



# 《减肥降脂》

# 藥茶

葛闻华◎主编

茶，  
沁人心脾，怡人性灵；  
百病之药，健康良友。

如何运用最简易的方  
式养生，在跟时间赛  
跑的忙碌生活里，活  
出健康与元气呢？

现在教你：

◆超简易药茶的养生学  
天然保健，经济效验

◆3分钟调制药草茶饮  
开水冲泡，随时饮用

◆有病医病，无病强身  
全家人最佳选择

◆天然茶饮大集合  
喝出中国传统的智慧



天人合一。阴阳平衡。

五行和谐的养生观念

祝您天天容光焕发好气色！



一套随学随用的养生实用书  
一套赏心悦目的茶疗经典书

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

减肥降脂药茶/葛闻华主编. —青岛: 青岛出版社, 2007.10

(经典药茶良方)

ISBN 978-7-5436-3959-1

I. 减… II. 葛… III. ①减肥降脂-药茶疗法②高血脂病-药茶疗法 IV.R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第136702号

- 书 名 减肥降脂药茶  
策 划 闻华工作室茶疗健康组  
主 编 葛闻华  
编 委 葛闻华 饶纪兰 葛永祥 乔桂莲 葛文波 乔富堂  
张 平 徐方舟 董文丽 张春意 万 方 张 山  
丛 书 名 经典药茶良方  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市徐州路77号 (266071)  
邮购电话 13335059110 (0532) 80998666 传真 (0532) 85814750  
本社网址 <http://www.qdpub.com>  
责任编辑 付 刚 [qdpub@126.com](mailto:qdpub@126.com)  
封面设计 青岛出版设计中心·程皓  
版式设计 沐 易 心 泉 怀 林  
制 版 青岛人印人数码输出有限公司  
印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司  
出版日期 2007年10月第1版 2007年10月第1次印刷  
开 本 16开 (787mm × 11092mm)  
印 张 4.5  
字 数 100千  
书 号 ISBN 978-7-5436-3959-1  
定 价 16.00元

编校质量、盗版监督电话: (0532)80998671

本书如有印装质量问题, 请寄回本社印刷处调换。

电 话 (0532) 80998628



## ◀ 减肥降脂药茶

策划 闻华工作室茶疗健康组  
主编 葛闻华

青岛出版社





## 导言

关于茶叶 .....004

茶叶种类 .....004

茶的保健医疗功能 .....004

1. 提神醒脑 .....004
2. 清利头目 .....004
3. 消暑解渴 .....004
4. 减肥降脂 .....004
5. 下气消食 .....005
6. 有助于抑制和抵抗病毒菌 .....005

## 药茶与保健 .....005

何谓药茶 .....005

药茶的特点 .....005

药茶的煎、煮、服法 .....005

药茶的制作与贮存 .....006

## 茶具的选用 .....007



陶土茶具 .....007

瓷器茶具 .....007

玻璃茶具 .....007

搪瓷茶具 .....007

饮用药茶的注意事项 .....008

如何使用本书 .....008

## 减肥降脂概述

.....009





# 目 录

# CONTENTS

## 减肥降脂药茶

健身降脂茶 .....	010	减肥茶 .....	040
减脂茶 .....	012	绞股蓝茶 .....	042
三宝茶 .....	014	皮根茶 .....	044
山楂降脂茶 .....	016	荷叶藿香茶 .....	046
炒陈皮降脂茶 .....	018	茵陈生姜茶 .....	048
清宫减脂仙药茶 .....	020	五味茶 .....	050
山楂益母茶 .....	022	麦冬生地茶 .....	052
山楂银菊茶 .....	024	瓜蒌升麻茶 .....	054
草决明绿茶 .....	026	乌龙消脂益寿茶 .....	056
首乌茶 .....	028	降脂延寿茶 .....	058
银杏叶茶 .....	030	山楂槐米降脂茶 .....	060
荷叶茶 .....	032	返老还童茶 .....	062
山楂荷叶茶 .....	034	三花减肥茶 .....	064
决明茶 .....	036	归芪茶 .....	066
山楂首乌茶 .....	038	四皮饮 .....	068

## 附录-中医名词释义

肝阳上亢 .....	070	阳虚 .....	070
清热解毒 .....	070	痰 .....	070
滋阴益气 .....	070	阴虚 .....	070

后记  .....070

读者反馈表  .....071



# 导 言

## ◆ 关于茶叶

### 茶叶种类

我国的茶叶品种繁多，归纳起来有五大类：一是红茶，为发酵而成，性偏温；二是绿茶，未经发酵，微苦寒；三是乌龙茶，属半红半绿，气香味醇；四是花茶，加花卉加工而成，气芳香，能舒气；五是紧压茶(茶砖、沱茶)，偏苦涩，消脂解腥秽。可按照地区习惯和需要，分别选用。

### 茶的保健医疗功能

茶为世界上的优良饮料之一，已成为人们的共识。茶，根据历代中医药书籍记载和实践证明，它不但有多种保健功能，还有治疗多种疾病的作用，所谓“诸茶为各病之药”。据药理研究，茶叶含有咖啡碱、茶碱、可可碱、嘌呤碱、黄酮类、儿茶素、酚类、酯类、芳香油化合物、蛋白质和氨基酸、多种维生素，以及钙、磷、铁、碘、锰、钼、锌、铜、锗、氟、硒等矿物质，共有300多种成分。这些成分对人体防病治病有着重要的作用。

#### 1. 提神醒脑

茶叶中的生物碱主要是咖啡碱，能兴奋高级中枢神经，增强大脑皮层的兴奋过程，使精神兴奋，思想活跃，思维敏捷，消除疲劳，提高工作效率。

#### 2. 清利头目

结茶能清头目是多种成分综合作用的结果。如饮茶能利尿降火，也是防治眼病、保护视力的一个重要因素。

#### 3. 消暑解渴

茶叶中的许多成分只有在沸水或者热水中才能得到充分溶出，且热茶饮后可以促进茶中的芳香油、咖啡碱等成分尽快发挥作用，扩张血管，开放汗腺，使身体微微汗出，散发体内的热量，从而达到消暑，降低体温的目的。

#### 4. 减肥降脂

茶叶中含有大量的茶多酚、黄酮类槲皮素及多种维生素，尤其含大量维生素C。而茶多酚能溶解脂肪，黄酮类槲皮素能帮助降低血胆固醇，维生素C能帮





助利尿，促进胆固醇排泄，其他维生素能改善体内代谢，亦有助于防治血管硬化。

### 5. 下气消食

现代研究表明，茶叶中的咖啡碱能刺激胃液分泌，增进食欲，促进胃的消化功能。茶叶中所含的维生素B族及芳香油，也是开胃进食、帮助消化的有效物质，对胃口不佳者有醒胃，提高食欲的作用，对饮食积滞者有疏导下行的功效。

### 6. 有助于抑制和抵抗病毒菌

茶多酚有较强的收敛作用，对病原菌、病毒有明显的抑制和杀灭作用，对消炎止泻有明显效果。

此外，茶叶还有其他一些保健治疗功能。例如，饮茶可以减轻醉酒，缓解慢性酒精中毒症状。由于茶叶中含有微量元素氟，长期饮用有护齿防龋作用。饮茶后能扩张周身微血管，增强排尿功能，且含有大量维生素C及P，有利于延缓血管硬化，故对高血压患者来说能帮助降低血压。茶叶中含有茶碱，能松弛气管平滑肌，故有清肺化痰止咳的效果。

## ◆ 药茶与保健

### 何谓药茶

药茶，包括茶叶药用、茶药配合、以药为茶等内容。

有专家研究，从唐朝开始，中医药书籍中所记载的方子，有相当一部分剂型是茶，但方中并不用茶叶。这便使药茶这个剂型得到极大的拓宽。

### 药茶的特点

首先，药茶能充分利用与发挥药物的作用。

药茶有些为单方，有利于发挥药物效能，同时药茶还能使气味芳香、含挥发性油多的药物，如陈皮、玫瑰花等保持有效成分，避免久煎而失效。加上药茶制成粗末后与溶媒的接触面增大，药茶中的有效成分浸出量也就大，而且可以多次加水饮用至味淡为止，药汁自然能全部浸出。

第二，药茶方的原料取材简易，使用方便，易于接受。

第三，药茶可以减少服药时的精神负担，避免损伤胃气，有利于慢性病的保养和治疗。

第四，使用药茶时，其药用量小，而且品种多自备，所以节省药材，节约医疗费用。

正因为药茶具有方便、有效、天然、节约的优点，而且既有针对性，又有灵活性，所以也就决定了药茶受到人们普遍欢迎，正在风靡整个东南亚地区。

### 药茶的煎、煮、服法

药茶的泡法不当，会使药效的发挥受到影响。药茶的泡法得当，才能取得较





## introduction

好的治疗效果。泡药茶，首先是选取恰当的茶具。在实际运用中以保温，不烫手为原则，灵活采用，但不宜用金属茶具。

水质跟泡茶的质量也有密切关系。经检测符合饮用标准的山泉水、山涧溪水的水质最好，没有污染的江河水也较好，自来水静置一夜以后，也可以用来泡茶。

药茶除泡服法之外，再就是煎服法。煎茶多用沙锅、瓦罐，而不用金属器皿，因为金属器皿易与茶中某些药物成分发生化学反应，使茶汤变质、变味或产生沉淀物，影响疗效和产生副作用。煎茶常用自来水、清洁的河水或井水。

煎茶用水，可先用适量水在容器内浸润药茶，然后加水至淹没药物或稍高为度。煎茶时



间的长短，头煎二煎不同，而适当增减水量。

煎茶的火候分“武火”和“文火”，一般是先武火后文火。武火就是猛而不缓的，以沸溢为度；文火缓而不猛，以不得沸溢为度。煎滋补食物，用火。

一般说来，服用药茶宜在饭前服，易于有效成分快速、充分吸收；对胃肠刺激性较大的药茶宜于饭后服；而治疗失眠的药茶则应在睡前1个小时左右服用。

也可以间隔一定的时间服药茶煎剂，有的4小时服一次，有的24小时服一次。一次服完一定量的药茶煎剂称顿服；一定量分多次服完为频服；用开水将不易溶于水的药茶末吞下，叫冲服；有的药物含挥发油，易出味，可用半杯煎茶液趁热浸泡服用，但须加盖，以减少挥发，这种服法称之为泡服。在实际运用中可提前咨询医生，采用最佳的服用方法。

### 药茶的制作与贮存

制作出的药茶，如果贮存不当，便会失去药效，或根本不能饮用。要贮存好药茶，首先要了解茶叶有很强的吸湿性、陈化性和吸收异味性。掌握这一特性，才能保存好药茶。





药茶必须贮存于干燥通风处，以免吸水，发生霉变。药茶还不宜存放过久，存放久了，其芳香物逐渐挥发，叶绿素和鞣质被氧化，使香味降低，汤色变混浊。如果存放较长，还要注意密封、避光，防止陈化。而且还要严格将异味隔开，特别要与香皂、煤油、酒类、花椒等物隔开。装茶最好是以陶制的罐最好，尽量不用铁和木制的茶罐。

### ◆ 茶具的选用

茶具，按其狭义的范围是指茶杯、茶壶、茶碗、茶盏、茶碟、茶盘等饮茶用具。我国的茶具，种类繁多，造型优美，除实用价值外，也有颇高的艺术价值，因而驰名中外，为历代茶爱好者青睐。由于制作材料和产地不同而分为陶土茶具、瓷器茶具、玻璃茶具和搪瓷茶具等几大类。

#### 陶土茶具

陶土茶具是指宜兴制作的紫砂茶具。用紫砂茶具泡茶，即不夺茶真香，又无熟汤气，能较长时间保持茶叶的色、香、味。

#### 瓷器茶具

我国的瓷器茶具产于陶器之后，按产品分为白瓷茶具、青瓷茶具和黑瓷茶具等几个类别。白瓷茶具以色白如玉而得名。其产地甚多，而江西景德镇的产品最为著名，是当今最为普及的茶具之一。

#### 玻璃茶具

玻璃茶具不透气，传热快，易散失茶香。优点在于它质地透明、光泽夺目，外形可塑性大，形状各异，品茶饮酒兼用而受人青睐。如果用玻璃茶具冲泡，如龙井、碧螺春、君山银针等名茶，就能充分发挥玻璃器皿的透明优越性，观之令人赏心悦目。

#### 搪瓷茶具

由于经久耐用，携带方便，实用性强，在五六十年代我国各地广泛流行，以后又为其他



## introduction

茶具所代替。现在已很少采用了。

一般来说，现在通行的各类茶具中以瓷器茶具、陶器茶具最好，玻璃茶具次之，搪瓷茶具再次之。药茶对茶具要求不太苛刻，保温杯不适宜品饮茶，但可用来冲泡药茶。

### ◆ 饮用药茶的注意事项

1. 饮用药茶须忌口：临床饮用药茶，为了确保安全有效，除了注意中药自身的禁忌和妊娠禁忌外，还应注意服药的“忌口”。如服解表药茶，宜禁生冷、酸食；服止咳平喘药茶，宜禁食鱼虾之类食品；服清热解毒药茶，宜禁食油腻辛辣、腥臭食品；服理气消胀药茶，宜禁食豆类、白薯等。

2. 饮药茶，还需弄清“茶忌”：一忌烫茶伤人；二忌冷茶滞寒聚痰；三忌哺乳妇女饮浓茶；四忌冠心病患者饮过量浓茶；五忌服用阿司匹林后喝茶；六忌饮用发霉的茶。

3. 药茶的中药材在使用前建议先用凉开水洗去泥沙。

4. 要清楚并非药茶能治万病，并非所有药都可以入药茶。以下几类药不宜入药茶：（1）含有乌头碱类中药，如川乌、草乌，都必须久煎才能减弱乌头碱的毒性。（2）蛇草类中药，如乌梢蛇、水蛭，前者煎煮时间太短而有效成分不易溶出，后者腥秽不堪入口。（3）贝壳、矿石类，如牡蛎、石决明，需要先煎（久煎）其有效成分才能溶出。（4）辛辣刺喉而不堪入咽者不宜泡饮。如川乌、草乌必须配用，需另煎1小时取汁掺入茶剂。

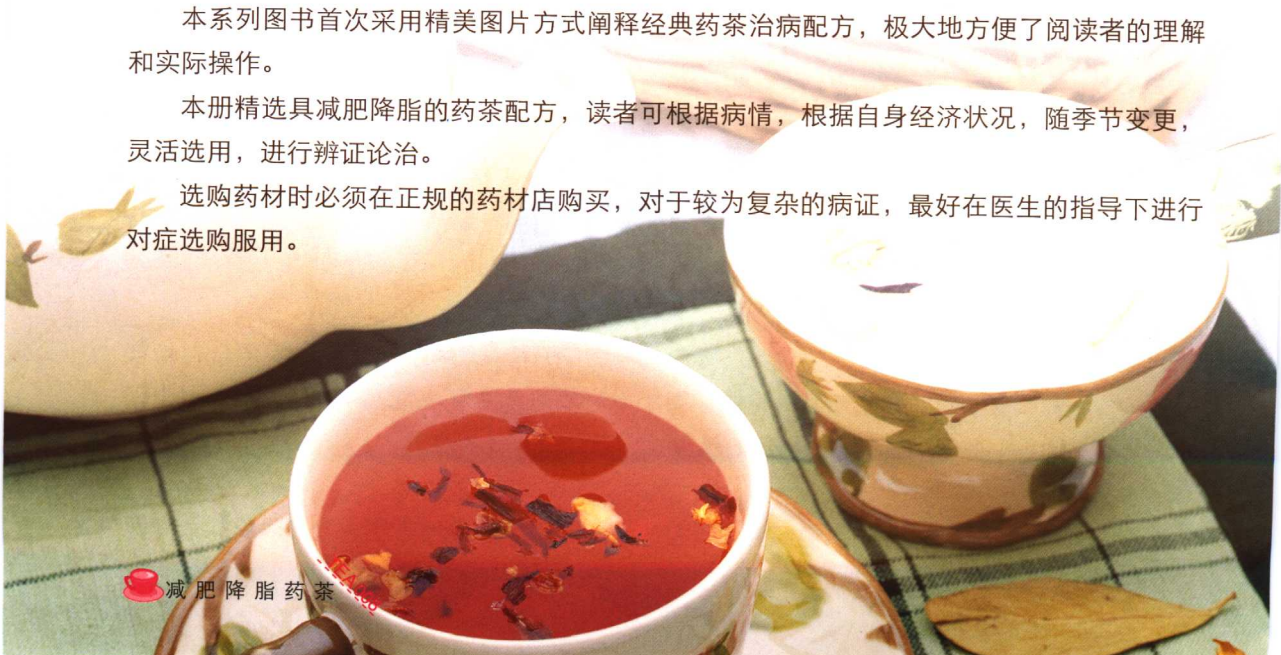
因此，摒弃了药茶的防范因素，我们便可以取药茶之长养生保健，健康活到100岁！

### ◆ 如何使用本书

本系列图书首次采用精美图片方式阐释经典药茶治病配方，极大地方便了阅读者的理解和实际操作。

本册精选具减肥降脂的药茶配方，读者可根据病情，根据自身经济状况，随季节变更，灵活选用，进行辨证论治。

选购药材时必须在正规的药材店购买，对于较为复杂的病证，最好在医生的指导下进行对症选购服用。







## 减肥降脂概述

肥胖症是指体内脂肪堆积过多和（或）分布不均匀，体重增加，是遗传因素和环境因素共同作用的结果。另一方面，肥胖症又是多种复杂情况的综合，如它常与高血压、糖尿病、血脂异常、缺血性心脏病等集合起来出现，因而它也是一种代谢异常性的疾病。

怎样才算肥胖呢？简单的方法是采用下列公式计算：

标准体重（公斤数）=身高（厘米数）-105

肥胖症一般分为三度，体重超过标准体重的20%~30%为轻度，超过30%~50%为中度，超过50%以上为重度。

肥胖与多个因素有关。肥胖的常见病因：①遗传；②中枢神经系统；③内分泌系统；④代谢因素；⑤其他因素，如营养饮食。所以即使吃同样的食物，做同样的活动，有的人发生肥胖，有的人却体重很正常。有些人甚至吃得比别人少，活动比别人多，但仍然发胖。

随着现代社会的发展，生活水平的提高，肥胖症有逐年增加的趋势。肥胖症是心血管疾病，特别是冠心病的发病原因。许多高血压病人同时又是肥胖症患者。糖尿病特别是晚发性糖尿病与肥胖症有直接关系，肥胖症患者血液内胰岛素浓度比正常人高。此外，肥胖症者动作迟缓，工作疲劳，常有腰、背、腿疼，不能耐受高温，影响体型美。

根据全国肥胖病学会制定的标准，单纯性肥胖依据中医辨证可以分为以下5种类型。

1. 脾虚湿阻型肥胖：伴有身体浮肿，感觉疲乏少力，肢体困重，小便量少，饮食不香，腹部有胀满感，脉沉细，舌质淡红，舌苔薄腻。这一类型以肥胖兼有高血脂病人为多见。

2. 胃热湿阻型肥胖：伴有头胀头晕，肢体沉重，懒于动作，口渴，喜欢饮水，脉滑数，舌质红，舌苔腻、微黄。这一类型以肥胖兼高血脂、高血压者为多见。

3. 肝郁气滞型肥胖：伴有胸胁苦满，胃脘痞满，月经不调，甚或闭经，失眠多梦，脉细弦，舌质暗红，舌苔白或薄腻。这一类型以中青年女性为多见。

4. 脾肾两虚型肥胖：伴有疲乏无力，腰酸腿软，舌质淡红，苔白，脉沉细无力。这一类型以男性较为多见。

5. 阴虚内热型肥胖：伴有头晕眼花，头胀头痛，腰痛酸软，五心烦热，低热，舌尖红，苔薄，脉细数、微弦。这一类型以肥胖兼有糖尿病患者为多见。

在治疗方面，应该根据具体的症状、体征，给予辨证施治，才能起到很好的疗效。







tea



## 健身降脂茶

【组成】绿茶10克，何首乌15克，泽泻10克，丹参15克。

【制法与服用】何首乌、泽泻、丹参三药研粗末，纳入热水瓶中，用沸水适量冲泡，盖闷20~30分钟，然后加入绿茶，轻摇，再盖闷5~6分钟。频频饮用，1日饮尽。

【本药茶功用】活血利湿，降脂减肥。不论老年、壮年，血脂偏高，或体形肥胖，都可以用此方作为保健饮料。有胃溃疡者，不宜应用。

【方源】《茶的保健功能与药用便方》



### ◆ 何首乌

【别名】地精、首乌、小独根。

【性味归经】味苦、甘、涩，性微温。归肝、肾经。

【成分】根和根茎含蒽醌类，主要为大黄酚和大黄素，其次为大黄酸、大黄素甲醚和大黄酚蒽酮等。此外，含淀粉45.2%、粗脂肪3.1%、卵磷脂3.7%等。

【效用】补肝肾，益精血，乌须发，壮筋骨。用于肝肾阴亏，眩晕耳鸣，须发早白，腰膝酸软，肢体麻木，神经衰弱，遗精，风疹瘙痒，肠燥便秘，慢性肝炎，高脂血症。

### ◆ 泽泻

【别名】建泄、宅夕（四川）、水白菜（云南）。

【性味归经】味甘、淡，性寒。归肾、膀胱经。

【成分】块茎含多种四环三萜酮醇衍生物。此外，尚含挥发油、生物碱、胆碱、有机酸等。

【效用】利尿，清湿热。治小便不利、尿路感染、水肿、痰饮、眩晕。







tea





## 减脂茶

【组成】绿茶、山楂、荷叶各等量。

【制法与服用】制成茶剂，每次10g，每日2~3次，开水冲泡或煎服。

【本药茶功用】降脂减肥。主治高脂血症、肥胖症，预防冠心病。

【方源】《中国药茶》



### ◆ 山楂

【别名】红果、东山楂、大山楂、北山楂。

【性味归经】味酸、甘，性温。归脾、胃及肝经。

【成分】主要有效成分为有机酸及黄酮类化合物，含儿茶精类、槲皮素、牡荆素、金丝桃甙、绿原酸、山楂酸、柠檬酸。

【效用】消食健胃，行气散瘀。用于肉食积滞、胃脘胀满、泻痢腹痛、瘀血经闭、产后瘀阻、心腹刺痛、疝气疼痛、高脂血症。

### ◆ 荷叶

【别名】莲叶。

【性味归经】味苦，性平，归肝、脾、胃经。

【成分】叶含生物碱，为荷叶碱、去甲荷叶碱等，并含荷叶甙、槲皮素及异槲皮素。

【效用】助脾胃，升中气，清暑热，散瘀止血。治吐血、衄血、溺血、口渴烦躁、水肿、血瘀腹痛、血痢（清暑热应用鲜的，止诸血则炒炭用）。其中所含的槲皮素及异槲皮素有降脂作用。





tea





## 三宝茶

【组成】 普洱茶、菊花、罗汉果各等份。

【制法与服用】 以上三品共研粗末，每日一次，每次取10克，开水冲泡，代茶饮用。

【本药茶功用】 降压，消脂，减肥。防治高血压、高血脂及肝阳上亢之头痛头晕。

【方源】 《养生治病茶疗方》



### ◆ 菊花

【别名】 滁菊、毫菊、杭菊、杯菊、贡菊。

【性味归经】 味甘、苦，性微寒。归肺、肝经。

【成分】 含挥发油，油中主要为菊酮、龙脑、龙脑乙酸酯，并含腺嘌呤、胆碱、水苏碱、刺槐甙、木犀草甙、大波斯菊甙、香叶木素-7-葡萄糖甙、菊甙、菊花萜二醇。

【效用】 散风清热，平肝明目。用于风热感冒、头痛眩晕、目赤肿痛。

### ◆ 罗汉果

【别名】 拉汗果。

【性味归经】 味甘，性凉。归肺、大肠经。

【成分】 含罗汉果甙，较蔗糖甜300倍；另含果糖、氨基酸、黄酮等皮素。

【效用】 清热润肺，滑肠通便。用于燥咳、咽痛失音、肠燥便秘。

