持原有的绿色。冲泡后色绿汤清，叶底碧绿，滋味浓厚鲜爽，主要品种有龙井、毛尖、碧螺春等。乌龙茶即青茶，为半发酵茶。外形粗壮松散，呈紫褐色，兼有绿茶的鲜浓和红茶的甘醇，茶汤棕红明净。叶底绿叶镶红边。主要品种包括武夷岩茶、安徽铁观音等。花茶是把香花放入茶杯中泡制而成，香气芬芳浓厚，汤色清澈，淡黄明亮，叶底细嫩匀净。主要包括茉莉花茶、玉兰花茶、玫瑰花茶、桂花茶等。紧压茶又称茶砖，是用黑茶、晒青和红茶的副茶为原料，经蒸制，装模加压而成的再制茶。主要品种有花砖、米砖、饼茶等。

药茶的剂型有：①冲泡剂：此种茶剂可直接放入杯中，加沸水冲泡，加盖闷10分钟左右，即可饮用。②煎煮剂：此种茶剂须先用凉水浸泡，再放入沙锅中煎煮，取汁，倒入杯中代茶饮用。③散形剂：将药茶成分制成粗末，混合均匀，分成若干份，每次取一份，冲泡或煎汁饮用。④袋泡剂：将药茶制成粗末，混匀后烘干成颗粒状，按剂量分装入特制的滤纸里，冲泡时带包放入杯中浸泡饮用。⑤块型剂：将药茶粉碎，混匀后，加入适量神曲或面粉作粘合剂，压模成块，低温风干后备用。每次取一小块，直接泡服。⑥露剂：将新鲜的瓜果、花草等放入容器中，经蒸馏水取得的汁液称为露剂。可直接饮用或加适量温开水调和饮用。⑦汁剂：将新鲜的水果及中药、蔬菜经压榨加工，取得的液体称为汁剂。可直接饮用或加温开水冲服。

药茶的使用方法较多，但常用的有以下几种：①冲泡：冲服是将茶叶或配好的药茶放置在容器中，含有茶叶的药茶适宜用陶器或瓷器，既能保持药茶原有的色香味，又不烫手，如不含有茶叶则可选用保温杯，能保持水温，有利于药物的有效成分浸泡出来。用沸水冲泡后可加盖闷上一段时间，一般可冲泡2~3次。单方或只有2~3味者，用于发汗、解表、散寒、止痛、止痢、



005

祛风、明目等目的药茶常用冲服法，含有挥发性成分的药茶也可考虑采用冲服。②煎汁：将药茶中的诸味药物加水煎，取汤汁饮服。当药茶中含有较多药物，或者药茶中含有的药物需要煎煮一定时间后才能浸出有效成分时应当考虑采用这种方法。一般用于慢性病的药茶多于煎汁后服用。③调服：调服的方法有两种，一是将茶叶或药茶中的诸味药物研末，再用其他药物煎汤调服；二是将不含茶的药物研末，再用茶汁调服。④和服：和服是在已经冲泡好或煎好的药茶汁中和入米醋或酒饮用，这种服用方法多有用于祛、止痛，如治病疾和心痛等。⑤含服：含服是将药茶汁先含在口腔内，然后慢慢咽下。这种服用方法适用于口腔疾病如急慢性咽喉炎、口腔溃疡、牙周炎等。⑥分服：将药茶汁分次饮服，例如分成上、下午2次服用。这种服用方法多用于小便不利、水肿等。⑦顿服：将药茶汁一次饮完。⑧外敷：外敷包括擦、搽、贴、涂等方法，使用时先将茶叶或药茶方中诸味药物研末，用浓茶汁或甘草汤调和，外敷患处。这种使用药茶的方法多用于外科、皮肤科疾病，如湿疹、疮毒、溃疡等。

从药茶的特性和功效来看，饮用药茶没有太多的禁忌，它的适用范围非常广泛。无论男女老少，一年四季均可服用。一年中四季气候的更迭会直接影响人的生理活动，根据春风、夏热、长夏湿、秋燥、冬寒的气候特征适时选用药茶有利于调摄人体生理，协调脏腑功能，以防止疾病的发生。随着医药卫生知识的日益普及，人们在日常生活中使用药茶自我疗治已经渐渐成为可能，小病可用药茶对症自疗，大病可用药茶辅助治疗。药茶不仅可以治病，无病者还用来防病，年老体弱者可益智养生、延年增寿，年轻人可增加精力，健身防病；妇女常用则可补气生血，从而减少某些妇科病的发生，并能润肤美容，青春焕发。要使药茶发挥其应有功效，关键在于要做到合情合理地根据自身条件、特点和病情，再结合气候变化，正确地选用药茶。

第二章

内 科 疾 病





感 冒

感冒是最常见的上呼吸道感染疾患，民间又俗称“伤风”，是由于受风受寒后，呼吸道局部抵抗力下降，而感染病毒或细菌所致。常见表现有头痛、鼻塞、流涕、喷嚏、流泪、恶寒、发热、周身不适或伴有轻微咳嗽等。症状严重，且在一个时期内广泛流行者，称为“流感”。本病四季皆可发病，但以冬、春二季多见。中医认为，感冒是因人体正气不足，感受外邪，引起鼻塞流涕、恶寒发热、咳嗽头痛、四肢酸痛为主要症状的疾病。感冒一般病程为5~10天，预后良好。但也有年老体弱或先天不足者，往往容易反复发作，缠绵难愈，需精心调养。儿童患者若失治或误治，则易并发扁桃腺炎、鼻窦炎、中耳炎、气管炎以至肾炎。

紫 苏 叶 茶

【原料】紫苏叶16克，红糖适量。

【制作】将紫苏叶晒干，揉成粗末，沸水冲泡，加入红糖。

代茶频饮。

【功效】发表散寒，行气宽中。

【用途】适用于感冒风寒初起。

连 翘 茶

【原料】连翘15克。

【制作】以上1味洗净捣碎，加水煎汤。代茶频饮。

【功效】清热解毒。

【用途】适用于流行性感冒。