

潘晓明 主编

新编药茶千方治百病



● 农村读物出版社 ●

新编药茶 千方治百病

潘晓明 主 编

农村读物出版社

新编药茶千方治百病

潘晓明 主编

责任编辑 刘宁

农村读物出版社出版发行(北京朝阳区农展馆北路2号)

各地新华书店经销 **华燕印刷厂 印刷**

787×1092mm32开本 8.625印张 191千字

1995年12月第1版 1995年12月北京第1次印刷

印数 1—5000册 定价10.20元

ISBN 7-5048-2617-0/R·59

潘晓明

汪晓嫩

杨宗艳

编写

序

茶文化作为中国独特的本土文化，已有数千年的历史。茶是人们生活中不可缺少的日常用品，正如王安石所说：“夫茶之为民用，等于米盐，不可一日以无。”茶的发现和饮用，起源于我国神农时代的神农氏，距今约四千多年的历史。据中国最早的药学专著《神农本草经》记载：“神农尝百草，一日遇七十二毒，得茶而解。”由此可知，茶最早是作为解毒药物来饮用的。随着实践的不断深入，人们逐渐认识了茶的多种功效，并将其作为防病治疾、养生保健的良药来应用。正如清代医家黄官绣《本草求真》所言：“茶能入肺清痰利水，入心清热解暑，是以垢腻能涤，炙燥能解。凡一切食积不化，头目不清，痰涎不消，二便不利，消渴不止，及一切吐血便血、衄血血痢，火伤目疾等症，服之皆能有效。”在此基础上，以茶为主、辅品再配伍适当中药及以某种代茶品为主组成的茶药方，亦被广大民众及历代医家广泛使用，应用于多种疾病的预防和治疗。如治疗风寒感冒的午时茶，清解暑热的珠兰茶、治痢疾的龙井茶、治便秘的松萝茶，滋补强身的龙眼花，防癌治癌的四莲茶，以及现代的诸多保健茶、健美茶、减肥茶、降脂茶等等，使茶文化

的内涵不断扩充、丰富,已非古代之认识所能比拟。

吾友潘晓明,天资聪颖,才气出众,扎实刻苦,且兴趣广泛,对中医学的许多理论有自己的独到见解。治病每起沉痾,尤其是对晚期肿瘤的治疗,力主“全方位疗法”,不可犯“一叶障目,不见泰山”之错。其治法将中医、西医、食疗、药茶相互配合,兼收并蓄,取长补短,取得了良好疗效,在国内及港台、东南亚地区享有盛誉,许多患者不远万里前来求治。潘君对茶及茶药方颇有兴趣,于“鸡声灯影”中广搜博览,于临床实践中仔细体会,经过数年探索研究,已将茶药方广泛运用于多种疾病的治疗,近日将《新编药茶千方治百病》之书稿示余,请为之序。吾阅后深感是书内容广泛、新颖,知识性、实用性都很强,饮茶爱好者读之可增加新识,病家读之可为养生治病之指南,同时亦可供广大医药专业工作者阅读参考,吾以为是书一出,定然不同凡响。

李连成

于中国中医研究院广安门医院

1993年7月8日

目 录

茶叶的临床及保健作用

一、抗氧化防衰老	(1)
二、预防癌变	(4)
三、治肥胖症	(9)
四、防治心、脑血管等疾病	(11)
五、预防放射线辐射	(16)
六、预防坏血病	(19)
七、防治贫血	(20)
八、预防龋齿	(22)
九、利尿作用	(23)
十、治疗糖尿病	(24)
十一、防治眼疾	(25)
十二、补充人体维生素	(28)
十三、补充人体常量和微量元素	(33)

主要茶类

一、绿茶	(40)
二、红茶	(43)
三、白茶	(45)
四、黄茶	(48)
五、花茶	(49)
六、黑茶	(51)
七、青茶(乌龙茶)	(52)

八、紧压茶	(53)
九、速溶茶	(54)
十、雨前茶	(55)
十一、代用茶品(药用茶)	(55)
1. 红毛茶	(55)
2. 栎茶	(56)
3. 云芝茶	(56)
4. 红花茶	(56)
5. 乌药茶	(56)
6. 野酒花茶	(57)
7. 甜茶	(57)
8. 玳玳花茶	(57)
9. 枸杞叶茶	(58)
10. 茶树根	(59)
11. 矮地茶	(59)
12. 桑叶茶	(60)
13. 决明子茶	(61)
14. 胖大海茶	(62)
15. 佩兰茶	(63)
16. 紫苏叶茶	(64)
17. 枸杞子茶	(64)
18. 麦门冬茶	(66)
19. 雪茶	(68)
20. 橄榄茶	(69)
21. 金橘茶	(69)
22. 木槿花茶	(70)
23. 山茶花茶	(70)

24. 王米须茶	(71)
25. 白花蛇舌草茶	(72)
26. 桂花茶	(73)
27. 五加皮茶	(73)
28. 茉莉花茶	(74)
29. 佛手茶	(75)
30. 玫瑰花茶	(76)
31. 土茯苓茶	(77)
32. 沙苑蒺藜茶	(78)
33. 薄荷茶	(79)
34. 金莲花茶	(80)
35. 金银花茶	(81)
36. 月季花茶	(82)
37. 洋金花茶	(83)
38. 建兰花茶	(84)
39. 密蒙花茶	(84)
40. 小蓟茶	(85)
41. 葫芦茶	(86)
42. 芦根茶	(87)
43. 苎麻根茶	(88)
44. 半边莲茶	(88)
45. 香橼茶	(89)
46. 三七花茶	(89)
47. 蔷薇花茶	(90)
48. 接骨木花茶	(90)
49. 素馨花茶	(91)
50. 九节茶	(91)

51. 良旺茶	(91)
52. 苦丁茶	(92)
53. 山矾花茶	(92)
54. 女儿茶	(92)
55. 甘蔗茶	(93)
56. 竹沥茶	(94)
57. 梅花茶	(94)
58. 金雀花茶	(95)
59. 小麦茶	(95)
60. 大麦茶	(96)
61. 罗布麻叶茶	(96)
62. 番泻叶茶	(97)
63. 孩儿茶	(98)
64. 天门冬茶	(99)
65. 槟榔茶	(100)
66. 车前草茶	(101)
67. 槐花茶	(102)
68. 菊花茶	(103)
69. 侧柏叶茶	(105)

药茶方

一、药茶方简说	(106)
二、胃痛药茶方	(107)
三、抗癌药茶方	(115)
四、咽喉疼痛药茶方	(128)
五、淋证药茶方	(137)
六、黄疸药茶方	(142)
七、水肿药茶方	(148)

八、治目疾药茶方	(151)
九、不寐药茶方	(165)
十、治发热药茶方	(169)
十一、便秘药茶方	(175)
十二、消食滞药茶方	(177)
十三、头痛药茶方	(179)
十四、咳嗽药茶方	(184)
十五、妇科病药茶方	(191)
十六、男性病药茶方	(198)
十七、心悸药茶方	(200)
十八、哮喘药茶方	(202)
十九、梅核气药茶方	(204)
二十、泄泻药茶方	(205)
二十一、汗证药茶方	(207)
二十二、血证药茶方	(208)
二十三、眩晕药茶方	(216)
二十四、消渴药茶方	(228)
二十五、感冒药茶方	(233)
二十六、减肥健美药茶方	(246)
二十七、养生延年药茶方	(255)
年轻的探索(代跋)	(263)

茶叶的临床及保健作用

一、抗氧化 防衰老

衰老与自由基反应有关。自 1956 年英国 Harman 提出自由基学说以来,引起许多基础和临床家的巨大兴趣。机体的分子主要由 H、C、O、N、P、S 等原子组成,而以 R、H 代表之。R 代表 H 原子以外的其他原子或原子团。R 基团与 H 原子以共价键结合,每一化学键均由一对电子组成。两个电子各自磁自旋运动,而方向相反。离解时,RH 分子就从键上断开生成各带一个电子的 R 和 H,这种不成对电子的磁场可用电子自旋共振仪(ESR)测出。游离状态在极短时间内存在的形式就是自由基形成的例子。在自然状态下的各脏器及细菌中均可检出自由基,在烟雾、污染的空气及熏制食品中可大量检出自由基,放射线可使自由基增多。氧化作用对生物本身虽不可少,但也并非有益无损。当氧气和一个原子结合发生氧化时,有时 would 失去一个电子。失去电子的原子成为自由基,它能自动地寻找另外的电子进行反应,从而形成了细胞损坏的连锁反应。动物实验证明了自由基反应和衰老过程有密切关系。任何物质

都要经过氧化作用而变质,自由基形成的氧化反应对生物机体可以导致生理性衰老和病理性变化。总之,化学活性高的自由基可使不饱和脂肪酸过度氧化,使细胞功能突变或衰退,引起老化和一系列的病理变化以及各系统疾病的发生。

绿茶中的表儿茶衍生物是很强的酚性抗氧化剂。实验表明,不仅绿茶多酚物质,甚至红茶中的多酚物质,都能捕捉氧化自由基和氢氧自由基。用电子自旋共振仪测定,绿茶和红茶的有效成分可以有效地淬灭多环芳烃产生的自由基信号。绿茶多酚物质可以抑制脂质过氧化,包括四氯化碳、亚硝胺代谢引发的脂质过氧化。Lou 等 1987 年报道在口服茶多酚制剂的临床实验中,明显降低了二十碳四烯酸代谢产物 TXB_2 在血脂病人血液中的浓度。近年来,有许多文献报道关于茶叶能降低血液中胆固醇含量。中国学者王志远等(1988 年)用绿茶中的茶多酚和 L-表没食子儿茶素没食子酸酯处理小白鼠后,发现能抑制皮肤线粒体中脂氧合酶的活性和脂质过氧化作用,具有抗衰老的效果。

目前包括中国在内的一些国家利用茶叶中的儿茶素类化合物的抗氧化活性应用于食品工业,作为防止和延缓脂质变质的食品。

茶叶中含有大量的维生素 C,具有很强的还原(抗氧化)作用,并在细胞内的电子输送方面,起有重要作用。它可以与自由基化合,成为自由基的捕获剂或清除剂;对细胞的生物聚合物(包括遗传物质)起保护作用;能抑制超氧化歧化酶活性,形成过多自由基。另外,能降低血清胆固醇。实验证明,喂胆固醇饲料的家兔和豚鼠若同时给予维生素 C,则胆固醇血症和动脉粥样硬化的发生受阻。长期服用维生素 C 的精神病患者,死后尸检时发现没有动脉粥样硬化斑块。说明维生素 C

能改善脂类代谢。维生素 C 可通过激活肝微粒体中细胞色素 P450 的生物合成,促进胆固醇羟化成胆酸。

此外,茶叶中还含有维生素 E。与维生素 C 相似,维生素 E 具有抗氧化性,能增强细胞的抗氧化作用,应用于抗衰老。其作用机制如下:

1. 延长细胞寿命:维生素 E 加入人肺细胞的培养基中,可使肺细胞分裂次数达到 120 次以上;而未加维生素 E 的对照组细胞分裂 50 次便停止。其原因是维生素 E 抵消了细胞内引起衰老的游离基的积累。机体中的游离基的主要效应是脂肪的过氧化。这种脂肪过氧化物的形成,是老年神经细胞、心肌细胞和肝细胞出现脂褐质颗粒的原因。这些脂褐质对细胞有毒害作用。过氧化物能改变线粒体膜,并使溶酶体膜不稳定等。抗氧化作用很强的维生素 E 减少了上述有害物质的形成,延长了细胞的寿命。

2. 防止体内脂质沉积和过氧化脂质的产生:脂蛋白中脂类和蛋白质的结合是不牢固的,脂类若含有被氧化的不饱和脂肪酸,就可以与蛋白质牢固地结合。如果血中被氧化的脂类与血管壁上蛋白质结合,胆固醇就在血管壁上沉着,引起动脉硬化。维生素 E 可防止脂类自动氧化,能减少或预防脂质沉积和过氧化脂质产生,防止动脉硬化,减少脑组织等细胞中的脂褐质颗粒,改善皮肤弹性,减慢性腺萎缩和记忆力减退等。

3. 增强免疫功能:T 细胞下降能引起早衰。人体和动物的自身抗体的破坏作用随年龄而加强,抑制性细胞应跟随年老而改变,体内被激活的非特异性抑制细胞随年老而下降,这些现象暗示机体的衰老与免疫功能密切相关。维生素 E 能增强机体免疫功能。

4. 保护细胞膜:维生素 E 对线粒体、内胞浆、网状组织和

浆膜的磷脂有特殊的亲和力。它位于这些膜的特定部位,能防止或阻止诱发的脂质过氧化作用。通过其亲脂性,可以作为维生素 C 的补充,主要在细胞膜内起作用,保护细胞膜免受氧化损伤。

在茶叶中,还含有微量元素硒。硒具有抗氧化作用,其主要生理功能是维持组织谷胱甘肽过氧化物酶(GSH-PX)的活力。后者是体内抗氧化、清除过氧化产物,保护生物大分子DNA、RNA及蛋白质免受氧化产物损伤的酶。

二、预防癌变

近年来的一些研究证明,茶叶具有一定的抗癌作用。其主要药效成分有儿茶多酚类化合物,维生素C、E、A,微量元素硒、钼等。

儿茶多酚类化合物的抗癌作用主要有以下几个方面:

1. 抗癌、抗突变作用。日本冈山大学药学部奥田拓男用茶叶中多酚类化合物对变异原与癌细胞的抑制效果进行了研究。结果认为:茶叶中的儿茶多酚类化合物有抑制癌细胞的功效。这项研究以美国的 Amers 的突变实验法为基础。

实验结果表明,引起细菌突然变异的大部分物质为致癌物或变异原。如果在试管培养物质中加入变异原(致癌物质)就会引起细菌发生突然变异。变异原为强致癌物质。茶叶中L-表儿茶酚没食子酸酯对动物蛋白煤焦蛋白的一部分转变为的变异原,即对致癌物质有抑制作用。对遇高温后的动物食品,由谷氨酸转化成的致癌物质的抑制较弱,分别为50%、

41%。在煤炭和香烟中,所含的变异原的前身在进入体内后,可转化成直接致癌物。如果把茶叶中少量提取液同两种较强致癌物的直接变异原一同加入培养器中进行实验,其结果提示,提取液对两种强致变性的变异原有明显的抑制作用,都可降到200以下。同时,对间接变异原的完全抑制比直接变异原更强。各种茶叶的儿茶多酚类提取液都显示了强抑制效果。其中,以绿茶和青茶为最好。

但是,由于各种儿茶多酚类的化学结构不同,其抑制力则有所差异。在大分子的酯型儿茶多酚类,如L-表没食子儿茶酚没食子酸酯对直接变异原的效果最佳。与低分子的非酯型的儿茶多酚类相比,对直接变异性的抑制效果则更为显著。绿茶的儿茶多酚类提取液的浓度对抑制变异原有一定的影响。以不添加时对变异原的诱变活性为100%,随着增加其添加浓度,变异原的诱变活率也迅速下降。如绿茶提取液增加,菌的存活数基本没有发生变化。表明并不是绿茶提取液的杀菌作用使变异原无法使菌突变,主要是由于绿茶提取液对变异原的致变性有抑制作用。另外,茶的提取液的添加对酶的作用也很大。发生的结合能限制变异原的致变性。

绿茶提取液的提纯及用量的变化有一定意义,提纯度高的绿茶提取液随着用量的增加,对强变异原的抑制效果也就明显地增大。把绿茶酯型儿茶酚类直接与变异原一起溶解在溶剂中,随着酯型儿茶多酚类添加量的增加,则强变异原的量迅速下降。在茶叶中,红茶和青茶含酯型的儿茶多酚类量多,活性较强。

另外,由于儿茶多酚类化合物的化学结构不同,其抑制能力差异也大。因此,经常饮茶,茶中的儿茶多酚类化合物就可以与变异原共存,使其失去毒性,达到抗癌治病效果。

2. 抗氧化。茶多酚的抗氧化活性比维生素 C、E 还强。

3. 捕捉活性自由基或灭活亲电性终致癌物。细胞内过氧化状态是由于化学致癌物或物理辐射,在生物体内产生不同的活性自由基或亲电性的终致癌代谢产物而导致,最终引起生命大分子的物理性或化学性的损伤。绿茶中的表儿茶素衍生物是很强的酚性抗氧化剂。绿茶中多酚物质或红茶中多酚物质,都能捕捉氧化自由基和氢氧自由基。用电子自旋共振仪测定,绿茶和红茶的有效成分可以有效地淬灭多环芳烃产生的自由基信号。绿茶中的成分,特别是 EGCG,可显著地直接灭活苯并芘终致癌物 7,8-二醇-9,10-环氧化物。

4. 抑制亚硝胺的合成。Stich 等在 1981 年即发现早基豚亚硝化前后,分别加入绿茶,均可抑制亚硝化产物的致突变性。绿茶可抑制亚硝胺合成和直接灭活亚硝化的甲基脲。Han 和 Hu1990 年也报道了喂绿茶水抑制 NM B₂ A 前体和亚硝酸钠诱发的大鼠食道癌。

5. 酶的调控作用。在体外实验中,绿茶和红茶的多酚类物质能抑制细胞色素 P-450 还原酶活性,抑制多种加单氧酶活性,抑制 BP 或 NNK 的活化代谢,说明绿茶和红茶有抗突变作用。儿茶素衍生物有抑制二十碳四烯酸代谢酶、前列腺素合成酶和脂肪氧合酶的活性。二十碳四烯酸的代谢对肿瘤的引发和肿瘤的促长过程都有重要作用。Lou 等 1987 年报道口服茶多酚制剂,明显降低了高脂血症患者血液中二十碳四烯酸代谢产物 TXB₂ 浓度。

6. 保护细胞的过氧化损伤。绿茶中多酚物质可以抑制脂质过氧化。喂绿茶或红茶水可以保护皮肤表皮由于受紫外线照射所引起的损伤。绿茶和红茶多酚物质可以抑制致癌物或 X 线引起的染色体畸变和细胞形态转化。