



《清热降火》

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

经典

藥茶
良方

天人合一，阴阳平衡。
五行济济的养生观会
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

青岛出版社 QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

清热降火药茶/葛闻华主编. —青岛: 青岛出版社, 2007.10
(经典药茶良方)

ISBN 978-7-5436-4265-2

I. 清... II. 葛... III. 清热降火-药茶疗法 IV.R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第136695号

书 名	清热降火药茶
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
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 × 1092mm)
印 张	5.75
字 数	100千
书 号	ISBN 978-7-5436-4265-2
定 价	18.00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



◀ 清热降火药茶

策划 闻华工作室茶疗健康组
主编 葛闻华

青 岛 出 版 社



目录

CONTENTS

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.....005

4.减肥降脂.....005

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.....006

药茶的煎、煮、服法.....006

药茶的制作与贮存.....007

茶具的选用.....007

陶土茶具.....008

瓷器茶具.....008

玻璃茶具.....008

搪瓷茶具.....008

饮用药茶的注意事项.....008

如何使用本书.....008

清热降火概述

.....009





目 录

CONTENTS

清热降火药茶



八味代茶饮	010
清热代茶饮	012
清凉茶	014
菊花凉茶	016
龙胆菊槐茶	018
罗布麻钩藤茶	020
芹菜红枣茶	022
野菊车前茶	024
野菊龙胆茶	026
银花清利茶	028
金芪花茶	030
金银菊茶	032
金天茶	034
金银甘茶	036
金翘茶	038
银归茶	040
连翘玉茶	042
翘风茶	044
连翘茶	046
翘柏茶	048

黄芩清畅茶	050
芩芷茶	052
连梅茶	054
黄柏茶	056
大黄茶	058
大黄生地茶	060
大黄枳芍茶	062
黄石茶	064
大青叶茶	066
大青甘茶	068
大青地茶	070
板蓝根茶	072
夏甘茶	074
竹叶薄荷茶	076
西瓜荷斛茶	078
梨子生地茶	080
竹叶车前茶	082
竹叶茵茶	084
山青茶	086
竹梅茶	088

附录-中医名词释义



心悸	090
肝风内动	090
风热	090
清热解毒	090

热痢	090
淋浊	090
凉血	090

后 记



.....	090
-------	-----

读者反馈表



.....	091
-------	-----



清热降火药茶

·TEA002·



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



清热降火药茶

JE4004

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，尤其含大量的维生素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，对饮食呆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





introduction



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，



清热降火药茶

TEA006

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，用文火。

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；含有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。优点在于以它质地透明、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，在五六十代我国各地广泛流行，以后又为其他茶具所代替。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。



本册精选具清热降火功效的药茶配方，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。



清热降火概述

清热降火是指用寒凉药物来清解火热证的治法，适用于热性病和其他热证。

在日常生活中，人们常说的“上火”，实际上属于中医辨证的热证范畴。临床表现为口腔溃疡、唇舌肿痛、咽喉不适、疼痛。天气炎热干燥，过食辛辣煎炒食物，长时间讲话，也常常引起脾胃伏热、心火上炎，导致口腔溃疡、牙龈咽喉肿痛、声音嘶哑、吞咽困难、口臭、青春痘等。

当然热证还要区分实热和虚热，对实热证适用苦寒清热；对虚热证多用甘凉清热。一般情况下所见的“上火”虚热证较多，常由于饮食起居不当引起。

中药“降火”有其独特的功效。根据中医理论不外乎有“滋阴清热、清热泻火、解毒消肿”的治疗原则。常用的中药如天冬、麦冬、玄参等为滋阴药；大黄、黄连、黄柏、石膏等为清热泻火药；蒲公英、大青叶、金银花、连翘等为解毒消肿药。

由于“上火”的虚实不同、部位不同、脏腑不同、经络不同等还需具体辨证，所以正确地使用中药“降火”最好是请中医看看辨证应用，不要乱用“降火”的寒性凉性药。

清法不宜久用，病去就要停止。病后体虚与产后妇女更要在中医师指导下采用。



清热降火药茶

JE4009



tea



清热降火药茶

TEA010

八味代茶饮

【组成】甘菊15克，桑叶15克，羚羊角2.5克，带心麦冬15克，茯苓20克，枳壳7.5克，泽泻7.5克，谷芽15克。

【制法与服用】以上各味药加水1000毫升煎煮，代茶饮。

【本药茶功用】补脾养胃，清热生津，健脾利湿。治疗纳呆乏力、头晕目眩、耳鸣不聪、心悸不宁、小便不畅等症。

【方源】《慈禧光绪医方选议》



◆ 麦冬

【别名】麦门冬、寸冬、沿阶草。

【性味归经】味甘、微苦，性微寒。归心、肺、胃经。

【成分】块根中含多种甾体皂甙：麦冬皂甙A、B、B'、C、C'、D、D'等。此外，尚含 β -谷甾醇、单糖类与寡糖类等。

【效用】养阴生津，润肺止咳。治心肺热、咳嗽痰多、津少口渴、咽喉痛等。

◆ 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、泽泻醇及醋酸酯。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。

◆ 羚羊角

【别名】羚羊、嫩羚羊。

【性味归经】味咸，性寒。归肝、心经。

【成分】含角蛋白，并含磷酸钙及不溶性无机盐等。

【效用】平肝息风，清热镇惊，解毒。治热盛神昏、痉厥、目赤、头痛。





tea



清热降火药茶

TEA012

清热代茶饮



【组成】鲜芦根2支，竹茹7.5克，焦山楂15克，炒谷芽15克，橘红4克，桑叶10克。

【制法与服用】将以上各味药用水800毫升煎，代茶饮。

【本药茶功用】补脾胃，清利头目。治食欲不振、头胀目眩、全身倦怠等症。

【方源】《慈禧光绪医方选议》



◆ 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。

◆ 芦根

【别名】芦苇根。

【性味归经】味甘，性寒。归肺、胃、肾经。

【成分】根茎含薏苡酸、蛋白质、碳水化合物、天门冬酰胺。此外，尚含香树脂醇、菜油脂醇等。

【效用】清热，生津，止呕。治胃热烦渴、感冒呕吐头晕、麻疹发热、肺脓疡、舌燥津少、小便短赤。

◆ 竹茹

【别名】淡竹茹、竹二青。

【性味归经】味甘，性凉。归肺、胃经。

【成分】淡竹或青秆竹等的茎秆除去外皮后刮下的中间层。

【效用】清热化痰，除烦止呕。



清热降火药茶

JE4013



tea



清热降火药茶

TEA014

清凉茶

【组成】茶叶、柠檬汁、蜂蜜各10克，白糖30克，冰块少许。

【制法与服用】用开水泡闷茶叶5~10分钟后滤取茶汁，加白糖、蜂蜜和柠檬汁，搅匀，煮沸晾凉后放冰箱冷藏，待用。饮时取出放入少许冰块饮用。

【本药茶功用】清脑提神，清凉止渴，消除疲劳。

【方源】民间验方。



◆ 蜂蜜

【别名】石蜜、石饴、食蜜、蜜、白蜜、白沙蜜、蜜糖、蜂糖。

【性味归经】味甘，性平。归肺、脾、大肠经。

【成分】含果糖、葡萄糖约70%，尚含少量的蔗糖、麦芽糖、糊精、树胶、含氮化合物、有机酸、挥发油、酵母、酶及无机盐等。

【效用】补中润燥，缓急解毒。主治肺燥感冒咳嗽、肠燥便秘、胃脘疼痛、鼻渊、口疮、汤火烫伤。

◆ 柠檬

【别名】益母果、柠果。

【性味归经】味苦，性温、无毒。归肺、胃经。

【成分】含糖类、钙、磷、铁、钠元素和低量钾元素及维生素B₁、B₂、C等多种营养成分。此外，还有丰富的有机酸和黄酮类、挥发油、橙皮甙等。

【效用】止渴生津，祛暑安胎，健胃止痛。主治暑热烦渴、胃热呕哕，或胎动不安等病症。此外，对鼻窦炎、咽喉炎、肝病、胆病、高血压、心肌梗死和胰腺病都有一定疗效。柠檬还可以治腹泻，有碱化尿液的作用，有利于消除结石和尿道感染。柠檬可以使粉刺在短时间内消除，常食用或贴面能增白和展平皮肤皱纹，消除斑点，减少色素。



清热降火药茶

TEA015