

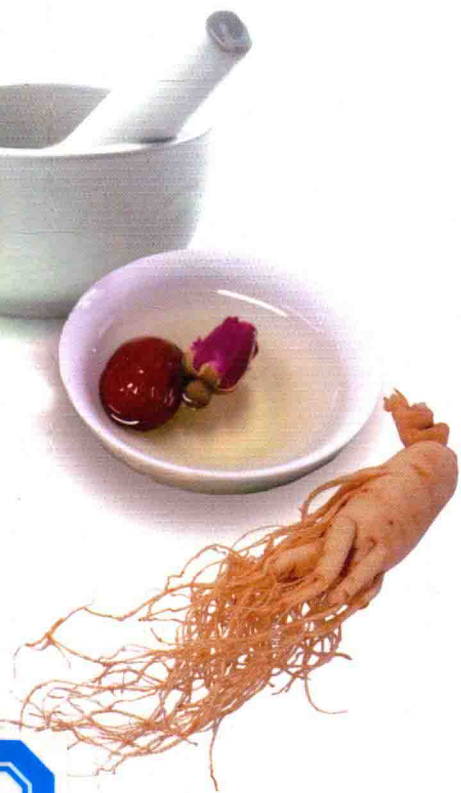
专家教您

正确用

药

茶

主编
梁润英
郭宏昌



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

专家教您

正确用



主 编 梁润英 郭宏昌
副主编 闫思红 王友杰 刘 琦
编 者 陈修芳 车志英 王松鹏 陈晓辉 杨建宇
张 琰
摄 影 孙 宁



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

专家教您正确用药茶 / 梁润英, 郭宏昌主编. -- 北京: 人民卫生出版社, 2017
ISBN 978-7-117-25704-6

I. ①专… II. ①梁… ②郭… III. ①茶剂 - 食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 314162 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

专家教您正确用药茶

主 编: 梁润英 郭宏昌
出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)
地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号
邮 编: 100021
E - mail: pmph@pmph.com
购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830
印 刷: 三河市宏达印刷有限公司 (胜利)
经 销: 新华书店
开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 10
字 数: 169 千字
版 次: 2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号: ISBN 978-7-117-25704-6/R · 25705
定 价: 39.00 元
打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com
(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



序

《专家教您正确用药茶》是一部以传播中华传统药茶文化为主旨的健康科普读本。

随着物质文化的快速发展，人们的生活水平也在日益提高，人们的需求逐渐向多元化转变，全民健康已被纳入国家战略部署，健康话题已成为全社会都在关注的重要内容。中华民族有着光辉灿烂的文化，祖国医学根植于深厚的中国文化土壤中，是中华民族的瑰宝，其中的中医养生是中医学理论体系中不可或缺的组成部分，它不仅与中华民族传统文化血肉相连，而且与人民群众的日常生活和身体健康息息相关。中医药茶是中医养生的重要组成部分，在中华民族养生文化发展的历史过程中，积累了独特的理论和丰富的实践经验，其理、法、方、药、茶在《黄帝内经》《神农本草经》《本草经集注》《新修本草》等中医理论文献中均有记载。千百年来，为炎黄子孙的保健养生、繁衍康泰发挥了巨大的作用。尤其是在中医辨证养生、治未病养生中，药茶对人民群众的养生长寿和人类健康等起到了不可忽视的推动作用。药茶养生中的“辨证论养”、“辨证施茶”的养生原则，“预防为主”的主导思想，“简便易行”的保健方法，都使得它更加贴近大众，更符合人们的日常需求。也对中华民族的传统健康养生文化产生了深远的影响，是中医治未病理念的健康工作和生活方式在实践中的重要应用。

国务院发布的《“十三五”国家科技创新规划》中提出“要进一步弘扬科学精神和创新文化，要坚持把科技为民作为根本宗旨。紧紧围绕人民切身利益和紧迫需求，把科技创新与改善民生福祉相结合，增强全民科学文化素质和健康素质的重要作用。”同时，国务院进一步发布的《中医药发展战略规划纲要（2016—2030年）》（国发〔2016〕15号）文件中指出，中医药作为我国独特的卫生资源、潜力巨大的经济资源、具有原创优势的科技资源、优秀的文化资源和重要的生态资源，在经济社会发展中发挥着重要作用。随着我国新型工业化、信息化、城镇化、农业现代化深入发展，人口老龄化进程加快，健康服务业蓬勃发展，人民群众对中医药服务的需求越来越旺盛，迫切需要继承、发展、利用好中医药，充分发挥中医药在深化医药卫生体制改革中的作用，造福人类健康。其中大力发展中医养生保健服务尤为重要。

鼓励中医医院、中医医师为中医养生保健机构提供保健咨询、调理和药膳等技术支持。提升中医养生保健服务能力。鼓励中医医疗机构、养生保健机构走进机关、学校、企业、社区、乡村和家庭，推广普及中医养生保健知识和易于掌握的理疗、推拿等中医养生保健技术与方法。加快中医治未病技术体系与产业体系建设。推广融入中医治未病理念的健康工作和生活方式。

本书正是响应了国家全民健康工程建设的政策要求，在中医药事业蓬勃发展和市场导向大的背景下应运而生的科普读本。将《黄帝内经》的整体观念、辨证论治理论进一步拓展，并将其与个人体质紧密结合是本书的亮点，希望大家能从中医理论的角度来认识自身的体质，并能按照书中所提供的方法，找到适合自己体质的药茶养生方法，让大家用最简单的方法从根本上养护好自己身心健康。这样不仅可以少生病、不生病，还可以把中医“未病先防、已病防变、愈后防复”的治未病理论更深入的应用于生活实践。

为了方便广大读者朋友阅读使用，在这本书中，作者没有过多展开理论方面的阐释，而是重点为大家介绍药茶养生祛病的具体方法，可谓简便廉验。中医药博大精深，药茶养生源远流长，想要深入探讨二者的关系，必然要涉及很多专业知识，非三言两语可以说清，而且对于非专业大众读者来讲，并没有太大必要，所以本书不做理论方面的探讨，而是把复杂的中医养生方法、深奥的中医理论用流畅的文笔、生动的比喻弃繁就简、言简意赅书写出来，通过具体的实例、图片、解说，达到深入浅出、浅显易懂之目的，使读者在轻松阅读中掌握药茶防病治病的方法，实现强身健体。

本书突出了“易查、易懂、易读”的特点。希望本书能成为普通百姓随身携带的保健手册，为国家全民强身健体和健康素养的全面提高贡献微薄之力。

王国斌

2017年9月



前言

“十三五”时期，祖国传统医药文化建设适逢难得的发展机遇，迎来了“天时、地利、人和”的大好时机，党和政府将中医药的发展，放在经济建设的重要位置。人民群众在全面建成小康社会中激发出的多层次多样化健康服务需求，无疑将进一步释放中医药健康服务的潜力和活力。深化医药卫生体制改革，加快推进健康中国建设，迫切需要中医药特色在构建中国特色基本医疗制度中发挥作用。中医药注重整体观、追求天人合一、重视治未病、讲究辨证论治，符合当今医学发展的方向，适应疾病谱的变化和老龄化社会的到来，其传统特质为中医药振兴发展带来广阔前景。

中医养生学是中华民族的一大创造，是中国传统文化的瑰宝，是中医学宝库中的一颗璀璨明珠。中医养生学有着独特的理论和方法，长期指导着人们的养生保健和临床实践，并取得了良好的效果。中医经典著作《黄帝内经》奠定了中医养生学的基础，并提出了“治未病”的思想，强调“无病早防，有病早治，既病防变”。常常采用针灸、推拿、刮痧、拔罐、中药外治、药膳、药茶等方法，达到内外并治、调节脏腑气血阴阳、养生保健、维护健康的目的。

药茶是我国劳动人民在长期的生活实践和医疗实践中创制并逐步丰富完善的一种中医养生方法。具有预防保健，滋补养生，疾病调理以及促病康复的作用。药茶以其取材简单，调配方便，针对性强，灵活度大，疗效确切，深受广大群众欢迎。当今，药茶种类繁多，对于一般人群来说，如何根据自身体质选择药茶，正确运用药茶，真正发挥其调理养生以及预防疾病的作用；对于多种病症来说，如何结合疾病辨证施茶，促病早日康复，则是摆在我们面前的一项重要任务。

药茶具有药食两用、以茶代药，服用方便的特点，同时药茶以中草药和茶叶配伍而成，纯天然、无污染，符合现代人的喜欢饮茶心理，满足安全、口感、功能、养生大众保健意愿和生活需求。中医药博大精深，茶文化源远流长，将中医“治未病”的理念应用到茶文化当中，做到无病防病，有病治病，突出个体化饮茶，达到防病治病的目的。本书的特点一是根据体质不同、个体饮茶有别；二是疾病饮茶分证型，当辨性质、病种不一针对性更

强。书中列举了历代名人茶饮诗词，使饮茶增添了更多的文化气息和趣味性。全书主题鲜明新颖，内容丰富、语言精炼，图文并茂，直观表达，雅俗共赏、浅显易懂。读者可以按照书中的介绍，自制药茶，达到防病祛疾养生保健的目的。

本书主要内容共分五篇：第一篇介绍药茶的起源、作用、药茶制作及注意事项；第二篇讲体质类别，重点讲药茶在体质调理中的作用；第三篇药茶养生调体质；第四篇茶疗祛疾保健康；第五篇茶言茶语。

感谢编写过程中全国名老中医药专家学术指导王国斌教授的亲自指导！感谢“王国斌全国名老中医药专家传承工作室”的参与！感谢河南现代医学研究院和郑州新华中医院的大力支持！感谢参与编写工作的各位老师！

梁润英

2017年8月



第一篇
药茶

一、药茶的起源	2
二、药茶的作用	8
(一) 药茶的作用	8
(二) 药茶的分类	13
三、药茶的原料筛选以及制作	18
(一) 药茶原料的筛选	18
(二) 药茶的制作	19
四、药茶的饮用及注意事项	20

第二篇
体质

一、体质的概念及源流	22
(一) 体质的概念	22
(二) 体质的源流	23
二、体质的分类	28
(一) 按理论划分	28
(二) 中医分类	30
三、研究体质的意义	34
四、药茶在体质调养中的作用	36
(一) 饮用方法	37
(二) 饮茶时间	37
(三) 药茶禁忌	38

第三篇
药茶养生调体质

一、气虚体质	40
红参茶	40
黄芪茶	40
绞股蓝茶	40
参术茶	41
人参乌龙茶	41
补中气茶	42





参红茶	42
二、阴虚体质	43
熟地黄茶	43
石斛玉竹茶	43
麦冬茶	44
滋阴养荣茶	44
益气养阴茶	44
枸杞生地茶	45
女贞桑葚茶	45
三、阳虚体质	46
淫羊藿茶	46
虫草肉桂茶	46
肉苁蓉茶	46
菟丝杜仲茶	47
桂花乌龙茶	47
益智仁茶	48
菟丝子茶	48
胡桃蜜茶	48
虾米茶	49
四、痰湿体质	49
陈皮茶	49
茯苓茶	50
普洱苦丁茶	50
荷叶升麻苍术茶	50
祛湿化痰茶	51
陈皮荷叶茶	51
五、湿热体质	51
茵陈茶	51
薏苡仁茶	52
土茯苓茶	52
陈皮三焦茶	52
枸杞龙茶	53



苓花饮	53	辛夷花紫苏茶	60
六、气郁体质	53	生姜核桃饮	60
玫瑰花茶	53	红枣饮	60
香附茶	54	九、平和体质	61
茉莉玫瑰茶	54	春季药茶	61
香橼茶	54	荆芥茶	61
通调解郁茶	55	姜苏茶	61
二花参麦茶	55	甘草茶	61
茉莉佛手茶	55	大青叶甘草茶	61
七、血瘀体质	56	紫草茶	62
丹参茶	56	夏季药茶	62
三花茶	56	生脉茶	62
当归茶	57	参梅甘草茶	62
枸杞红枣饮	57	竹甘清心茶	62
柴胡玉竹饮	57	藿香佩兰茶	63
薏仁丹参饮	58	清宫减体茶	63
三七花茶	58	秋季药茶	63
红花茶	58	三才茶	63
八、特禀质	59	梨皮茶	63
固本增免茶	59	无花果大海茶	63
人参大枣茶	59	玉竹茶	64
桂圆大枣茶	59	桑葚麦冬茶	64

冬季药茶	64
红参龙眼花	64
肉桂丁香茶	64
枸杞子茶	65
生姜苏叶养生茶	65
杜仲茶	65

第四篇 茶疗祛疾保健康



一、高血压	68
芹菜汁茶	69
夏枯草茶	69
山楂姜黄降压茶	70
杜仲降压茶	70
二子冰茶	71
二、高血脂	72
丁香茉莉茶	72
山楂橘皮茶	73
制首乌茶	74
桑寄生首乌茶	75
玫瑰茉莉茶	75
三、高血糖	76
麦冬黄连茶	77
生地黄茶	77
石斛茶	78
玉米须茶	79
丝瓜茶	79
四、冠心病	80
生脉茶	81
红花檀香茶	81
丹参麦冬茶	82
菖蒲梅枣茶	83

五、高体重(肥胖)	84	丹香菊茶	98
荷叶茶	85	建兰合欢茶	99
减肥茶	85	九、感冒	100
三花减肥茶	85	葱白生姜红糖茶	101
清宫减体茶	86	桑菊竹叶茶	101
红茶干姜茶	86	羌活芩芷茶	102
绞股蓝山楂茶	87	十、尿路感染	103
六、失眠	88	竹叶茶	104
玫瑰柠檬茶	89	海金姜草茶	105
菊花枸杞茶	89	栀子花茶	105
白芍甘草饮	90	通草茶	106
五味枣仁茶	91	鲜苦瓜茶	106
七、便秘	92	十一、慢性咽炎	107
通下润肠茶	92	利咽茶饮	108
蜂蜜茶	93	橄榄海蜜茶	109
橘皮茶	94	桑菊杏仁茶	109
山楂陈皮决明子茶	94	罗汉果茶	110
桂花茶	95	山楂利咽茶	110
八、郁证	95	十二、高尿酸血症	111
玫瑰花茶	96	陈皮茶	112
决明菊花茶	97	苦瓜茶	113
绿梅桂皮茶	97	茯苓松子茶	113
竹茹枣仁茶	98	黄瓜藤茶	114



第五篇

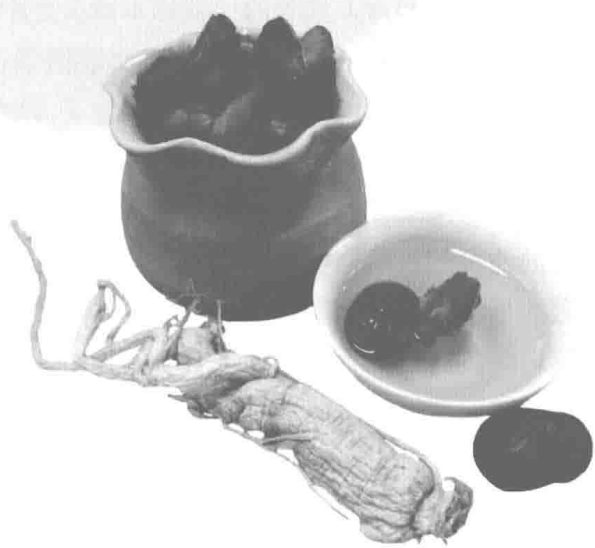
茶言茶语

一、历代茶饮诗选	116
(一) 历代茶饮诗选	116
(二) 艺术与实用的统一：李渔论饮茶	120
(三) 朱权的茶道精神	122
(四) 曹雪芹的漫漫茶缘	124
(五) 饮茶助学的李清照	127
(六) 苏轼，一生茶缘	129
(七) 林语堂话茶与友谊	131
(八) 张爱玲：一个借茶抒怀的女人	133
(九) 老舍：喝茶是一门艺术	135
(十) 陆羽的《茶经》由何而来	137
二、现有保健茶介绍	139
益寿红参茶	140
参橘健胃茶	140
丹参茶	140
银耳太子参茶	141
人参固本茶	141
参麦银耳茶	141
参杞养肾固本茶	142
参瑰益智健脑茶	142
参苏御寒茶	143
参智提神茶	143
参杏养肺茶	144
参佛养胃茶	144
参麦养心茶	144
参橘利咽茶	145
参桑固原茶	145
参归养肝茶	146



第一篇

药茶





药茶的起源

药茶，作为传统医学瑰宝中的一大部分，同针灸、推拿、导引、气功等一样，即是指用含有茶叶或不含有茶叶的单一或多种药物的组成，以饮茶的方式来防治疾病的一种形式。它是充分反映中医“防未病”思想的一种产物，其应用历史非常悠久。

那么，药茶的应用一定是要以茶的使用为基础，故而当在谈及药茶的源始之前，就一定要仔细谈一谈茶的由始。在远古时期，其实并未有“茶”这一个字，但不能明确地说当时便是没有今天的“茶”这一物品。

我们以字形为切入点来看的话，“茶”在古代汉语中并没有这个字体。而是从东汉时期由“荼”发展，而逐渐出现了“茶”字。在西汉时期的《毛诗正义》之中，有“荼，苦菜”一条的记载。在《神农本草经》中，也有一条记载，说“苦菜，一名茶草，一名选，味苦，寒，无毒……久服安心，益气，聪察，少卧，轻身，耐老。”那这是不是以后的“茶”呢？其实，笔者认为并非这样。在东汉许慎所作的我国第一部字典《说文解字》之中，有“荼，苦茶也，从艸，余声，同都切”，在梁时的陶弘景所著的《本草经集注》中把“苦菜”列入到了“菜部”，然而在其注文之中却提起“疑此为今茗也”故而可以看出，在这里的“茶”与草本有关。

在唐代的官方修著的《新修本草》之中，便是对陶氏所惑提出了新的看法，注称曰“谨按，苦菜，诗云：谁谓荼苦，又云堇荼如飴，皆苦菜异名也。陶谓茗，茗乃木类，殊非菜蔬。”该书在木部列出了“茗”与菜部的“苦菜”，将这两种事物明确的区别开来。另外在《尔雅·释木》之中也有这么一句条文“檟，苦茶。”从这句话之中，可以明确的看出，这里的苦茶与前面所言的苦菜是明显不同的。至唐代时期，陆羽写了我国的第一部茶经专著，里面记载了一些茶的异名，“一曰茶，二曰檟，三曰葍，四曰茗，五曰蒻。”葍，是见于《茶经·七之事》引用西汉扬雄《方言》中的一句话，其言“蜀西南人谓茶曰葍。”而对于“蒻”字，笔者认为是在流传过程之中由于“苦菜”与“茶”的互用而在此误用。“蒻”，我们可见于西汉大辞赋家司马相如的《凡将篇》里“乌啄桔梗莞华，款冬贝母木蘘萎，苓草芍药桂漏芦，蜚廉藿菌蒻谿，白敛白芷菖蒲，芒消莞椒茱萸。”在这里，将“蒻”作



为一种药物而言，既然是作为药物来讲，那么其实更倾向于为神农所载之苦菜。另外，我们在《说文解字》里也可以找到对于“茗”的解释，其中说“茗，茶芽也。从艸，名聲。莫迥切。”而茶叶，便是采摘茶树的嫩叶所制成。故而，茶在历史发展过程之中，由于不同的地域文化，饮食习惯等形成了不同的别名，异名，也有不少由于最初的名称，而将另外之物品当作是茶的。

总之，笔者认为在今人之书所言的茶与神农氏有关，实际是为谬误的。神农氏所说的苦菜，其实应该是我们今天所说的苦苣，苦苣亦有别名为苦菜，据后世多家本草所述的作用，也是可推断出来的。那么可以在目前的古代文献，明确单独把今天的茶这一物作为单一条目列举的是在《新修本草》之中，但是可以推测出茶在东汉时期已经产生，为人们所利用。

当茶为人们所利用之后，逐渐产生了含茶或以饮茶的形式而出现的一些药茶。我们最早可以找到的一个例证是三国时期张辑所著的《广雅》之中。“荆巴间采茶做饼，则成米膏出之，若饮，需先炙令色赤，以汤活覆之，用葱、姜毛之，其可醒酒，使不眠。”这是药茶的一个起源，以原来的单一生茶叶，转变成茶叶的制作加上葱姜，这为以后药茶的发展奠定了坚实的基础。从此，在各个繁盛年间所著作的本草及养生类书籍之中，大多都可见到一些与药茶相关的记载。

经过了唐代之前的战乱，当到了唐统时期，由于结束了战乱的国家局面，国家的发展一片欣欣向荣，经济力量逐渐雄厚，人们的生活质量也稳步提升，这时期不仅产生了许多外来药物，产生了我国第一部官修本草——《新修本草》，也为药茶的发展起到了衔接的作用。

孙思邈整理唐代以前医学经验为大成的《千金要方》中载有“竹茹芦根茶”等 10 首药茶方，例如在《备急千金要方 卷八 治诸风方·风痲第五》中记载了竹沥汤。这个汤剂是由竹沥二升，生葛汁一升，生姜汁三合一起组成的。这个方中没有茶叶，然而在这前面记载它的饮用方法却是“凡欲医此病，知先后次第，不得温投汤药以失机宜，非但杀人，因兹遂为痼疾，亦既得之，当先进三味竹沥饮，少似有胜于常，更进汤也。”这是以饮茶的形式先在服用汤剂的时候饮用，继而达到治病救人的目的，故而这也是在药茶的范围之内。其余的也都大类此用，例如还有杏仁饮子、犀角人参饮子、芦根饮子等，在所载的众多药方之中有 10 首药茶方剂与前代所载甚少的书籍相比，这也是体现了药茶在唐代时期的逐步发展。唐代孟诜的《食疗本草》，

这本书是世界上现存最早的食疗专著，集古代食疗之大成，为中国和世界医学的发展作出巨大贡献，记载“桑叶，炙，煎饮之止渴，一如茶法。”又“茗叶，利大肠，去热解痰。煮取汁，用煮粥良。又，茶主下气，除好睡，消宿食，当日成者良。蒸、捣经宿。用陈故者，即动风发气。”这里不仅提到了茶的饮用，而且也提到不可用陈茶饮用之。另外在唐代咎殷的《食医心鉴》中记载“治水气皮肤痒及明，枳壳一两，柞末，如茶法煎，呷之。”这是以单独的一味药物当作茶叶的饮用方法来饮用。陈藏器在《本草拾遗》中也给予茶叶很高的评价，认为茶叶“上通天境，下资人伦，诸药为百病之药，茶为万病之药。”另外在《本草拾遗》也记载了木槿花，可以“主痢后热，渴作饮服之，令人得睡”。五代《日华子本草》也记载木槿花“作汤代茶吃，治风”。在这些唐代文章中关于药茶的记载，可以认知道药茶在唐代有了一个很好的发展，可谓是以以后药茶发展坚定的基石。在王焘的《外台秘要》中所记载的代茶新饮方，详细地记载了一个药茶的制作方法，用途和适应证。方见于下：

黄芪、通草（各二斤），茯苓、干姜、干葛根（各一斤），桑根白皮（一斤），鼠粘根（三斤，湿加一斤），生干地黄、枸杞根（洗）、忍冬（十二月采枝茎叶，阴干，湿加五两）、薏苡仁（各十两），菝葜（八两），麦门冬（去芯）葳蕤（各五两），上十四味，并拣择，取州土坚实上者，刮削如法，然后秤大斤两，各各别捣，以马尾罗筛之。搅令匀调，重筛，务令相入，不令偏，并别取黄白楮皮白皮根相兼细切，煮取浓汁，和溲，令硬软得所，更于臼中捣，别作一竹卷子，围阔二寸半，厚二分以下，临时斟酌大小厚薄作之，此亦无定。众手依摸捻成饼子，中心穿孔，日暴干。百馀饼为一穿，即以葛蔓为绳贯之。竹作篾亦得，挂之通风阴处妙。若须煮用，以炭火上炙令香熟，勿令焦，臼中捣末，任随时取足，煎以代茶，大都浓薄量之，著少盐煮之，频扬之，即滑美，著盐、橘皮、荜拨亦佳。除风破气，理丹石，补腰脚，聪耳明目，坚骨长肉，缓筋骨，通腠理。头脑闭闷，眼睛疼痛，心虚脚弱，不能行步，其效不可言。若患脚气、肺气、疝气、咳嗽，入口即愈。患消中、消渴尤验。主疗既多，不复一一具说，但服之立取其验。禅居高士特宜多饮，畅腑脏，调适血脉。少服益多，心力无劳，饥饱饮之甚良。若腊月腊日合之，十年不败。

代茶，顾名思义，就是代替以茶叶为冲泡物品的茶来饮用的一种形式。上文载中国最早的食疗本草专著孟诜的《食疗本草》中，“桑叶，炙，煎饮