

梁浩荣
编著



茶疗养生 指南

百种茶方 · 源自中医名典 / 专家指引 · 天然调养身心

本书从中医辨证角度详细讲解各种常见病应用茶疗养生的具体方法，亦即“一方对应一证”，而并非“一方包治一病”式的粗浅使用方，尤其对每一茶疗方的出处、功用、主治、制法等均作出详尽介绍，令读者看后能懂、懂后会用，以达到防病治病和养生保健的目的，具有很高的应用价值。



上海科学技术出版社

茶疗养生指南

梁浩荣 编著

A decorative cloud pattern in a traditional Chinese style, rendered in light yellow and greyish-blue ink, positioned behind the author's name.

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

茶疗养生指南/梁浩荣编著.—上海：上海科学技术出版社，2014.7

ISBN 978-7-5478-2249-4

I. ①茶… II. ①梁… III. ①茶叶—食物疗法—指南
IV. ①R247.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第112101号

茶疗养生指南

梁浩荣 编著

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行
200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc

上海书刊印刷有限公司印刷

开本 889 × 1194 1/32 印张 6.25

字数 170 千字

2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-2249-4/R · 743

定价：32.00元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题，请向工厂联系调换

目 录

第一章 认识茶疗方

茶疗方的历史·····	8
茶疗方的分类·····	11
茶疗方的组方·····	13
茶疗方的治法·····	19
茶疗方的制作·····	21
茶疗方的饮用·····	24

第二章 茶疗方常用材料

常用中药·····	26
常用食品和茶叶·····	48
常用调味材料·····	50

第三章 常见病的茶疗

感冒·····	52
咳嗽·····	59
咽痛·····	68
牙龈肿痛·····	72
口疮(疳滋)·····	75
红眼病·····	79
头痛·····	82
眩晕·····	92
失眠·····	99
呕吐·····	108
呃逆·····	115
胁痛·····	121
胃痛·····	127
消渴·····	136
肥胖·····	142
汗证·····	149
淋证·····	154
便秘·····	159
泄泻·····	167
粉刺·····	175
风疹·····	179
带下病·····	183
痛经·····	188
小儿食积·····	194
小儿夏季热·····	197



【 序 一 】

茶疗方在我国具有悠久的历史，它是中医学的一丛分支，是中医与茶文化的有机结合。茶疗方在民间和古代宫廷多有应用，譬如岭南一带常用的五花茶、夏桑菊、祛湿茶、午时茶等，以及清代宫廷盛行的茶饮，皆属于茶疗方。

茶疗方的剂型属于“茶剂”，其特色是像喝茶一样、每日不拘时数饮用，既方便大众用于日常养生保健，亦可作为患者服用传统中药治疗之补充，有利于增强疗效。

随着社会的不断发展，大众的保健意识日益提高，茶疗方亦越来越受到人们的重视。为推广和普及茶疗方应用，让大众加深对茶疗方的认识，梁浩荣医师对古今茶疗方进行发掘和整理，并结合个人临证经验，编著了这本《茶疗养生指南》。

本书深入浅出，从历史发展角度解构茶疗方的演变过程；从材料配备、制作与饮用方面逐一提示茶疗方的注意事项；从中医辨证角度详细讲解各种常见病证应用茶疗方的具体方法。

由于茶疗方是在中医辨证论治理论的指导下进行应用，所以本书依照每一病证的不同证型，给予针对性的“辨证施茶”，亦即“一方对应一证”，而并非“一方包治一病”式的粗浅使用茶疗方。尤其对每一茶疗方的出处、组成、功用、主治、制法、用法及方解，均做出详尽介绍，令读者看后能懂、懂后会用，以期达到防病治病和养生保健之目的，故具有实际的应用意义。

谨以此序贺此书面世。

香港浸会大学中医药学院院长

黄英豪博士中医药讲座教授

吕爱平 教授

【 序 二 】

自古以来，中国人一直追求养生、保健良方，而茶疗便是其中之一。茶疗旨在以茶代药，以达到防病养生之效。中药汤煎煮需时而且味道较苦，未必人人接受，而喝茶代药方便易行，可常饮用，为四时养生之佳品。

茶疗应用可分为：纯粹茶叶、茶药结合及以茶代药。茶疗的本草记述见于唐代苏敬等撰写的《新修本草》：“茗，苦茶，味甘苦，微寒无毒。主瘕疮，利小便，祛痰，热渴，令人少睡。”说茶作为药用早见于《神农本草经》：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”茶即茶的别名，可见茶的发展及运用已有几千年历史。

茶疗的应用看似简单，其实个中亦有不少学问。不同茶类有不同性味，茶疗施行要对应体质，以免病不治愈反而弄巧成拙。梁浩荣医师凭其专业经验结集古今文献，详细介绍了茶疗的历史、分类、组成及治方，内容丰富，应用性高，以简明文笔让大众认识及活用茶疗。

茶的文化源远流长，品茶是一种艺术，养生防病之余亦能怡情养性。我们希望借着编撰此书，让大众参透茶疗的奥秘，承传宝贵的中华医药文化。

香港浸会大学中医药学院研究及开发部主任

浸大中医药研究所有限公司行政总裁

禹志领 博士

【 序 三 】

随着人口老龄化，近年香港人对保健养生的意识不断提升，低糖、低盐、少油、有机等饮食文化大行其道，同时亦有愈来愈多人爱上品茗。事实上，这确有很多好处，因为所有茶均可消除疲劳，如绿茶能清热解毒，普洱茶能消滞去腻等；而以茶养生、以茶治病更是中国人自古以来一门独特的生活智慧。

茶疗，意指以茶代药，或以茶叶配搭药材、食材，或单以“药食同源”的材料制茶等。根据不同疾病的证型，配合不同材料的特质，达到防病治病、养生保健的目的。茶疗既是一种身疗，又是一种心疗，因品茶需要宁静优雅的环境，坐下慢慢“啜茶”，放慢生活节奏，身心放松，压力舒散，达到宁心、调心之效。

“苦口良药”，并非每个患者可以接受味道浓烈及苦涩的中药，而且煎药过程须掌握火力、水量、时间等，一般较为难以拿捏。因此，制作方便且味道较易入口的茶疗方，不失为防治疾病的另一好选择。为进一步普及茶疗概念，这次特意邀请在茶疗学方面富有专业知识的梁浩荣医师撰写这本《茶疗养生指南》，使读者更了解各种常见病的茶疗方，防患于未然，细味茶疗养生之道。

香港浸会大学中医药学院研究及开发部暨

浸大中医药研究所有限公司总经理

余宝珠

【 自 序 】

我与茶结缘较早，童年时随祖父去茶楼饮茶，自幼对饮茶耳濡目染。踏入社会后，即添置整套泡茶器具，有空便泡茶饮茶。不过当时对茶还没有太深认识，只是把泡茶饮茶当成繁忙医务之余的一种减压方式。

其后我加入浸大中医药学院从事教学工作，因开办茶疗课程需要，开始从中、西医角度研究茶的药用价值，以及探索如何运用各种茶疗方治病保健。

通过研究，我发现文献记载茶的功效之多，实在出乎意料。唐代著名医学家陈藏器赞誉“茶为万病之药”，对茶的效用评价极高。此外，有关各种茶疗方及其应用的记载亦十分之多，范围涵盖内、外、妇、儿、皮肤、五官科等疾病。

其实，我在临床工作与日常生活中亦常用茶疗方，所取得的效果都不错。

十多年前在医院中风病房工作，所治病例不少是昏迷患者，他们因长时间卧床，容易出现便秘、喘促、呃逆。当时用番泻叶泡茶，分次经胃管给患者灌服，通常患者一两天内便能排便，喘促、呃逆亦往往得以缓解。

现于大学教书，偶因讲话过多而咽痛声哑时我会饮咸竹蜂茶。此方是广东常用民间验方，功能为利咽消肿、清嗓开音。用开水冲泡后慢咽茶汤，频频饮服，一般两三天后咽痛声哑便愈，屡试不爽。

平时门诊坐诊，除了处方中药，有时我亦运用茶疗方，以期提高整体疗效。例如：指导甲亢患者饮用益气养阴、清热生津的茶疗方。多数患者饮用后，睡眠质量都有改善，精神体力亦明显好转。

以上例子说明，无论是临床治病抑或是日常保健，茶疗方均能发挥效用。个人认为古今文献所载及流传于民间的茶疗方，值得深入发掘和善加利用。故此，我将之前整理的资料结合实践体会，编著成这本《茶疗养生指南》，旨在让大众认识和掌握茶疗方，进而善用茶疗方。

由于篇幅及个人水平有限，书中难免存有不足之处，望读者多加指正。

香港浸会大学中医药学院

梁浩荣 医师

2013年10月

【 前 言 】

所谓“茶疗方”，是指将茶叶、中药或食品合理配搭，再用沸水冲泡或稍加煎煮所制成的茶剂。

茶疗方有别于传统中药汤剂，不同之处在于选材和服法。选材方面，茶疗方多选气味淡薄、性质平和、味道甘甜的中药，加上合适茶叶或“药食两用”的食品，如陈皮、山楂、青榄、罗汉果、龙眼肉等，故有“良药不甚苦口”之特点，令患者容易接受并乐于饮用；服法方面，茶疗方像喝茶一样，每日不拘时数，多次饮服，有利于维持体内恒定的药效作用。

衡量一首茶疗方的好与坏，“效”与“味”是两大关键因素。效良但味苦，则与传统中药汤剂无异，难以每日多次饮用；味甘但效微，同样失去茶疗方的意义。所以，成功配制一首茶疗方，其实蕴含不少学问。

本书的立足点，正是着眼于如何运用各种茶叶、中药或食品，通过科学合理配搭，制出效味俱佳的茶疗方，并将之用于防病治病与养生保健。

全书分为三章。第一章扼要介绍茶疗方的发展历史、分类及其特点、组方原则、常用治法、制作与饮用等方面的知识；第二章介绍茶疗方的各种常用材料，包括中药、食品、茶叶及调味品，逐一列出材料的性味、归经、功效及其应用，供读者选材参考；第三章详细讲解内、妇、儿、皮肤、五官科常见病证的发病特征、病因病机、治疗原则与日常调护，以及如何辨证运用茶疗方，旨在让读者掌握辨证施茶的要领，学会“举一反三”，配制出效味俱佳的茶疗方。总之，本书是一本理论结合实际、实用性较强的茶疗书籍。

书中所录茶疗方摘自古今验方、效方，部分取材于清代宫廷流行之茶疗方，亦即“清宫代茶饮”。据文献记载，代茶饮在清宫备受重视，因其配伍精良、效验确切，故应用十分广泛，成为清宫医案之一大特色。历代清宫太医运用茶疗方的宝贵经验，值得今人借鉴与承传。

冀望借着本书出版，将茶疗概念带入现代社会生活，让大众掌握和善用各种茶疗良方，达到强身健体、延年益寿之目的。

目 录

第一章 认识茶疗方

茶疗方的历史·····	8
茶疗方的分类·····	11
茶疗方的组方·····	13
茶疗方的治法·····	19
茶疗方的制作·····	21
茶疗方的饮用·····	24

第二章 茶疗方常用材料

常用中药·····	26
常用食品和茶叶·····	48
常用调味材料·····	50

第三章 常见病的茶疗

感冒·····	52
咳嗽·····	59
咽痛·····	68
牙龈肿痛·····	72
口疮(疳滋)·····	75
红眼病·····	79
头痛·····	82
眩晕·····	92
失眠·····	99
呕吐·····	108
呃逆·····	115
胁痛·····	121
胃痛·····	127
消渴·····	136
肥胖·····	142
汗证·····	149
淋证·····	154
便秘·····	159
泄泻·····	167
粉刺·····	175
风疹·····	179
带下病·····	183
痛经·····	188
小儿食积·····	194
小儿夏季热·····	197



第一章 认识茶疗方



茶疗方的历史

茶疗方历史悠久，人类应用茶疗方最早可以追溯到五千多年前的神农时代。当人类祖先接触野生茶叶，并逐步学会以茶解毒开始，茶疗方的应用已在人类社会中萌芽。

茶疗方属于方剂中的茶剂，是中医学的一丛分支，为保障人类健康做出了不可磨灭的贡献。纵观茶疗方的发展历史，从神农时代至唐宋时期，茶疗方经历了“以茶代药”、“茶药结合”和“以药代茶”三种形式的演变过程。

众所周知，茶是一种健康饮料，也是一种药物。文献记载茶的功效多达二十多项，包括：少睡、安神、明目、清头目、止渴生津、清热、消暑、解毒、消食、醒酒、去肥腻、下气、利水、通便、祛痰、祛风解表、坚齿、治心痛、疗饥、疗疮治瘰、益气力、延年益寿及其他功效等。唐代著名医学家陈藏器曾在《本草拾遗》中称“茶为万病之药”，高度赞誉茶的药用价值。

茶之为用，始为药用，最早用于解毒。民间流传“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶（茶）而解之”的故事，生动反映了人类祖先以茶为药，用之解毒的历史背景。东汉著名医学家华佗在《食论》中提及“苦茶（茶）久食，益意思”，说明茶有提神醒脑的药效作用。以上资料显示，应用单味茶叶便能治病保健，其形式为“以茶代药”，属于茶疗方的原始组方雏形。

唐宋时期，茶疗方出现新变革，由“以茶代药”演变成“茶药结合”。这种变革有一定的内在因素。尽管茶的功效广泛，但有时单用茶叶治病毕竟效力单薄，难以应付病情需要。为了提高疗效，自然而然会加入一些合适中药，从而衍生出“茶药结合”的茶疗方，当时称之为“药茶”。这种“茶药结合”的形式无疑拓宽了茶疗方的应用范围，疗效亦进一步提高。唐代药学著作《新修本草》指出：“茗，苦茶，味甘苦，微寒无毒。主瘰疮，利小便，祛痰，热渴，令人少睡……主下气，消宿食，作饮加茱萸、葱等。”这部由国家颁行的药典清楚列明茶的功效，以及可加入吴茱萸、大葱等中药一起饮用。以上记载，代表



茶疗方在唐代已被纳入政府认可的医学文献中,亦意味着正式被官方认可。

唐宋时期所用的茶疗方,还有部分是不含茶叶、全以中药组成的,属于“以药代茶”形式。例如,宋代《妇人大全良方》所载“人参丁香散”的材料全为中药,由人参、丁香、藿香叶组成。用法为先将上药捣碎研末,水煮去渣热服,不拘时候。所谓“不拘时候”,就是指像喝茶一样多次饮服,亦即“代茶饮”。这种分次少量的饮服方法,颇适合妊娠恶阻的病情需要,避免孕妇一次顿服过量汤液,从而引起反胃呕吐。相比“以茶代药”和“茶药结合”,“以药代茶”跳出以往茶疗方由茶叶组成的框框,应用范围更加广泛,疗效亦更为理想。

时至明代,“以药代茶”逐渐成为茶疗方主流,组方结构与应用范围均进入成熟阶段。明代有数部医药巨著面世,其中两部著作设有茶疗方专篇,如中国历史上最大方剂书籍《普济方》,专门设有“食治门·药茶”篇;李时珍所著的《本草纲目》载有治疗“气虚头痛”、“热毒下痢”、“解诸中毒”等茶疗方十六首,应用范围涵括内科、妇科、儿科,具有很高的临床价值。

清代应用茶疗方更为普及,尤其在宫廷中备受重视,后世称之为“清宫代茶饮”。据清宫医案记载,太医专为帝妃贵侯所配制的代茶饮种类繁多,按功效可分十大类,包括:补益类、调理脾胃类、消导类、解表类、清热类、除

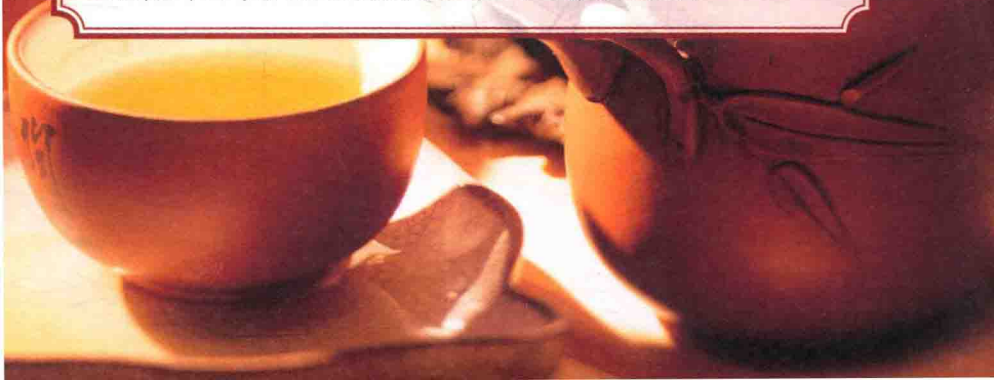
湿类、祛暑类、止嗽类、安神类、通便类等。这些茶疗方被广泛用于内、外、妇、儿、五官科的疾病治疗与调理,以及养生延年和美容驻颜方面,有时还被用于救治危急重症,成为清代宫廷医学的一大特色。

随着科学与制作技术的进步,现代茶疗方在包装和剂型方面亦不断革新,生产出袋泡茶、即溶茶、浓缩茶及片剂茶,方便携带和服用,使茶疗方更易普及应用。近年来,“回归自然”成为人类社会生活的发展趋势,海内外纷纷兴起饮用保健茶热潮,具有延缓衰老、美容减肥功效的保健茶尤其受到大众青睐。这些方中含有或不含茶叶的各式保健茶,正是现代茶疗方应用状况的一个缩影。

综上所述,茶疗方经历漫长发展,无论是组方结构抑或是应用范围,均随着时代变迁而不断演变革新。由最初单味茶叶组成的单方,演变成茶药结合的复方,再进一步发展成为代茶饮;由最初用于解毒,扩展至防病治病、养生保健、美容减肥等多个应用范畴。现今,人类日益崇尚返璞归真的绿色健康生活,取材草本植物的茶疗方将展现出独特魅力,未来发展前景将会更加广阔远大。

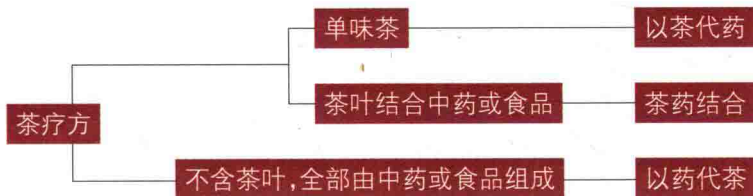
宋代著名茶疗方

宋代翰林医官院王怀隐等人编著的《太平圣惠方》共录茶疗方八首,其中包括用茶叶配伍葱白、荆芥、薄荷、山栀、豆豉制成,专治“伤寒头痛壮热”的葱豉茶;用茶叶配伍生姜、石膏、麻黄、薄荷制成,专治“伤寒鼻塞头痛烦躁”的薄荷茶等。宋太医局主持编纂的《太平惠民和剂局方》亦录有“药茶”专篇,详述了药茶的配方、用法及主治,其中川芎茶调散更是成为沿用至今的著名药茶方。



茶疗方的分类

茶疗方可分为狭义茶疗方和广义茶疗方。



狭义茶疗方

按材料组成,分成两大类:

第一类由单味茶叶组成

又称“以茶代药”。突出茶叶的药用价值,利用茶的各种功效治病保健,人类祖先以茶解毒和传统茶饮即属此类。

特点: 制作简单、易于应用,重视茶汤的色、香、味,蕴含中国传统茶文化气息,强调“身心并治、形神共养”,既治疗肉体疾病,又调治精神疾患。应用范围主要以养生保健为主,以及治疗病情轻浅的病证。

第二类由茶叶结合中药或食品组成

又称“茶药结合”。加入中药或食品的目的在于增强茶叶功效,或消除茶叶的某些副作用,调和其寒热偏性。茶叶与中药或食品相辅相成,令茶疗方发挥出更理想的治病保健效果。

按茶叶在方中所充当的角色,又可分为:

- ① 以茶叶为主。配合适当中药或食品,例如普洱茶配菊花。
- ② 以中药或食品为主。配合适当茶叶或茶汤送服,例如川芎茶调散。

特点：偏重于防病治病，比较注重茶疗方功效，茶汤的色、香、味反为其次。应用范围较广泛，适用于大部分病情单纯的病证。

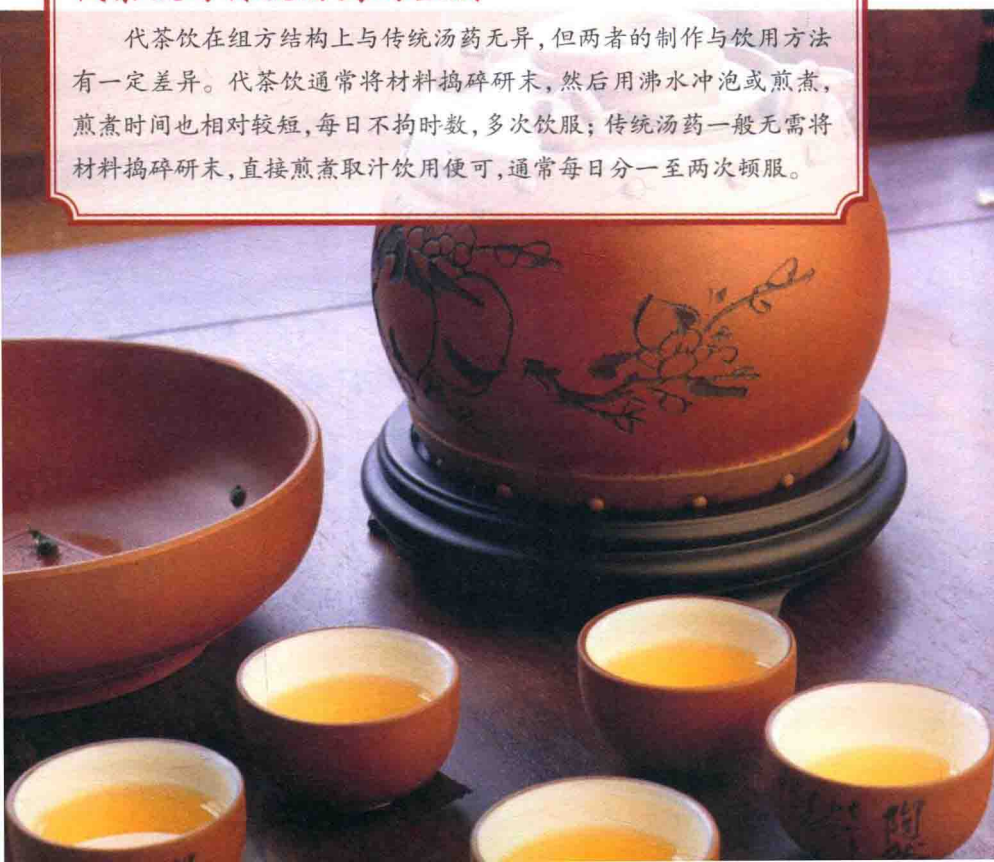
广义茶疗方

又称“以药代茶”。茶疗方中不含茶叶，全部由中药或食品组成，像喝茶一样每日多次饮用，故又称“代茶饮”。岭南地区常用的五花茶、祛湿茶、午时茶，以及清宫代茶饮等，皆属此类。本书主要介绍此类茶疗方。

特点：虽然方中不含茶叶，但剂型属于茶剂，饮用时像喝茶一样每日多次饮用。茶汤的色、香、味稍逊于前两类狭义茶疗方，组方却更为严谨，应用范围更为广泛，基本上适用于所有病情不太复杂的病证。

代茶饮与传统汤药的区别

代茶饮在组方结构上与传统汤药无异，但两者的制作与饮用方法有一定差异。代茶饮通常将材料捣碎研末，然后用沸水冲泡或煎煮，煎煮时间也相对较短，每日不拘时数，多次饮服；传统汤药一般无需将材料捣碎研末，直接煎煮取汁饮用便可，通常每日分一至两次顿服。



茶疗方的组方

饮用茶疗方旨在治病保健，因此茶疗方的功效至关重要。假如没有功效，即使色、香、味俱全，任何茶疗方也都失去治病保健价值，与一般饮料无异。

茶疗方是否有效，首先取决于中医辨证的基础上，选择适合个人体质或病情需要的材料——茶叶、中药或食品；其次是遵循组方原则将材料合理配伍成方。

换言之，茶疗方的茶叶、中药或食品并不是随心所欲配搭便能取得预期效果的，而是需要合理调配，使各具特性的材料发挥相辅相成或相反相成的综合作用，并矫正或消除各种材料的寒热偏性及其对人体的不利因素，才能制成具有功效的茶疗方。方剂学所谓“药有个性之专长，方有合群之妙用”便是此意。现将各类茶疗方的组方原则分述如下。

“以茶代药”

由单味茶叶组方，称之为“单行”。利用茶叶的各种功效治病保健，例如：熟普洱茶能温阳暖胃，饮之治疗胃寒；陈年白茶能清热解毒，饮之治疗小儿麻疹、外感发热。

