



健康茶饮方200例  
传承茶文化 喝出健康来

健康茶饮

现任中华医学会会员  
养生专家

# 健康茶饮方200例

「巩登科 编著」



## 健康茶饮方200例

养生保健、修身健体，你只需要一杯茶  
实用的养生宝典，全面的茶饮良方  
名医教你如何“对症喝茶”

把强身健体当作一种责任，喝茶养生不可少

“国家一级出版社”



中国纺织出版社

“全国百佳图书出版单位”

# 健康茶饮方100例

巩登科 编著

现任中华医学学会会员  
养生专家

“国家一级出版社”



中国纺织出版社

“全国百佳图书出版单位”

## 图书在版编目(CIP)数据

健康茶饮方200例 / 巩登科编著. — 北京 : 中国纺织出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5180-3766-7

I. ①健… II. ①巩… III. ①茶叶—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第164334号

---

责任编辑：国 帅      特约编辑：邸莎      责任印制：董峰书  
装帧设计：春晓伟业

---

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼    邮政编码：100124

邮购电话：010—67004422    传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京楠萍印刷有限公司印刷    各地新华书店经销

2017年9月第1版第1次印刷

开本：710×1 000 1/16    印张：13

字数：152千字    定价：39.80元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

## 作者简介

### 巩登科

巩登科，祖传名医后代；电视剧《神医喜来乐》主人公原型是巩登科的曾祖父巩学增；祖父巩顺天是河北献县著名中医师。

巩登科是一位有丰富临床经验的医生、养生专家，又是一位务实的药物研究专家。

巩登科教授现任中华医学会会员、英国医学院自然医学及天然药物研究中心客座教授，曾被英国医学院授予“天然药物发展‘金皇冠’”头衔。

巩登科教授近年发明、制作了许多养生产品，疗效显著，如“富康神茶”，被国家卫生部批准为保健食品。

现任北京五行大通堂中医养生研究有限责任公司董事长、北京五行大通医学研究院院长、沧州五行保健品有限公司董事长等职。

2017年1月与孙景浩先生合作出版了《中医养生国粹今用》一书，受到了广大读者欢迎。



美意延年

北京白云观 李宇林

丁酉年夏月

# 序一

现代社会，人们面对的健康“第一杀手”是动脉粥样硬化引起的心脑血管疾病，并且该患病率有由高年龄转向年轻化的趋势。

我国近年来的数据统计显示，心脑血管疾病的死亡率高达 255/10 万，在全世界范围内，我国已是心脑血管疾病高发国之一。

动脉粥样硬化是心脑血管疾病的主要原因，它是在大、中动脉壁的内层和中层形成粥样斑块，从而导致动脉管腔狭窄，引起组织器官供血不足，若不及时防治保养，斑块扩大或形成小血栓堵塞血管，就会造成严重后果。

血栓堵塞发生在脑动脉，就会引起头痛、头晕、昏厥等，重者会发生“缺血性脑卒中”，急性发作时，表现为意识丧失、失语、瘫痪等。康复过程中，有些病人会出现精神异常、行动困难、痴呆等症状。

血栓堵塞若发生在冠状动脉上（即冠心病），初期症状不明显，当动脉管腔变窄造成心肌供血不足时，可引发胸闷、憋气、心口痛，若血栓堵塞在动脉某一分支时，将发生心肌梗死。可见，动脉粥样硬化是导致心脑血管疾病的主要祸根，而血栓是关键因素。

据有关专家研究证实，若人体中血管内有“斑块”，很难实现健康长寿的目的。

现代医学证明，血栓形成过程是很复杂的，主要引发因素有高脂血症、糖尿病、高血压等。

上述引发因素形成的原因大致有如下 4 个方面：

## 一、社会环境

近年来，各行各业市场竞争日益激烈，工作、业务长期繁忙紧张；工作上的事，家庭里的事，事事错综复杂，造成人们精神紧张、失眠多虑。

再加上周遭环境瞬息万变，工作中经常遇到不确定因素，故精神刺激时有发生，易造成情绪波动。于是“儿茶酚胺”分泌增多，导致心血管系统功能发生紊乱，脂质附着管壁并聚集，血管中胆固醇含量增高，当血浆中的胆固醇含量达到 6.24 毫摩尔 / 升时，则将发生高脂血症。

## 二、饮食结构

随着人们生活水平的提高，膳食结构的改变，肥胖人群数量以惊人的速度增长，故高脂血病人数量亦迅猛增多。现在人们的生活富裕了，人们的早、午、晚三餐也丰富起来，各种珍馐美味、名烟名酒，丰富而肥腻，当人们摄取的总热量超过自身的生理需要时，多余的热量将以“甘油三酯”的形式存于体内的脂肪组织细胞之中，于是引起高脂血症。

## 三、亚健康人群增多

亚健康是指人们的身体介于健康与疾病之间的过渡状态。有的学者称之为“慢性疲劳综合征”，也有的定义为“健康边缘状态”，也称作“病症姿态前期”。

亚健康状态表现有：

早晨起床有疲惫感，睡眠质量不好，心烦意乱，坐立不安，浑身无力，容易疲倦，头痛，面部病痛，耳鸣，头脑不清爽，眼睛疲劳，视力下降，鼻塞眩晕，咽喉异物感，胃闷不适，便秘，心悸气短，手足发凉，手掌发黏，手足麻木感，颈肩僵硬等，总之经常感到浑身不舒服。

这些亚健康人群，往往对于自身的亚健康状态并不在乎，久而久之演变为各种慢性病。

## 四、疾病和药物

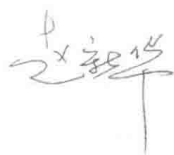
研究证明，一些疾病的用药也可以引起高脂血症，如甲状腺功能减退、

胆石症、胰腺炎、糖尿病、脂肪肝等用药。

以上四个方面的知识，应当大力普及，让大家知道健康的重要性。

关心自己的身体，保持健康，就是爱家，就是爱国，就是给社会做贡献。  
维持健康状态，让我们大家把健康放在心上，把养生保健放在心上，为幸福生活努力。

中国保健协会副秘书长  
中医药保健工作委员会会长  
中华养生福地组委会主任

A handwritten signature in black ink, appearing to read '赵新华' (Zhao Xuehua), with a stylized vertical line extending downwards.

2017年2月1日



## 序二

茶茗，历史悠久，逾四千年。当年神农氏尝百草，月遇七十二毒，后得茶而解之。

我国茶茗有一千种左右，从平民百姓到皇帝宫中，保健饮品皆以“茶草”配伍，并以茶方流传于世。

自努尔哈赤建立清王朝之后，宫廷中皇帝、妃子、阿哥、格格的生活极尽奢华，日食全席，故此营养过剩，高热量，再加上运动量少，“富贵病”频发。康熙帝执政期间，由于一些阿哥和武将身体肥胖，康熙帝命令宫廷御医配制了保健强身茶供宫中帝妃和阿哥、格格饮用，达到减肥和平衡身体脏器的保健功效。同时，康熙帝将这个方子推广到近臣武将中饮用，并为此茶起名“大内代茶饮”。

之后，康熙九世孙爱新觉罗·恒瑜老先生将“大内代茶饮”配方赠给巩登科医师，经现代生物技术提炼，得到“富康神茶”。

“富康神茶”面世后，许多名人饮用，赞不绝口，其中爱新觉罗家族恒瑜、毓恭等人非常推荐饮用此茶。恒瑜曰：“‘大内代饮茶’自从康熙帝以后，茶草配伍为宫中保健首用茶，即历代宫中古饮品；饮月余，均感到精、气、神倍增，实为佳品。”

1994年春节，爱新觉罗·恒瑜老先生欣然提笔为“大内代饮茶”赠名“富康神茶”。

由于“富康神茶”的保健养生效果显著，被赋予保健食品“小兰帽”标志，获得国家发明专利，并进入人民大会堂，成为招待饮品。

饮用“富康神茶”，可调节血脂、血压、润肠通便、改善睡眠、美颜润肤，增加血管弹性，有效地清除血管中多余的胆固醇，并可以有效地防止血栓的形成。

饮用“富康神茶”，可以改善血液黏稠度，有效地保护血管内壁的弹性，抑制血液沉积物凝集，有效地减少血栓形成，降低心脑血管疾病的发病几率。“富康神茶”中的黄酮成分，亦具有一定的降糖作用，有效降低糖尿病及并发症的发生。

本人是一名作家，工作原因造成缺少运动，而且工作压力大，又喜爱美食，故造成本人罹患高脂血症、高血压、心脏病。后经朋友介绍“富康神茶”后，本人坚持饮用，身体状况明显好转，一年来血压平稳，心脏功能良好，精神状况良好，并且大便顺畅，没有便秘。本人的亲身经历充分说明日常养生的重要性。

以上由于钟爱“富康神茶”，所以进行了一番深入研究，以供朋友们了解。

中国决策科学院广东分院院长  
中国作家协会会员

**孙景浩**

2017年2月7日

# 目 录

## 第一章 感觉器官保健养生神茶

|               |           |
|---------------|-----------|
| <b>第一节：眼病</b> | <b>2</b>  |
| 1. 滋肾明目茶      | 2         |
| 2. 干菊花明目茶     | 3         |
| 3. 三子治眼茶      | 4         |
| 4. 决明蔓荆二子茶    | 5         |
| 5. 千里光茶       | 5         |
| 6. 烂眼外洗茶      | 6         |
| 7. 枸杞白菊茶      | 7         |
| 8. 飞蚊症茶       | 8         |
| <b>第二节：鼻病</b> | <b>9</b>  |
| 9. 乌梅抗癌茶      | 9         |
| 10. 白茅花茶      | 10        |
| 11. 四鲜止血茶     | 11        |
| 12. 苍耳子茶      | 11        |
| 13. 荆芥苦丁茶     | 12        |
| 14. 白芷辛夷茶     | 13        |
| 15. 苦参当归茶     | 13        |
| 16. 鼻渊黄柏茶     | 14        |
| 17. 玄参麦冬茶     | 15        |
| <b>第三节：耳病</b> | <b>16</b> |
| 18. 五味子蜜茶     | 16        |
| 19. 槐菊茶       | 17        |
| 20. 茉莉菖蒲茶     | 17        |
| 21. 天麻耳鸣茶     | 18        |
| 22. 理窍聪耳茶     | 19        |

|           |    |
|-----------|----|
| 23. 白芷儿茶  | 19 |
| 24. 苦丁复方茶 | 20 |
| 25. 参须茶   | 21 |

#### 第四节：口腔病 22

|            |    |
|------------|----|
| 26. 石榴含漱茶  | 22 |
| 27. 萝卜汁漱口茶 | 23 |
| 28. 牙痛茶    | 24 |
| 29. 坚齿茶    | 24 |
| 30. 淡竹叶茶   | 25 |
| 31. 芭蕉茶    | 26 |
| 32. 薤菜根漱口茶 | 26 |
| 33. 芫辛椒艾茶  | 27 |
| 34. 灶心土竹叶茶 | 28 |

## 第二章 消化系统养生神茶

### 第一节：溃疡病 30

|           |    |
|-----------|----|
| 35. 糖蜜红茶饮 | 30 |
| 36. 旱莲红枣茶 | 31 |
| 37. 慢性胃炎茶 | 32 |
| 38. 二绿茶   | 32 |
| 39. 玫瑰佛手茶 | 33 |
| 40. 健胃茶   | 34 |
| 41. 春砂仁茶  | 35 |
| 42. 小麦莲子茶 | 35 |

### 第二节：痢疾病 36

|           |    |
|-----------|----|
| 43. 龙芽茶   | 36 |
| 44. 银蒜茶   | 37 |
| 45. 连梅止痢茶 | 38 |
| 46. 龙井大蒜茶 | 38 |
| 47. 姜茶    | 39 |

|                |           |
|----------------|-----------|
| <b>第三节：腹泻病</b> | <b>40</b> |
| 48. 姜苏陈皮茶      | 40        |
| 49. 止泻茶        | 41        |
| 50. 麦芽内金茶      | 42        |
| 51. 粳米和胃茶      | 43        |
| 52. 马齿苋茶       | 43        |
| <b>第四节：便秘病</b> | <b>44</b> |
| 53. 四仁通便茶      | 44        |
| 54. 润肠茶        | 45        |
| 55. 桑葚糖茶       | 46        |
| 56. 决明子茶       | 47        |
| 57. 柏子仁茶       | 48        |
| 58. 香菇茶        | 48        |
| 59. 橘花茶        | 49        |
| 60. 消胀开胃茶      | 49        |
| <b>第五节：肝炎病</b> | <b>50</b> |
| 61. 鲜李子茶       | 50        |
| 62. 银杏叶茶       | 52        |
| 63. 蒲公英茶       | 52        |
| 64. 板蓝大青茶      | 53        |
| 65. 郁金甘草茶      | 54        |

### 第三章 “三高”类疾病养生神茶

|                |           |
|----------------|-----------|
| <b>第一节：高血压</b> | <b>56</b> |
| 66. 降压茶        | 56        |
| 67. 决明罗布麻茶     | 57        |
| 68. 桑寄生茶       | 57        |
| 69. 菊花山楂茶      | 58        |
| 70. 黄精四草茶      | 59        |
| 71. 钩藤茶        | 60        |

**第二节：冠心病 61**

- 72. 山楂益母茶 61
- 73. 三七花参茶 62
- 74. 丹参茶 62
- 75. 麦冬生地茶 63
- 76. 生脉茶 64
- 77. 舒心菖蒲茶 64

**第三节：糖尿病 65**

- 78. 玉竹乌梅茶 65
- 79. 菟丝子茶 66
- 80. 瓜皮花粉茶 67
- 81. 消渴茶 67
- 82. 花粉知母山药茶 68
- 83. 丝瓜茶 69
- 84. 降糖茶 69

**第四章 泌尿系统养生神茶****第一节：肾炎病 72**

- 85. 茅根茶 72
- 86. 萝卜玉米须茶 72
- 87. 养肾茶 73
- 88. 肾炎水肿茶 74
- 89. 益肾茶 74
- 90. 桃花茶 75
- 91. 荸荠梗茶 76

**第二节：尿路感染 76**

- 92. 甘竹茶 76
- 93. 黄芪二白茶 77
- 94. 清心莲子茶 78
- 95. 海金沙清热茶 79

|           |    |
|-----------|----|
| 96. 清热利水茶 | 80 |
|-----------|----|

## 第五章 妇科类疾病养生神茶

|                  |           |
|------------------|-----------|
| <b>第一节：痛经病</b>   | <b>82</b> |
| 97. 香桂痛经茶        | 82        |
| 98. 归芪茶          | 82        |
| 99. 当归茶          | 83        |
| 100. 泽兰叶茶        | 84        |
| 101. 炮姜红糖茶       | 85        |
| <b>第二节：月经过多病</b> | <b>86</b> |
| 102. 黑白茶         | 86        |
| 103. 仙鹤草茶        | 87        |
| 104. 莲子花茶        | 88        |
| 105. 止血葡萄茶       | 89        |
| 106. 菜薹茶         | 89        |
| <b>第三节：带下病</b>   | <b>90</b> |
| 107. 白果通淋茶       | 90        |
| 108. 金樱子茶        | 91        |
| 109. 肉苁蓉茶        | 92        |
| 110. 鸡金茶         | 92        |
| 111. 双核茶         | 93        |
| 112. 鸡冠花白糖茶      | 94        |
| <b>第四节：闭经</b>    | <b>95</b> |
| 113. 归芪调经茶       | 95        |
| 114. 当归益母茶       | 96        |
| 115. 山药内金茶       | 96        |
| 116. 红糖姜枣茶       | 97        |
| 117. 红花杞子茶       | 98        |

|                          |            |
|--------------------------|------------|
| <b>第五节：倒经</b>            | <b>99</b>  |
| 118. 倒经鼻血茶               | 99         |
| 119. 四物止衄茶               | 100        |
| 120. 苧苳茅根茶               | 100        |
| <b>第六节：子宫出血</b>          | <b>101</b> |
| 121. 益母草茶                | 101        |
| 122. 四妙止血茶               | 103        |
| 123. 益母草苳菜茶              | 103        |
| <br><b>第六章 男科类疾病养生神茶</b> |            |
| <b>第一节：前列腺</b>           | <b>106</b> |
| 124. 马齿苋车前茶              | 106        |
| 125. 甘草茶                 | 107        |
| 126. 金针木耳茶               | 108        |
| 127. 白兰花茶                | 109        |
| 128. 绿豆芽汁白糖茶             | 110        |
| <b>第二节：阳痿</b>            | <b>111</b> |
| 129. 人参壮阳茶               | 111        |
| 130. 牛蒡杞子茶               | 112        |
| 131. 淫羊藿茶                | 113        |
| 132. 灵脾五味子茶              | 113        |
| 133. 核桃速溶茶               | 114        |
| <b>第三节：早泄遗精</b>          | <b>116</b> |
| 134. 韭菜籽茶                | 116        |
| 135. 五子补肾茶               | 117        |
| 136. 益智仁茶                | 117        |
| 137. 山茱萸茶                | 118        |
| 138. 莲心茶                 | 119        |



## 第七章 呼吸系统养生神茶

### 第一节：支气管炎 122

- |            |     |
|------------|-----|
| 139. 川贝枇杷茶 | 122 |
| 140. 橘红茶   | 123 |
| 141. 栝楼杷叶茶 | 124 |
| 142. 润肺止咳茶 | 125 |
| 143. 祛痰宽心茶 | 126 |

### 第二节：咳嗽 127

- |            |     |
|------------|-----|
| 144. 雪梨止咳茶 | 127 |
| 145. 宽胸茶   | 128 |
| 146. 半贝茶   | 129 |
| 147. 温胆茶   | 130 |
| 148. 百合枇杷茶 | 131 |
| 149. 泻肺茶   | 132 |

## 第八章 骨病养生神茶

### 第一节：颈椎病 134

- |             |     |
|-------------|-----|
| 150. 杜仲茶    | 134 |
| 151. 葛根二藤茶  | 135 |
| 152. 威灵仙茶   | 136 |
| 153. 川芎天麻茶  | 137 |
| 154. 木瓜南五加茶 | 138 |

### 第二节：肩周炎 139

- |              |     |
|--------------|-----|
| 155. 川芎苏叶茶   | 139 |
| 156. 三七羌活灵仙茶 | 140 |
| 157. 肉桂杜仲茶   | 140 |
| 158. 参芪白术茶   | 141 |
| 159. 肉桂荆防茶   | 142 |