

修 订 本

上海科学技术文献出版社

茶 酒 治 百 病



全国首届图书擂台赛金奖

101320

R289.5
4

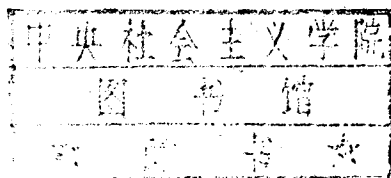
茶 酒 治 百 病

(修 订 本)

DJ44/3770
《百病防治丛书》编写组



201013205



上海科学技术文献出版社

056101

责任编辑：屈澄清

封面设计：何永平

茶酒治百病

（修订本）

《百病防治丛书》编写组

*

上海科学技术文献出版社出版发行

（上海市武康路2号 邮政编码200031）

全国新华书店经销

上海科技文献出版社昆山联营厂印刷

*

开本787×1092 1/32 印张8 字数193 000

1997年4月第1版 1997年11月第2次印刷

印数：10 001—25 000

ISBN 7-5439-1071-3/R·302

定价：8.80元

内 容 简 介

你知道吗?普通的茶叶、酒在医药上大有用处。在古代,“茶为万病之药”,“酒为百药之长”,用茶、酒防治疾病、延年益寿是我国人民经过千百年实践证明行之有效的方法。

本书作者,是一些热心研究、推广民间疗法和中老年保健的专家。长期来,他们搜集了古今中外大量有关用茶、酒防治疾病的资料,并经过临床实践分析整理,筛选出茶、酒验方 1500 余则,按类编排成册,范围涉及内科、外科、妇科、儿科、皮肤科和五官科等 100 多种疾病。书中还辟有“茶疗、酒疗常识解答”、“茶酒在生活中的妙用”和“世界各地饮茶、饮酒的风俗、趣闻”,等等。

本书内容丰富,通俗易懂,简明实用。它既可作为广大基层医务人员临床诊治的参谋,又可作为普通家庭保健养生、自我诊疗的实用手册。

前 言

本书是《醋蛋治百病》的姐妹篇。《醋蛋治百病》自去年年初问世后,承蒙读者的厚爱,一版再版,累计印数达 50 多万册,仍供不应求。香港还出版了繁体字的中文版,以适应海外读者的需要。这些都是我们始料不及的,我们为之欣慰。

读者的厚爱,使我们十分感激,也促使我们继续寻求更简便、实用、安全、有效的保健方法。《茶酒治百病》正是为此目的而编写的。在中国,古人早就认识到茶叶和酒在医学上的重要作用,视茶为“万病之药”,称酒为“百药之长”。中国人民经过千百年实践证明,茶、酒是防治疾病、延年益寿的良药。茶、酒是最普通的饮料,如能使广大读者熟谙茶疗、酒疗的保健方法,兴茶、酒之利,去茶、酒之弊,让它更好地为人们健康服务,其作用和意义是不言而喻的。

茶疗、酒疗源远流长,论著浩如烟海,要在一本书里穷尽茶疗、酒疗的机理、方法,是不可能做到的。我们只能根据古人经验和现代医学的研究成果,从家庭保健角度,简明扼要地介绍一些茶疗、酒疗的知识和简便、实用的方剂。本书在编写过程中,曾参阅、引用古今医学文献及报刊有关资料,因涉及面较广,恕不一一注明出处,谨向被引用资料的编著者深表歉意和谢忱!此外,本书在编撰中,得到了医学界和社会各方面许多专家、朋友的指导和帮助,在此一并致谢!

读者在阅读本书和引用本书配方时,请注意下面几点:第一,《茶酒治百病》中的“百病”,是指茶疗、酒疗对 100 多种常见病有一定的防治效果,并非统指一切疾病。用“治百病”作书名,是一种形象化的说法而已,这和古人称“茶为万病之药”、“酒为

百药之长”的话类似。请读者不要误解。第二,茶疗、酒疗虽较安全,但也有它的适应症,对某些人和某些病症是不适宜的。有关茶疗、酒疗的机理、禁忌等方面的知识,在本书总论中有详细介绍,读者可先阅读。第三,祖国医学强调辨证施治,对症下药,同种处方对疾病治疗的效果会因各人体质和病程长短有较大的差异。因此,望病家在选用本书配方时应尽可能请医生咨询,特别是危急病症更应及时求医诊治,以免贻误病情。第四,为指导读者选方,本书对某些危急病症作了一些必要的说明,列在第三章各病症的开头,读者在引用第四章配方时请参阅。

由于我们水平所限,本书不免疏漏和错误,祈望专家和读者不吝赐教。

编 者

1991年3月于上海

《百病防治丛书》再版序言

我是一个部队医务工作者，长期来一直从事人体健康工程的研究和开发工作。也许是出于职业习惯，我对健康信息和保健图书颇感兴趣。现在，市场上保健图书林林总总，不计其数，其中内容好的自然不少，但最突出、最引人注目的，还要数上海科学技术文献出版社的《百病防治丛书》。该丛书一套共四本：《醋蛋治百病》、《茶酒治百病》、《百病自测秘诀》、《百病自疗秘诀》。她已连创保健书总销量、日销量、初版印数、海外版印数与印次四个全国第一。《醋蛋治百病》、《百病自测秘诀》、《百病自疗秘诀》先后被评为全国优秀畅销书，《茶酒治百病》也被选为读者最喜爱的十本书之一。今年五月，《百病防治丛书》又荣获全国首届图书擂台赛唯一金奖，邮电部门还专门为此发行了全国第一枚保健图书获奖纪念封。在海外，她也日益走俏，深受外国友人和侨胞的青睐，一版再版，仍供不应求。

据市场调查，自进入 90 年代以来，初版逾万册的保健书已属罕见，而《百病防治丛书》却一枝独秀，销量超百万，风靡海内外，并做到了盛销不衰。这在图书市场竞争十分激烈、图书销售疲软的情况下，确实难能可贵，堪称奇迹。

为什么会出现这样的奇迹？奇迹是怎样产生的？这引起了人们的深思。

我认为，首先，我国改革开放的不断深化，社会经济飞速发展和国民健康意识的提高，为保健图书和各类保健产品提供了一个广阔的市场；其二，这套丛书质量上乘，内容新颖，信息密集，方法简便、准确，针对性强，实在、实用、实惠，能适应各层次读者的需求；其三，出版和发行部门的精心策划、精心组织，为优

秀图书营造了一个良好的销售氛围,以及管理部门对优秀图书的推广在政策上给予的大力扶持。

现在,《百病防治丛书》各类版本已重印 40 余次,总销量已突破 200 万册。这虽是一个不小的数字,但她面对日益扩大的海内外保健市场,其市场占有率和覆盖面又显得那么微不足道。特别是随着劳保制度的改革和国民自我保健意识的不断增强,可以预见,其内在含金量和她的实用价值将被越来越多的人所认识和接受,其市场销售潜力难以估量。

为了报答读者的厚爱,上海科技文献出版社组织作者对《百病防治丛书》进行了一次全面的修订。修订后的《百病防治丛书》有如下特点:

第一、充实了许多新的内容。她集预防、自测、治疗、康复、养生于一体,给人耳目一新之感。

第二、针对性更强,实用价值更大。为了适合自我科学保健的需要,删除了一些做法繁琐,效果不明显的部分,增加了一些更简便、更安全、更有效的自测和自疗疾病的方法。

第三、融贯古今中西,既汲取了前人和民间的宝贵经验,又集中了现代医学研究的新成果。大凡适合自我科学保健的各种方法都作了简明扼要的介绍。

当今是一个高速度、快节奏的时代。为了开发人体健康工程,消除慢性疲劳综合征这一顽敌,塑造人类健康和美的金字塔,培养新一代的跨世纪人才,我们在军内率先推出了集预防、治疗、康复、养生、美容、减肥、心理调适、休闲娱乐为一体的“全息保健工程”。《百病防治丛书》就是该工程龙头保健图书。我们希望通过《百病防治丛书》的读者,进一步了解海内外广大民众健康方面的需求,结交更多的朋友,以便更好地利用我们集团在医学、医药方面的技术优势、人才优势和科研成果,更好地为人民群众服务,让健康和美神与您永相伴。

我衷心祝愿《百病防治丛书》的再版发行,为千千万万的海内外读者带来健康的福音。

李彩娥

一九九五年冬

[本序作者系我国著名人体健康工程专家,现任第二军医大学 CTP 科研集团总经理]

目 录

第一章 总 论

一、茶疗常识

1. 为什么古人称“茶为万病之药”? 1
2. 饮茶对人体有哪些好处? 2
3. 中国的茶叶分为几类? 它们对人体健康各有何作用? 4
4. 为什么饮茶能抗癌? 哪种茶叶抗癌效果最好? 5
5. 饮茶能延年益寿吗? 7
6. 饮茶始于何时? 它是怎样流传到世界各地的? 8
7. 现代饮茶的方式有何变化? 10
8. 小孩饮茶对健康有无好处? 10
9. 哪些人不宜饮茶? 12
10. 饮茶有哪“十忌”? 13
11. 正常人一天宜饮多少茶? 14
12. 如何根据季节变化饮茶? 15
13. 什么是新茶? 什么是陈茶? 饮新茶好, 还是饮陈茶好? 15
14. 饮浓茶好, 还是饮淡茶好? 16
15. 酒后饮茶好不好? 浓茶能解酒吗? 17
16. 用沸水泡茶好不好? 18

17. 什么样的水质泡茶好?	19
18. 泡茶用什么茶具好?	20
19. 什么是“茶醉”? 遇到“茶醉”怎么办?	21
20. 饮茶过量会中毒吗? 应如何注意?	21
21. 如何选购茶叶?	22
22. 如何保存茶叶?	23
23. 哪些茶叶不能饮用?	24

二、酒疗常识

1. 为何古人称“酒为百药之长”?	24
2. 酒对人体健康有什么好处?	26
3. 中国酒分哪几类? 各有何特性?	29
4. 为什么只有适量饮酒才有益于人体健康?	37
5. 为什么会饮酒的人总爱贪杯?	37
6. 酗酒有何危害?	38
7. 饮酒有哪“十四忌”?	40
8. 新酒好,还是陈酒好?	43
9. “液体面包”对人人都有益吗?	45
10. 如何鉴别啤酒的优劣?	46
11. 为什么多饮啤酒会发胖?	46
12. 为什么剧烈运动后不宜马上饮啤酒?	47
13. 冬令如何选用药酒进行滋补?	48
14. 家庭如何自制药酒?	49
15. 为什么有的中药要酒制? 传统的中药酒制有哪些方法?	50
16. 为什么中药要用黄酒作药引?	51
17. 药酒外用能治哪些病? 其方法如何?	52

第二章 民间健身益寿茶酒方荟萃

- 一、健身茶配方 [54]
- | | | | |
|---------|------|---------|------|
| 1. 健身益寿 | [54] | 3. 消除疲劳 | [55] |
| 2. 抗衰老 | [55] | 4. 补虚弱 | [55] |
- 二、健身酒配方 [56]
- | | | | |
|---------|------|------------|------|
| 1. 健身益寿 | [56] | 4. 补虚弱 | [58] |
| 2. 抗衰老 | [56] | 5. 腰膝酸痛,两足 | |
| 3. 消除疲劳 | [57] | 痿弱 | [61] |

第三章 民间茶疗方荟萃

- 一、内 科 [63]
- | | | | |
|----------|------|-----------|------|
| 1. 发 热 | [63] | 13. 黄 疸 | [76] |
| 2. 头 痛 | [65] | 14. 盗汗、自汗 | [77] |
| 3. 眩 晕 | [67] | 15. 出血症 | [78] |
| 4. 心 悸 | [67] | 16. 水 肿 | [79] |
| 5. 咳 嗽 | [68] | 17. 感 冒 | [80] |
| 6. 呕吐、呃逆 | [70] | 18. 腮腺炎 | [82] |
| 7. 厌食 | [71] | 19. 肝 炎 | [82] |
| 8. 消化不良 | [71] | 20. 细菌性痢疾 | [83] |
| 9. 腹 痛 | [72] | 21. 疟 疾 | [85] |
| 10. 腹 泻 | [73] | 22. 肺结核 | [86] |
| 11. 便 秘 | [75] | 23. 气管炎 | [86] |
| 12. 排尿异常 | [75] | 24. 肺 炎 | [88] |

25. 哮喘	[89]	38. 糖尿病	[99]
26. 肺心病	[90]	39. 肥胖症	[100]
27. 高血压	[90]	40. 维生素缺乏症	[101]
28. 冠心病	[91]	41. 癫痫	[101]
29. 高脂血症	[93]	42. 神经衰弱	[102]
30. 胃痛	[94]	43. 忧郁症	[102]
31. 肝硬化	[96]	44. 失眠	[103]
32. 贫血	[96]	45. 嗜睡	[103]
33. 血小板减少性 紫癜	[97]	46. 健忘	[103]
34. 白细胞减少症	[97]	47. 中毒	[103]
35. 肾炎	[98]	48. 中暑	[104]
36. 肾结核	[99]	49. 晕车晕船	[105]
37. 甲状腺机能亢 进症	[99]	50. 性功能障碍	[105]
51. 遗精	[105]		
二、外科			[105]
1. 烫、烧伤	[105]	10. 脱肛	[110]
2. 虫、蛇咬伤	[107]	11. 肾结石	[110]
3. 疮疖、痈疽	[108]	12. 膀胱炎	[111]
4. 丹毒	[109]	13. 前列腺炎	[111]
5. 淋巴结核	[109]	14. 胆结石	[111]
6. 脉管炎	[109]	15. 跌打损伤	[111]
7. 乳腺炎	[109]	16. 腰痛	[112]
8. 疝气	[109]	17. 关节炎	[112]
9. 痔疮	[110]	18. 外科杂症	[113]
三、皮肤科			[114]
1. 皮肤过敏	[114]	2. 皮炎	[114]

3. 皮肤感染	[114]	14. 汗 脚	[118]
4. 皮肤晒伤	[114]	15. 脚趾湿烂	[118]
5. 牛皮癣	[115]	16. 皲 裂	[118]
6. 癣 症	[115]	17. 鸡 眼	[118]
7. 酒糟鼻	[116]	18. 疖 子	[118]
8. 带状疱疹	[116]	19. 冻 疮	[119]
9. 痤疮	[116]	20. 痒 症	[119]
10. 疥 疮	[117]	21. 狐 臭	[119]
11. 黄水疮	[117]	22. 美 发	[119]
12. 湿 疹	[117]	23. 美 容	[119]
13. 药 疹	[118]		

四、五官科 [120]

1. 结膜炎	[120]	13. 鼻窦炎	[123]
2. 电光性眼炎	[120]	14. 扁桃腺炎	[124]
3. 视力减弱	[120]	15. 咽喉炎	[124]
4. 麦粒肿	[121]	16. 失 音	[125]
5. 夜盲症	[121]	17. 口腔炎	[126]
6. 白内障	[122]	18. 口 臭	[127]
7. 青光眼	[122]	19. 牙 痛	[127]
8. 耳 鸣	[122]	20. 牙龈出血	[127]
9. 中耳炎	[122]	21. 牙周炎	[128]
10. 听力减弱	[123]	22. 龋 齿	[128]
11. 鼻 衄	[123]	23. 牙质过敏	[128]
12. 鼻 炎	[123]	24. 牙齿松动	[128]

五、妇 科 [129]

1. 闭 经	[129]	3. 月经不调	[130]
2. 痛 经	[129]	4. 白 带	[130]

5. 功能性子宫出血	[130]	13. 产后出血	[132]
6. 子宫脱垂	[131]	14. 产后呕吐	[132]
7. 盆腔炎	[131]	15. 产后便秘	[132]
8. 阴 痒	[131]	16. 产后腹痛	[133]
9. 妊娠呕吐	[131]	17. 催 乳	[133]
10. 羊水过多	[131]	18. 产后调养	[133]
11. 胎动不安	[132]	19. 女子不孕	[133]
12. 乳房胀痛	[132]		
六、小儿科			[134]
1. 小儿咳嗽	[134]	9. 小儿肾炎	[137]
2. 百日咳	[134]	10. 小儿遗尿	[137]
3. 痘 疹	[135]	11. 小儿癫痫	[137]
4. 小儿惊风	[135]	12. 小儿癣症	[137]
5. 小儿夜啼	[135]	13. 小儿脓疮疮	[138]
6. 小儿蛔虫症	[135]	14. 婴儿湿疹	[138]
7. 小儿腹泻	[136]	15. 小儿口疮	[138]
8. 小儿痢疾	[137]	16. 小儿流涎	[138]

第四章 民间酒疗方荟萃

一、内 科			[139]
1. 发 热	[139]	7. 哮 喘	[145]
2. 头 痛	[139]	8. 肺结核	[146]
3. 眩 晕	[141]	9. 肺 痛	[146]
4. 感 冒	[142]	10. 神经衰弱	[147]
5. 咳 嗽	[143]	11. 神经痛	[148]
6. 气管炎	[144]	12. 忧郁症	[148]

13. 失 眠	[148]	38. 肾 炎	[165]
14. 多 梦	[149]	39. 肾结核	[165]
15. 健忘症	[149]	40. 四肢麻木	[165]
16. 冠心病	[150]	41. 腮腺炎	[166]
17. 动脉硬化症	[150]	42. 痢 疾	[167]
18. 高血压	[151]	43. 疟 疾	[167]
19. 高脂血症	[151]	44. 甲状腺肿大	[168]
20. 低血压	[151]	45. 糖尿病	[169]
21. 贫 血	[151]	46. 中 毒	[169]
22. 出血性紫癜	[152]	47. 中 暑	[169]
23. 血色素减少症	[152]	48. 癫 痫	[169]
24. 坏血病	[152]	49. 脑震荡后遗症	[170]
25. 出血症	[153]	50. 浆液性胸膜炎	[170]
26. 水 肿	[155]	51. 血吸虫病	[170]
27. 消化不良	[156]	52. 血丝虫病	[171]
28. 食欲不振	[156]	53. 蛲虫病	[171]
29. 呕吐、呃逆	[156]	54. 白浊症	[171]
30. 胃 痛	[157]	55. 胸胁痛	[172]
31. 胃下垂	[159]	56. 半身不遂、瘫痪	[173]
32. 腹 痛	[159]	57. 阳 痿	[173]
33. 腹 泻	[161]	58. 早 泄	[176]
34. 黄 疸	[162]	59. 遗 精	[177]
35. 盗汗、自汗	[162]	60. 房劳过度	[177]
36. 便 秘	[163]	61. 缩 阳	[178]
37. 排尿异常	[163]		
二、外 科			[178]
1. 烫、烧伤	[178]	2. 虫、蛇咬伤	[178]

3. 疔疖、痈疽	[179]	14. 筋骨疼痛	[184]
4. 无名肿毒	[180]	15. 筋骨挛痛	[185]
5. 淋巴结炎	[180]	16. 腰痛	[185]
6. 淋巴结核(瘰癧)	[180]	17. 坐骨神经痛	[186]
7. 骨结核	[181]	18. 骨折	[186]
8. 乳腺炎(乳痈)	[181]	19. 脱臼	[187]
9. 脉管炎	[182]	20. 肩周炎	[187]
10. 疝气	[182]	21. 腿足痛	[188]
11. 痔疮	[182]	22. 关节炎	[188]
12. 脱肛	[183]	23. 外科杂症	[190]
13. 跌打损伤	[183]		

三、皮肤科 [191]

1. 疣	[191]	16. 湿疹	[195]
2. 痤疮	[191]	17. 皲裂	[195]
3. 酒糟鼻	[191]	18. 鸡眼	[195]
4. 黄褐斑	[191]	19. 痱子	[195]
5. 雀斑	[192]	20. 冻疮	[196]
6. 白癜风	[192]	21. 痒症	[196]
7. 带状疱疹	[192]	22. 头虱	[197]
8. 疥癣	[192]	23. 阴虱	[197]
9. 脓疱疮	[193]	24. 狐臭	[197]
10. 癣	[193]	25. 脱发	[197]
11. 汗脚	[194]	26. 白发	[198]
12. 荨麻疹	[194]	27. 美发	[198]
13. 脂溢性皮炎	[194]	28. 美容	[199]
14. 神经性皮炎	[194]	29. 皮肤科杂症	[199]
15. 牛皮癣	[195]		