



广东养生茶



《 相约名医系列丛书 》

总主编 郎江明
主 编 余寿益 赵华云



“广东凉茶”已被国家列为我国的物质文化遗产

世界图书出版公司





广东养生茶

《相约名医系列丛书》

总主编 郎江明

总主编 郎江明

主 编 余寿益 赵华云

编 委 刘 天 王云清 余寿益

郎江明 罗 文 李文彬

吴春柳 赵华云 蒋开平

魏爱生

世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

广东养生茶 / 郎江明著. —广州: 广东世界图书出版有限公司, 2005. 5

ISBN 978-7-5062-7586-6

I. 广... II. 郎... III. ①茶叶-食物养生 ②保健-茶谱
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 036085 号

广东养生茶

出版发行: 广东世界图书出版有限公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: 020-84451013 84453623

<http://www.gdst.com.cn>

E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 肇庆市科建印刷有限公司印刷

版 次: 2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 5.75

书 号: ISBN 978-7-5062-7586-6 / R·0109

出版社注册号: 粤 014

定 价: 12.80 元

版权所有 侵权必究

前言

随着生活水平的提高,人们对健康的要求也越来越高。健康意识已由从前的有病求医被动模式逐步向养生保健、未病先防等主动模式转变。广东的生活水平位居全国前列,对于保健养生的要求比其他经济落后地区更显迫切,这主要表现为广东省近年来的健康体检、健身锻炼、旅游观光、休闲度假、饮食娱乐等消费支出的节节攀升。在健康意识模式转变过程中,如何引导大家以正确方式达到强身健体之目的一直是我们临床医务工作者关注的话题。正因如此,我们组织了一批长期在临床一线工作的经验丰富的知名专家,编撰了《相约名医系列丛书》,期望对这一模式转变有所贡献。

保健养生,涉及内容众多,故《相约名医系列丛书》将分不同专题逐步面世。本辑所录为广东人民广为喜爱的茶。茶因其易得和肯定卓著的保健、养生、治病等价值而成为许多人日常生活中不可或缺的饮品之一。特别是在中医文化盛行的广东大地,茶楼林立,每天固定时段,茶楼的爆满构筑了岭南饮食文化的一道亮丽风景线。饮茶成为许多人日常生活中的件必不可少之事,许多人为此几十年如一日形成风雨无阻的饮茶习惯。茶作为保健品之一,也得到了全世界越来越多人们的认可与喜爱。然而,正如事物都有正反两面一样,茶的保健作用虽好,如果用之不当,往往会适得其反。而生活中,知道“该饮什么茶”,什么样的茶才适合自己保健功效的茶客还真不多见。

为此,我们从古典医籍和现代研究的角度广泛查询了有关茶保健及其研究的文献,也吸取了大量报刊杂志和来

前言

自民间的验方,依据中医中药理论,从选料、制作、功效、主治病症及配伍意义等方面进行全方位的解析、整理,确认其养生、保健的疗效,再分门别类地归纳在一起,以便让读者可以照单饮茶,以求喝得开心、喝出健康。

“广东凉茶”已被国家列为我国的物质文化遗产。我们在本书中所说的茶也是广义上的茶,其包括一些代茶饮的中药材。由于引用文献众多,无法一一注明出处,故在此一并谢过。因水平有限,本书不当之处在所难免,请同道、读者斧正!

郎江明

2007.1 羊城

第一章	补益类	1
第一节	补气	1
茶方一	人参茶 大补元气, 补脾益肺, 生津固脱, 安神益智, 健身强体	1
茶方二	红枣圆肉茶 补脾益气, 养血安神, 调和营卫	1
茶方三	黄芪茶 补气升阳, 固表止汗	2
茶方四	参麦茶 益气敛汗, 健身壮体	2
茶方五	党参茶 补中益气, 健脾益肺	3
茶方六	玉屏风茶 益气固表, 止汗	3
茶方七	理中茶 温中祛寒, 补气健脾	4
茶方八	益气茶 补中益气, 升阳举陷	4
第二节	补血	5
茶方一	红枣圆肉茶 补血养精, 健脾和胃	5
茶方二	当归补血茶 补血活血	5
茶方三	阿胶补血茶 滋阴补血, 振奋精神	6
茶方四	当归茶 补血, 活血, 祛瘀, 通经, 润肠通便	6
茶方五	白芍茶 补血, 和血敛阴, 平肝潜阳	6
茶方六	桑椹茶 滋阴补血, 生津润燥, 润肠通便	7
茶方七	首乌茶 补益精血, 滋补肝肾, 解毒润肠通便	7
茶方八	黑芝麻茶 补益精血, 润燥滑肠	8
茶方九	四物茶 补血和血	8
第三节	滋阴	8
茶方一	西洋参茶 益气滋阴	8
茶方二	两冬茶 养阴清肺, 生津止渴, 清热润燥	9
茶方三	二至茶 补肝肾阴	9
茶方四	杞子茶 补肝肾明目	10
茶方五	参竹茶 养阴清肺, 生津止咳	10
茶方六	二子茶 敛肺滋肾, 生津止咳	10

茶方七	枸骨叶茶	祛风止痛,养阴清热	11
茶方七	银耳茶	滋阴降火,润肺止咳	11
第四节	壮阳		12
茶方一	虫草茶	益肾壮阳,补肺平喘,止血化痰,强壮身体	12
茶方七	二仙茶	温肾壮阳,祛寒湿,强筋骨	12
茶方七	鹿茸茶	温肾壮阳	13
茶方四	仙杞茶	滋补肝肾,壮阳增力	13
茶方七	紫河车茶	温肾补精,益气养血	13
茶方七	对虾茶	补肾壮阳,化痰开胃,清神益思	14
第五节	气血双补		14
茶方七	龙眼绿茶	益心脾,补气血	14
茶方一	牛乳茶	滋养气血,补肝强身	15
茶方一	红糖茶	益气养血	15
茶方一	枸杞大枣茶	滋补肝肾,益气养血	16
茶方五	党参乌龙茶	补气养血,增力提神	16
茶方七	当归补血茶	补气生血	16
茶方一	生血茶	补气生血	17
茶方七	小建中茶	温中补虚,和里缓急	17
第二章	祛湿类		19
茶方一	马齿苋薏苡仁茶	清热化湿,解毒	19
茶方七	苍术陈皮茶	燥湿健脾,理气和胃	19
茶方七	芦根冬瓜子茶	清肺利湿,化痰排脓	20
茶方一	藿香佩兰茶	化湿和中,解暑发表	20
茶方七	苍术茶	燥湿健脾,祛风湿,解表,明目	20
茶方六	厚朴茶	燥湿行气,降逆平喘	21
茶方一	砂仁茶	化湿行气,温中止泻,安胎	21

Contents

茶方八	豆蔻茶 化湿行气,温中止呕	22
第三章	祛痰类	23
茶方一	萝卜茶 清肺止咳化痰	23
茶方八	川贝莱菔茶 润肺化痰,降气止咳,平喘	23
茶方八	陈皮茶 理气健脾,燥湿化痰	23
茶方八	冬花茶 化痰,止咳,平喘	24
茶方八	满山红茶 祛痰,镇咳,清肺	24
茶方一	柿霜茶 润肺止咳,祛痰化湿	25
茶方八	二母茶 清泻肺胃,止咳化痰	25
第四章	祛风湿类	26
茶方八	独活寄生茶 祛风除湿,补益肝肾	26
茶方二	秦艽茶 祛风湿,止痹痛,清湿热	26
茶方八	徐长卿茶 祛风通络,解毒消肝	26
茶方四	臭梧桐茶 祛风除湿,降血压	27
茶方二	威灵仙茶 祛风湿,止痹痛	27
茶方八	五加皮茶 祛风湿,补益肝肾,利水消肿	28
茶方八	千年健九节茶 祛风除湿,活血止痛	28
第五章	润燥类	29
茶方八	杏梨糖茶 止咳,润肺	29
茶方八	冬百糖茶 滋阴养肺,润燥止咳	29
茶方八	银耳炖冰糖 滋阴清热,润肺止咳	29
茶方八	蜂蜜萝卜汁 润肺、止咳、化痰	30
茶方二	川贝炖雪梨 清热化痰,润肺止咳	30
茶方八	燕窝参茶 养阴润燥,降火益气	31
茶方八	燕窝川贝茶 养阴润燥,止咳化痰	31

Contents

第六章 消食类 32

- 茶方一** 桔皮茶 理气和胃,消食化滞 32
- 茶方二** 五香茶叶蛋 补益气血,健运脾胃 32
- 茶方一** 红糖茶 和胃暖脾,补中益气 33
- 茶方一** 乌龙山楂茶 消食化滞,解油腻,和血脉 33
- 茶方五** 胡椒茶 温中散寒,消食导滞 33
- 茶方二** 槟榔砂仁茶 破积下气,消食开胃 34
- 茶方二** 白沙糖茶 化食消滞 34
- 茶方二** 六和茶 健脾理气,化湿开胃 35
- 茶方九** 龙井山楂茶 解腻消食 35
- 茶方九** 蜜茶 止渴养血,润肺益肾 35
- 茶方十一** 补益润肠茶 益气养血,滋阴润肠 36

第七章 安神类 37

- 茶方二** 银杏叶茶 益心,安神,除烦 37
- 茶方二** 葛蒲酸梅茶 舒心气,畅心神 37
- 茶方一** 三花茶 清肝明目,疏肝理气 37
- 茶方一** 合欢枣仁茶 养心安神,滋阴止渴 38
- 茶方二** 健脑茶 健脑强神,益智宁神,增强记忆力 38
- 茶方一** 何首乌茶 益智健脑,活血化淤 39
- 茶方一** 枸杞子山楂茶 补肾填精,健脑益智 39

第八章 清热类 40

第一节 清实热 40

- 茶方一** 石膏知母茶 清热泻火,清泄肺胃 40
- 茶方一** 决明子茶 清肝明目,润肠通便 40
- 茶方二** 夏枯草茶 清肝火,散郁结,降血压 41
- 茶方一** 荷叶茶 清热解暑,升发清阳,止血 41

Contents

茶方五	莲心茶	清心火,安心神,固肾精,降血压	42
茶方六	鲜生地茶	清热凉血,滋阴生津	42
茶方七	土茯苓茶	清热解毒,解热除烦	42
茶方六	槐花茶	清热利尿,清心明目	43
茶方六	金花牡荆茶	清热解毒	43
茶方六	甜瓜茶	清热,润肺,止咳,止血	44
茶方十一	黑木耳茶	强身健脑,补血止血	44
茶方十二	银耳茶	滋阴润肺,养胃生津	45
第二节 清虚热			45
茶方六	石斛茶	清虚热、养肺肾、生津	45
茶方六	燕窝银耳茶	补虚损,养肺阴,退虚热	45
茶方六	二冬饮	清肺虚热,降肾火	46
茶方四	浮小麦茶	清虚热,敛汗	46
第九章 解表类			48
茶方六	荆苏姜糖茶	疏风散寒,宣肺解表	48
茶方七	苏叶姜糖茶	发散风寒,祛风止痛	48
茶方六	金桑菊荷茶	疏散风热,清利头目	48
茶方七	羌芩白芷茶	祛散风寒	49
茶方五	贯众板兰根茶	祛风,利咽	49
茶方六	绿豆菜根茶	清热解毒	50
茶方七	金银花茶	清热解毒,疏散风热	50
茶方五	苍夷茶	祛风解表,通利鼻窍	51
第十章 活血类			52
茶方六	红花檀香茶	活血、化淤、止痛	52

Contents

茶方二 三七花参茶	活血、祛瘀、止痛	52
茶方三 丹参蜂蜜茶	活血止痛	53
茶方四 山楂薏仁荷叶茶	活血化淤, 散肿降脂, 清热平肝	53
茶方三 山楂银菊茶	活血化淤, 清热平肝	53
茶方三 黑木耳姜茶	活血化淤	54
茶方七 黄酒糖茶	活血化淤	54
第十一章 理气解郁类		56
茶方三 解郁舒眠茶	养血安神, 疏肝解郁	56
茶方二 合欢花茶	疏肝理气	56
茶方二 玫瑰花茶	理气解郁、和胃散淤、柔肝醒胃、行气活血	56
茶方二 合欢大枣茶	理气解郁, 养血安神	57
茶方五 芡实茶	舒肝解郁, 补益脾肾	57
茶方二 玉竹浮小麦茶	安神定志	58
第十二章 解毒类		59
茶方七 白矾茶	祛风, 除热, 解毒, 消痰	59
茶方二 乌药茶	行气止痛, 解毒	59
茶方三 牛奶茶	解毒	59
茶方七 醋茶	解毒, 清心, 开窍	60
茶方三 茉莉葛花茶	和胃化湿, 醒酒解醉	60
茶方二 绿豆樟脑茶	解毒醒酒	61
第十三章 其他类		62
第一节 美容减肥		62
茶方三 芝麻茶	补肝益肾, 养血润躁, 填精益髓	62
茶方二 陈葫芦茶	利水降脂	62

茶方三	枸杞子玉竹茶	滋阴润燥、嫩肤悦颜	63
茶方三	乌发茶	补肝益肾、养血润燥、填精益髓	63
茶方五	姜枣茶	健脾益气、养血和胃	63
茶方三	降脂茶	利尿除湿、降脂减压、减脂	64
茶方五	乌龙茶	减肥、降血脂	64
第二节 调经止带			65
茶方一	白糖茶	调经活血	65
茶方二	益母草茶	补血、调经、止痛	65
茶方三	茉莉玫瑰绿茶	理气解郁、和血散瘀	66
茶方三	川芎调经茶	活血祛瘀、行气止痛	66
茶方三	二花调经茶	活血调经、理气止痛	66
茶方三	强肾止带茶	补脾益肾、固涩止带	67
茶方五	姜枣红糖茶	温中益气、散寒除湿	67
茶方三	桂枝楂糖茶	温经通脉、化淤止痛	68
茶方九	艾叶糖茶	温经脉、祛寒湿	68
茶方十	当归川芎茶	调经止带	69
第三节 降压、降脂、降糖			69
茶方三	菊花茶	清肝明目	69
茶方五	枸杞茶	润燥明目、降血压、降胆固醇、防止动脉硬化	70
茶方三	决明子茶	清肝明目、降血压、降血脂	70
茶方三	槐花茶	清热凉血、清肝泻火止血	70
茶方三	玉莲茶	降压、利尿、除烦	71
茶方六	山楂茶	开胃消食、化滞消积、活血散瘀、化痰行气	71
茶方三	荸荠海蜇茶	清热平肝利尿	71

Contents

茶方八	天麻茶	平肝潜阳,疏风止痛	72
茶方八	杜仲茶	补肝肾,强筋骨	72
茶方八	苦丁茶	清热降压	73
茶方十一	香蕉茶	降压,润燥,消膈	73
茶方十一	消脂健身茶	益气消脂,通腑除积	74
茶方十一	灵芝茶	补虚强身,安神定志	74
茶方十四	补虚止渴鲫鱼茶	健脾祛湿,清热利尿	74
茶方十一	姜盐茶	清热润燥,生津止渴	75
茶方十六	糯米红茶	益气养血	75
茶方十一	丝瓜茶	解渴,生津补虚	76
茶方十六	山药茶	补气养阴止渴	76
茶方十一	止消渴速溶茶	清热生津止渴	76
茶方十六	山楂益母茶	活血散瘀,安宫止痛	77
	后记		78

第一章 补益类

第一节 补气

茶方一 人参茶

大补元气,补脾益肺,生津固脱,安神益智,健身强体

【材料】白人参9克。

【制法】将人参洗净切片,放入茶杯,冲入沸水,加盖闷泡,代茶饮用。每日1剂,可频频冲泡饮服,连服7~14日为1个疗程。

【主治病症】气虚尤其久病初愈,脾肺不足、食欲不振、动则气喘、自汗乏力者饮用。

名医点评

人参性味甘微苦温,入心肺脾经,具有大补元气、补脾益肺、生津止渴、安神益智功效。《神农本草经》谓:“补五脏,安精神,定魂魄,止惊悸,除邪气,明目,开心益智。”身体虚弱时饮用人参茶,可以迅速恢复体力,而且具有强精的效果,但对于高血压或有便秘症的人则是饮之,以免血压升高,失眠症的人宜在睡前喝,胃肠不适者可随时喝,低血压、贫血的人宜每天连续喝。忌同食萝卜、茶叶;阴虚火旺者忌服。

茶方二 红枣圆肉茶

补脾益气,养血安神,调和营卫

【材料】红枣20克,圆肉20克,甘草10克。

【制法】洗净后用开水冲在保温杯内半小时即可饮用。

【主治病症】神疲乏力,少气懒言,面色萎黄,肢体倦怠、形体消瘦或肥胖、大便溏薄、舌质淡苔白、脉缓弱。

名医点评

红枣性温味甘,具有补中益气、养血安神作用,用于脾胃虚弱、食少便溏或气血亏损、

体倦无力、面黄肌瘦、妇女血虚脏躁、精神不安之生症。圆肉性平味甘，具有补益心脾、养血安神、定惊敛汗、止泻、润肺止咳作用，用于贫血、短气、心悸、失眠、健忘、神经衰弱及病后、产后身体衰弱、脾虚泄泻。甘草具有调和诸药、解毒、和中作用。湿盛、食积、虫积、痰热等忌服。



茶方三 黄芪茶 补气升阳，固表止汗

【材料】黄芪60克，红茶3克。

【制法】先将黄芪加水500毫升煮沸5分钟，加入红茶即可，每日3~4次，小儿用量酌减。

【主治病症】身体虚弱，动则汗出，内脏下垂，子宫脱垂、脱肛、慢性肝炎、肾炎等属气虚型者。



名 医 点 评

黄芪性味甘温，入脾、肺经，有“补气之长”、“疮痍圣药”的美称，功能补气升阳、益卫固表、利水消肿、托疮生肌。《珍珠囊》曰：“黄芪甘温纯阳，其用有五，补诸虚不足，一也；益元气，二也；壮脾胃，三也；去肌热，四也；排脓止痛，活血生血，内托阴疽，为疮家圣药，五也。”红茶性偏温，有益气增力之功。

茶方四 参麦茶 益气敛汗，健身壮体

【材料】太子参9克，浮小麦15克。

【制法】将上两味药放入盛有沸水的保温瓶内，浸泡15分钟后，代茶饮用。每日1剂频频饮用。

【主治病症】气血不足尤其是病后亏虚，倦怠乏力、自汗不已者饮服。



名 医 点 评

太子参性平味甘，微苦，《饮片新参》曰：“补脾肺元气，止汗生津，定虚悸。”既能益气，

又能养阴,性偏凉,补中兼清,为清补之品。浮小麦性味甘凉,甘能益气,凉可除热,二药合用共奏益气养阴敛汗之功效。

茶方五 党参茶 补中益气,健脾益肺



【材料】党参 15 克。

【制法】将党参放入茶杯中,用沸水冲泡,也可用水煮,取汁饮用。

【主治病症】肺虚咳嗽、语言无力、脾虚、食少便溏等气虚病症。

名 医 点 评

党参为补气要药,有补中益气,和脾胃,除烦渴之功,中气微弱者,用以调补是最好的适应证。《本草正义》曰:“力能补脾养胃,润肺生津,健运中气,本与人参不甚相远。其尤可贵者,则健脾运而不燥,滋胃阴而不湿,润肺而不犯寒凉,养血而不偏滋腻,鼓舞清阳,振动中气,而无刚燥之弊。”

茶方六 玉屏风茶 益气固表,止汗



【材料】黄芪 15 克,白术 15 克,防风 6 克,大枣 1 枚。

【制法】将上药捣碎成粗末,放入保温杯内,用沸水冲泡 15 分钟,或用水煎煮,取汁代茶饮。

【主治病症】表虚自汗,症见汗出恶风,主要用于治疗小儿及成人反复发作的上呼吸道感染、过敏性鼻炎、慢性荨麻疹、支气管哮喘等。

名 医 点 评

黄芪“入肺补气,入表卫实。”白术益气健脾,助黄芪培土生金,固表止汗,佐以少量甘温不燥,药性和缓之防风走表而祛风邪,配以大枣加强益气补虚之力,诸药合用,使益气固表,止汗御风之功有如屏障,珍贵如玉。注意阴虚发热者之盗汗不能饮用。

茶方七 理中茶 温中祛寒,补气健脾

【材料】人参10克,干姜10克,白术10克,炙甘草6克。

【制法】将上药捣碎成粗末,放入保温杯内,用沸水冲泡15分钟,或用水煎煮,取汁代茶饮。

【主治病症】脾胃虚寒证。适宜于胃及十二指肠溃疡、慢性胃肠炎、胃扩张、慢性结肠炎、慢性支气管炎、功能性子宫出血等证属中焦虚寒者。

名 医 点 评

干姜大辛大热,有温脾胃,化痰涎,温中散寒之功,但易耗正气;人参甘温补气,但易壅气机,二味相合,温里散寒不伤正,健脾补气不碍邪;白术健脾燥湿;炙甘草能补能缓,调和诸药。共奏温中祛寒,补气健脾之功。

茶方八 益气茶 补中益气,升阳举陷

【材料】柴胡3克,升麻2克,黄芪5克,白术3克。

【制法】将上药捣碎成粗末,放入保温杯内,用沸水冲泡15分钟,或用水煎煮,取汁代茶饮。

【主治病症】中气不足,升举无力所致的各种脏器下垂,如胃下垂、肾下垂、子宫下垂、脱肛等。



名 医 点 评

上述四药取自经典名方“补中益气汤”。黄芪入脾肺经,有补中益气,升阳举陷之功,白术甘温补中,再少入轻清升阳的柴胡、升麻,协诸益气之品以升提下陷之中气,共奏补气升阳之功,适用于中气不足之证,亦可用于气虚发热、自汗等。