

十六方 | 茶疗 | 慢病



柯 政 程小芹 || 编著



中国出版集团

世界图书出版公司

十六方 | 茶疗 | 慢病

柯 政 程小芹 || 编著



中国出版集团

世界图书出版公司

西安 北京 上海 广州

图书在版编目(CIP)数据

慢病茶疗十六方/柯政, 程小芹编著. —西安:
世界图书出版西安有限公司, 2016. 1 (2017. 12 重印)
ISBN 978-7-5192-0591-1

I. ①慢… II. ①柯… ②程… III. ①茶叶—食物
疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第011929号

慢病茶疗十六方

编 著	柯 政 程小芹
责任编辑	李江彬
视觉设计	诗风文化
出版发行	世界图书出版西安有限公司
地 址	西安市北大街85号
邮 编	710003
电 话	029-87214941 87233647 (市场营销部) 029-87235105 (总编室)
传 真	029-87279675
经 销	全国各地新华书店
印 刷	陕西思源印务有限责任公司
成品尺寸	230mm×170mm 1/16
印 张	10.75
字 数	200千
版 次	2016年1月第1版 2017年12月第2次印刷
书 号	ISBN 978-7-5192-0591-1
定 价	68.00元

☆如有印装错误, 请寄回本公司更换☆

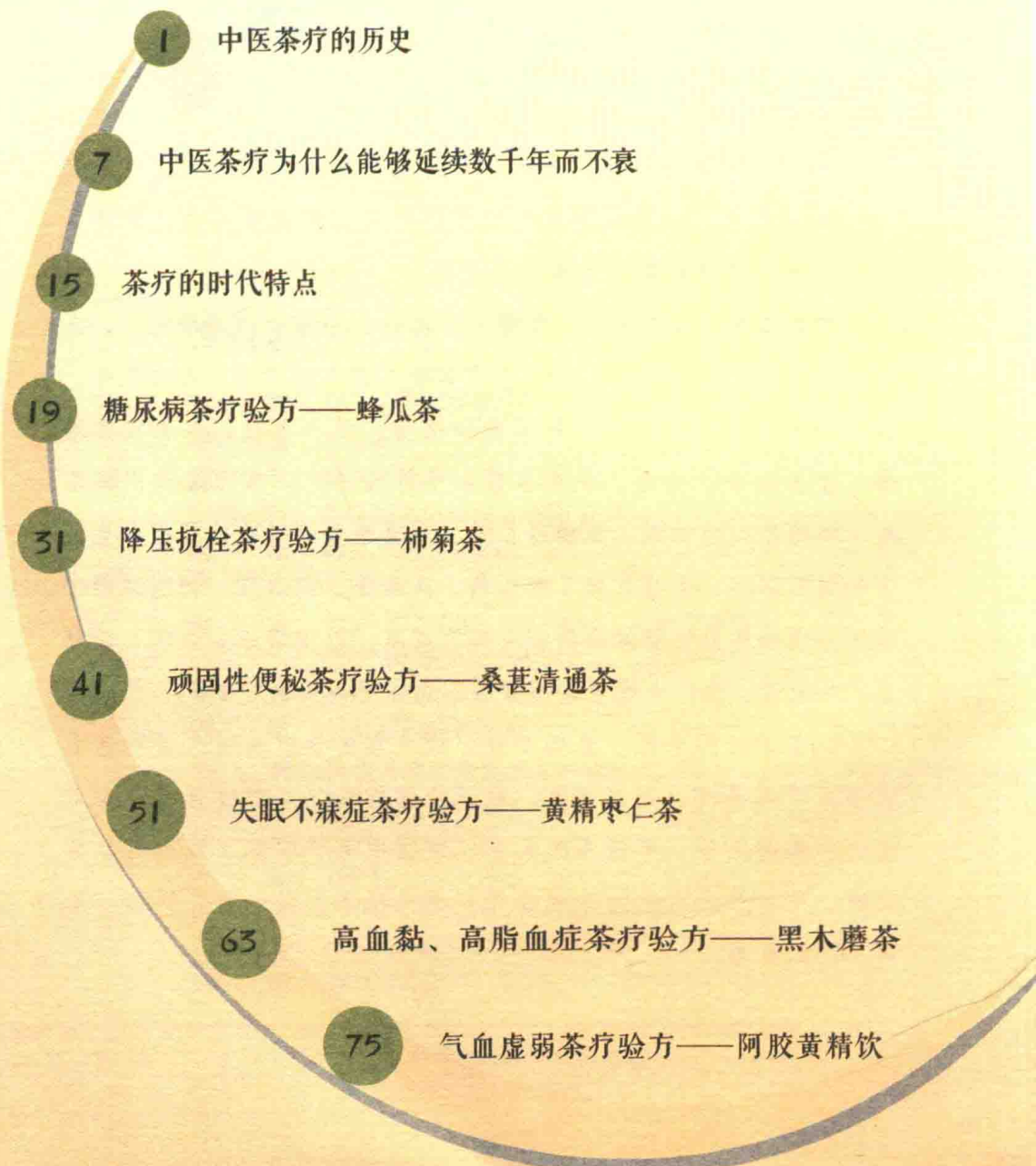


中华民族繁衍昌盛，离不开对传统中医药的继承和发展。在慢性病复杂化、疑难症高发、频发的今天，挖掘传统古方验方、去伪存真、推陈创新就显得十分必要。

中医茶疗，是中医药的重要元素之一，俗称“低温汤药”，久用验效、且无毒副作用，是中医治病救人的有效方法，自古至今，深得好评。其中名方秘方更是浩如烟海、数不胜数，但也良莠难辨、不易取舍。为此，笔者从数以千计的茶疗方剂中遴选出蜂瓜茶、柿菊茶、沙竹茶、黄精枣仁茶、桑葚清通茶等验效茶疗养生名方并进行综述，同时收录了糖尿病、高血压、高血脂、神经衰弱、顽固性便秘等慢性疑难病的相关研究成果，以便读者知病理、晓疗法、祛病苦，为广大读者按图索骥、选方用药提供方便。

但由于时间仓促、资料受限，加之编者学识浅陋，对所选名方领悟不深不透，不当之处，敬请批评指正。本书编著时，幸得陕西中医药大学、第四军医大学、中国中医科学院、城固县委县政府、陕西碧云天生物工程公司等单位诸多前辈、领导的悉心指导，特此致谢。

目录 CONTENTS

- 
- 1 中医茶疗的历史
 - 7 中医茶疗为什么能够延续数千年而不衰
 - 15 茶疗的时代特点
 - 19 糖尿病茶疗验方——蜂瓜茶
 - 31 降压抗栓茶疗验方——柿菊茶
 - 41 顽固性便秘茶疗验方——桑葚清通茶
 - 51 失眠不寐症茶疗验方——黄精枣仁茶
 - 63 高血黏、高脂血症茶疗验方——黑木磨茶
 - 75 气血虚弱茶疗验方——阿胶黄精饮



85 拨云退翳、清肝复明茶疗方——参杞菊明茶

99 润肺化痰茶疗验方——橘红桔梗茶

105 健脾养胃茶疗验方——沙棘牡蛎茶

115 慢性鼻炎、鼻窦炎茶疗验方——藿香银花茶

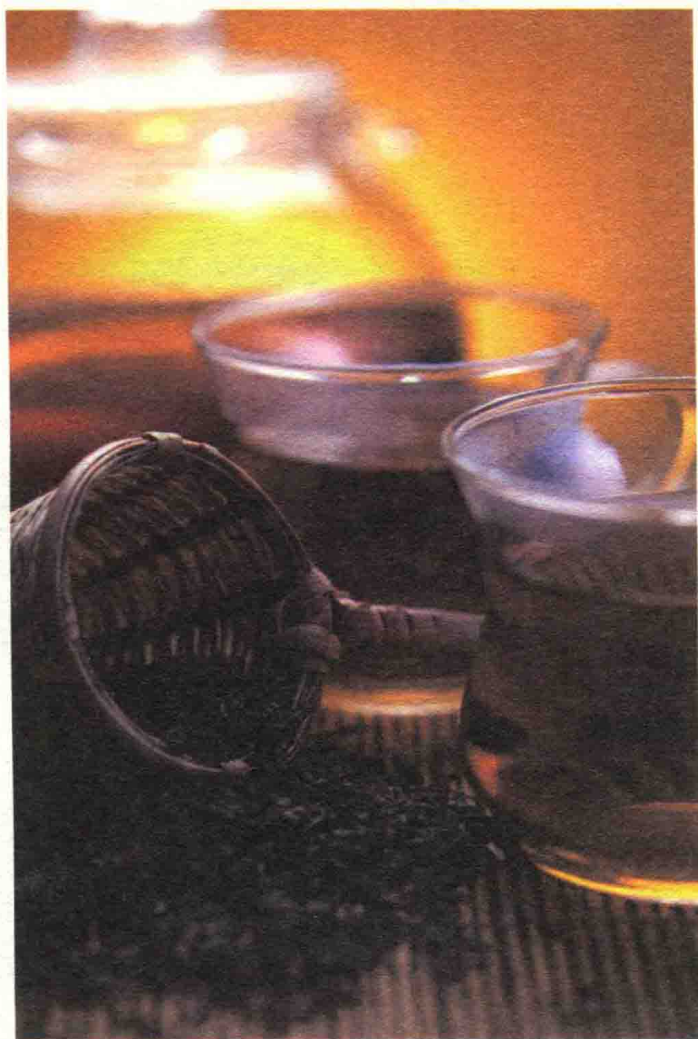
125 化瘀祛斑茶疗验方——桑枣露梅茶

139 清咽润喉茶疗验方——桔梗银花茶

151 高血压、糖尿病、动脉硬化茶疗验方——杜仲雄花茶

165 后记

中医茶疗的历史





药茶起源于汉代，至今已经有 2000 年历史，经过历代医药学家、养生学家的不断继承、发展，药茶已经成为中医药的重要组成部分，在治病防病、养生保健方面发挥着不可替代的作用。

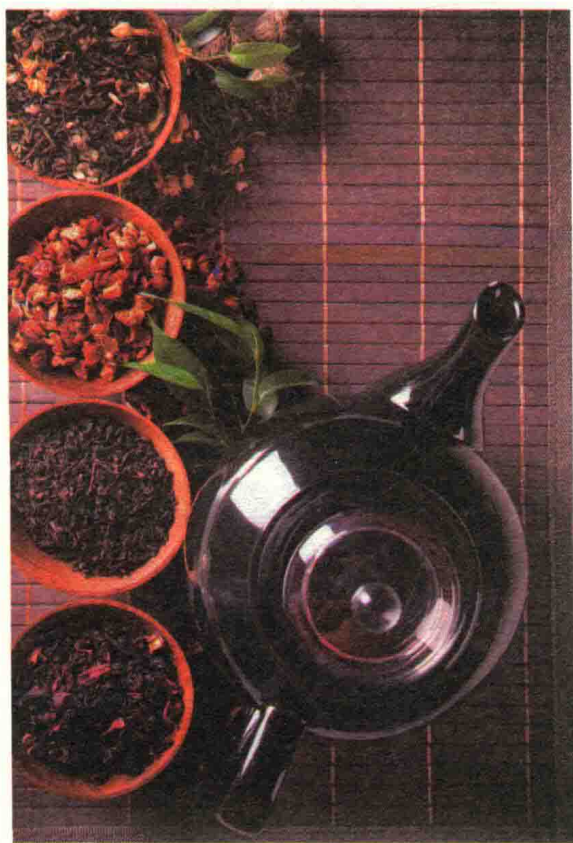
关于中医茶疗的最早记载是《神农本草经》：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”唐代陈藏器《本草拾遗》中说：“茶为百病之药”。

著名医学家王焘《外台秘要》在第三十一卷详细记载了药茶的制作、使用方法和功效主治。“药王”孙思邈，积有 80 多年的丰富临床经验，编著的《备急千金要方》《千金翼方》中载有药茶十余首。

到了宋代，药茶的应用又有了新发展。在官方编撰的《太平圣惠

方》中有药茶专篇，例如槐芽叶茶方、皂荚芽茶方等。《圣济总录》中也收录了一些民间的药茶方，很多沿用至今，而且疗效可观。《养老奉亲书》是宋代陈直编撰的老年养生治病方集，药茶方剂很多，很适合老年人的养生保健。

明代，药茶的应用



更加广泛,《普济方》中专列“药茶”篇,收载药茶8首,详细说明配伍及适应证。《韩氏医通》中首次记载了延缓衰老的“八仙茶”,将药茶引入保健养生领域。官方《永乐大典医药集》收录了五加代茶饮的研究成果。李时珍《本草纲目》收录药茶20首,含茶的16首。例如治疗血尿的茅根茶、治疗小便不利的萱草根茶等,对药茶的性味归经做了全面阐释。

清代,研究药茶的著作日益增多,张璐的《本草逢原》、陆廷灿的《续茶经》、汪昂的《本草备要》、黄宫绣的《本草求真》等书均有对药茶方剂的收载和研究。尤其是《沈氏尊生书》收载的“天中茶”饮誉至今。此时,药茶疗法有了更大的发展,有关药茶和保健茶的方



剂、应用范围、制作方法等都被不断地充实和完善，创制了大量行之有效的药茶、保健茶。它们由于具有疗效高、



易于制作、使用方便等特点而深受人们喜爱，是祖国传统医学宝库中璀璨的明珠。

近代，很多难以治疗的疾病通过茶疗主治或辅助治疗往往事半功倍，使得药茶更受重视。《中华人民共和国药典》《中药大辞典》《常见病验方研究参考资料》等，就收录了不少有效的药茶方。

茶疗，就是依据养生祛病的原理，挑选适合代茶饮用的药材，秉承汤色、香气、滋味、疗效“四佳”的原则，将其单味或者复方开水冲泡、随时饮用，既解口渴、又能养生祛病。《巢氏病源》《外台秘要》《医心方》等诸书都推崇茶疗，称之为“以水载药、简便实效”。

例如人参蓯元茶、全桑茶、酸枣仁茶，不仅历史传承已久，而且应用至今，并出口到海外十几个国家和地区。据陕西碧云天生物工程公司资料，人参蓯元茶等配方源于民间验方，经过中国中医科学院的专家论证，具有科学的配伍依据和切实的饮用功效，堪称茶疗历史宝库的养生

瑰宝。征得该公司同意，兹述如下以飨读者。

【人参葆元茶】

【配料】人参6克、蛹虫草12克、杜仲雄花8克。

【制法】经二氧化碳萃取后即成。家用可取上述原料洗净晾干放于保温瓶开水浸泡两小时后代茶饮用，不拘时。

【功用】补肾固本、滋肺清肝。适应于肾虚本亏、肝肺两虚之腰膝酸软、头昏耳鸣、失眠健忘、咳喘心悸、眩晕头痛、身体虚弱者。

【全桑茶】

【配料】霜桑叶12克、桑葚12克、白桦茸12克。

【制法】经萃取后即成。家用可取上述原料洗净晾干放于保温瓶开水浸泡两小时后代茶饮用，不拘时。

【功用】清肝滋肾、益气养阴。适应于糖尿病尿糖、尿蛋白及伴有慢性血管、神经并发症者。如冠心病、卒中、糖尿病肾病、视网膜病变、白内障、耳聋、周围神经炎，坏疽及糖尿病足等症。

【酸枣仁茶】

【配料】酸枣仁（经发酵）、低聚异麦芽糖。

【制法】酸枣仁经炒黄、粗粉、蒸熟、冷却后加入特制发酵菌种，发酵充分后经乙醇提取、加入双歧因子——低聚异麦芽糖混合即成。家用可取酸枣仁150克洗净晾干后炒至种皮黄褐色有浓郁香气后粉碎，放于保温瓶开水浸泡两小时以上，晚饭后饮用两三杯即可。

【功用】宁心、安神、养肝、敛汗。适应于失眠多梦、神经衰弱、头昏眩晕、心悸气短、记忆减退、身体倦怠者。

中医茶疗

为何能够延续数千年而不衰





茶疗是通过药茶体现的。

中医茶疗为何能够延续数千年而不衰呢？这与中医茶疗独具的特点有关。药茶是将药材洗净、干燥、配伍、粉碎后，利用开水反复浸泡后形成的，既保持了汤剂吸收完全、加减灵活、适应中医辨证论治的特点；又能使药物中的活性成分，特别是不耐高温的黄酮、皂苷、腺苷、核苷、多糖与有机矿物质等保持原有的生物活性。

熟悉制药的人都知道，煎熬是汤药和中成药制药的最基本的方法，而煎熬的温度很高，特别是二煎三煎，由于药液浓度高，煎液温度常常在 110 度左右，所以药物中很多成分遭到破坏。例如，槲皮素在原药中能很容易检出，煎熬后检测不到。还有丹参所含的丹参酮Ⅱ、大黄中的大黄素、何首乌中的蒽醌、赤芍中的赤芍苷等多种成分，只要经过高温煎熬就消失得无影无踪。而这些成分往往就是疗效中的核心成分。

中医药茶之所以得到重视，一是药茶能通过反复浸泡，代茶饮用，从药物分子扩散理论来说，药茶的药物分子是逐步释放的，而且通过水的不断渗透分散，能充分释放。二是药茶以水为载体，能直接

进入人体细胞内部，药物分子随着水分的无障碍流动，直达病变部位，发挥直接的治疗、养生效力。三是从药物吸收理论来讲，药茶疗效成分不间断地缓慢释放并且被人体不间断地缓慢吸收，不会产生药物抗性，对人体能起到润物细无声的治疗作用。



由此可见，药茶实际上就是一种“全能活性的缓释汤药”。

首先，和汤药一样，药茶也是通过药性来对抗病性，即通过药性来增强人体对疾病的抵抗力及耐久力、修复病症造成的机体脏器组织损伤。因此，药茶在配伍上，始终遵循中医药的“四气”“五味”“归经”“升降浮沉”“君臣佐使”配伍原则，只不过药茶比较注重滋味、气味、口感及肠胃的舒适性。可以说，药茶就是一种追求“好喝”的汤药。另外，由于药茶浸泡时温度较低，有利于对活性药物成分的保护，具有汤药不能代替的独特效果，这也是药茶与汤药并存至今且被不断发扬光大的重要原因。



其次，茶疗可以减少服药的精神负担，避免损伤胃气。尤其是慢性病人，长期煎服中药，顿服量大，增加胃肠负担，易生反胃、脘腹不适等症状。而采用茶疗，作用温和缓慢，药汁吸收完全，无损胃气，有利于慢性病的保养和治疗。

正因为茶疗有以上这些特点及优点，所以，茶疗适用范围极广，在养生延年、卫生防疫、治疗疾病等方面均有广泛的应用。

一、用于养生延年、老年保健

在缓衰抗老方面，古人早已运用到茶药方。《韩氏医通》中，就记载有缓衰抗老作用的“八仙茶”。近代根据药理研究成果，制作出了人参茶、参杞茶、杜仲雄花茶、还童茶、龙眼花、沙苑子茶、二子延年茶等，这些药茶方大都是滋养强壮药，有补益肝肾、补气血、协调阴阳、保精养神益智的作用。在防治老年疾病方面，药茶方使用也很广泛。如用于高血压、高血脂、冠心病的茶疗方就有五十多则。还有桑葚清通茶、柏子仁茶治疗老年性便秘，太公饮、萱草根茶治疗老年性癃闭症（前列腺肥大增生），全桑茶、蜂瓜茶治疗老年糖尿病等，都很有效果。

