



《壮阳固精》

藥茶

葛闻华◎主编

茶,

沁人心脾, 怡人性灵;

茶,

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

◆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

图书在版编目 (CIP) 数据

壮阳固精药茶/葛闻华主编. —青岛: 青岛出版社, 2007.10

(经典药茶良方)

ISBN 978-7-5436-3960-7

I. 壮... II. 葛... III. 壮阳固精-药茶疗法 IV.R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第136698号

书 名 壮阳固精药茶
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 5.25
字 数 100千
书 号 ISBN 978-7-5436-3960-7
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



◀ 壮阳固精药茶

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005

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

性功能障碍

.....009



目 录

CONTENTS

壮阳固精药茶

肉桂姜糖茶	010
巴戟牛膝茶	012
术熟巴枸茶	014
补骨脂茶	016
人参壮阳茶	018
仙茅三子茶	020
淫羊藿茶	022
核桃速溶茶	024
五味子茶	026
桃仁茶	028
沙苑子茶	030
益智仁茶	032
覆盆子茶	034
双仁茶	036
桑葚双糖茶	038
山茱萸茶	040
枸杞子绿茶	042

胡萝卜饮茶	044
治遗尿茶	046
益肾固精茶	048
金樱子茶	050
虫草茶	052
胡桃芡实茶	054
淫羊五味生姜茶	056
锁阳党参茶	058
韭菜莲子茶	060
南瓜子姜糖茶	062
生精茶	064
菟丝子茶	066
锁阳肉桂茶	068
灵脾五味子茶	070
鸡内金茶	072
蛇起茶	074
锁阳苁蓉茶	076

附录-中医名词释义

下焦	078
遗尿	078
遗精	078
早泄	078

肾虚	078
下焦湿热	078
阴虚火旺	078

后 记	079
-----------	-----

读者反馈表	080
-------------	-----



壮阳固精药茶

TEA003



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



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。





introduction



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，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。





introduction

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。

本册精选具壮阳固精功效的药茶配方，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。





性功能障碍概述

性功能障碍是一类较常见的病症。它既可损害患者的身心健康，也可引起夫妻感情不和，严重者可导致婚姻破裂。

男子性功能包括性欲、阴茎勃起、性交、情欲高潮和射精等几方面，整个过程由一系列复杂的条件和非条件反射构成。男子性功能障碍是指性生活的有关环节的功能发生改变，从而影响正常性生活的总称，一般是指没有进行正常性行为的能力。如影响性欲，即为性欲低下、性厌恶、性欲亢进等；影响阴茎正常勃起，即为阳痿、阴茎异常勃起；影响性交，即为性交昏、性交恐惧症；影响射精，即为早泄、遗精、不射精、逆行射精、射精疼痛等。其中，阳痿、早泄和射精障碍尤为多见。上述五个方面，可以单独出现，亦可多个同时出现。

导致性功能障碍的原因大致可以分成三类：生物因素、心理因素和文化因素。尤以心理因素更加重要，影响性功能的比较直接的心理因素主要有：

(1)不正确的性态度：由于害怕性生活失败而产生的性忧虑，可能是阳痿的最常见原因。

(2)过去性经历的影响及其产生的内心矛盾：

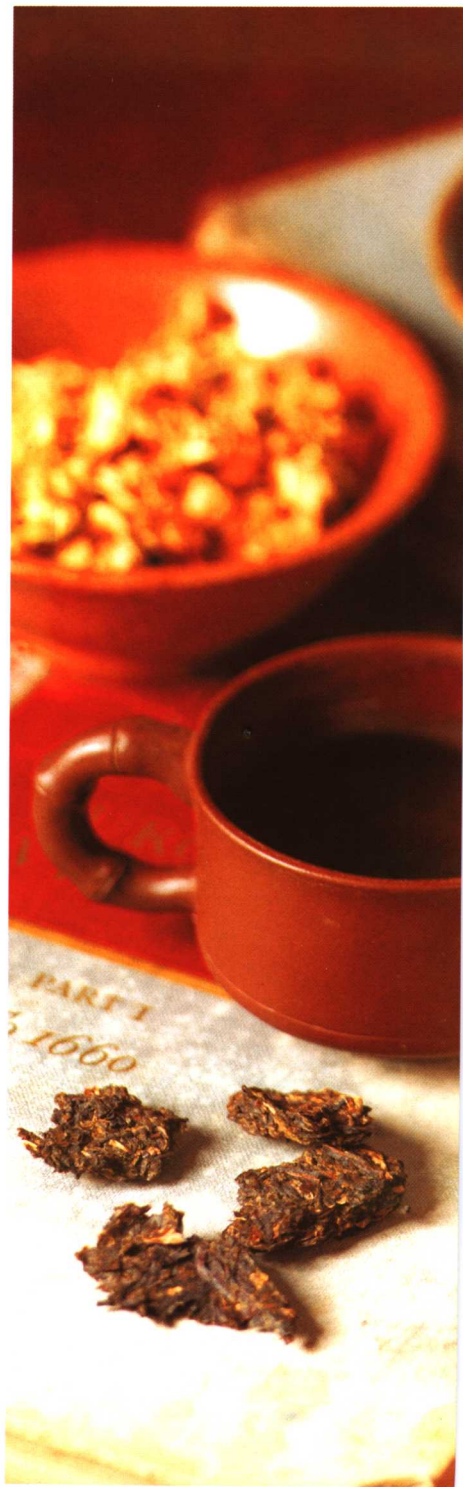
(3)人际关系紧张对性功能的影响：这主要是指性爱双方之间的人际矛盾，如猜疑、嫉妒、不信任等。

(4)各种外界因素所造成的心理压抑也会对性功能造成影响。

除了上面所述的情况外，性功能障碍也有器质性原因，在诊断性功能障碍时必须排除有关的躯体疾病如性器官的慢性炎症、外伤以及相关的神经系统的病变。某些内分泌疾病，长期服用某些药物，患有精神疾病如抑郁症、焦虑性神经症都可能出现性功能障碍。

祖国医学认为房劳过度，命门火衰，或肝肾虚火，心脾受损，惊恐不适，抑郁伤肝可以导致阳痿等性功能障碍症状。

临床资料显示，绝大多数性功能失调患者都是由于男女双方对性的无知、顾虑、误解、恐惧或相互间缺乏对性生活的思想交流等心理性原因所致。因此正确地了解科学的性知识，及早地预防和消除可能造成性功能障碍的隐患，解除患者心理上的压力和精神上的痛苦，才能最终使家庭生活更加和谐美满。



壮阳固精药茶

TEA009



tea



壮阳固精药茶

TEA010

肉桂姜糖茶

【组成】肉桂3克，生姜9克，红糖适量。

【制法与服用】煎水代茶热饮。每日1剂，连服2月。

【本药茶功用】温肾补阳，祛寒止痛。

【方源】民间验方。



◆ 肉桂

【别名】官桂。

【性味归经】味辛、甘，性温。归肾、脾、膀胱经。

【成分】含挥发油，主要成分有桂皮醛、桂皮油等。

【效用】补元阳，暖脾胃，通血脉。

◆ 生姜

【别名】鲜姜、姜。

【性味归经】味辛，性微温。归脾、胃、肺经。

【成分】含挥发油，主要成分为姜醇、姜烯等。尚含辣味成分姜辣素、淀粉和树脂状物质。

【效用】解表散寒，止呕化痰。主治风寒感冒、呕吐痰咳。





tea



壮阳固精药茶

-TEA012-

巴戟牛膝茶

【组成】巴戟天20克，怀牛膝15克。

【制法与服用】研粗末，沸水浸泡20分钟，1日内饮完。

【本药茶功用】温补肾阳，强腰健膝。治膝软无力，腰酸背冷，手足不温。

【方源】《千金方》



◆ 巴戟天

【别名】鸡肠风、巴戟、兔仔风。

【性味归经】味辛、甘，性温。归肾经。

【成分】含维生素C、糖类、树脂类。

【效用】补肾阳，强筋骨，祛内湿。

◆ 怀牛膝

【别名】牛膝、川牛膝。

【性味归经】味酸，性平。归肝、肾经。

【成分】根含三萜皂甙，另含甾类化合物等。

【效用】补肝肾，强筋骨，逐瘀通经，引血下行。



tea



术熟巴枸茶

【组成】白术、熟地各60克，巴戟、枸杞子、何首乌各30克。

【制法与服用】共研粗末，每日用30克，沸水冲泡20分钟，代茶饮。

【本药茶功用】健脾运中，温补肝肾。用于腰腿酸软乏力。

【方源】《景岳全书》



◆ 枸杞子

【别名】杞子、西枸杞、地骨子、血构子。

【性味归经】味甘，性平。归肝、肾、肺经。

【成分】果实含甜菜碱、玉蜀黍黄素、微量胡萝卜素、硫胺、核黄素等。

【效用】枸杞子是一种温补性质的补药，滋补肝肾，益精明目。治虚癆精亏、腰膝酸痛、眩晕耳鸣、血虚萎黄、目昏不明。

◆ 白术

【别名】于术、冬术、烘术。

【性味归经】味苦、甘，性温。归脾、胃经。

【成分】根茎含挥发油，油中主要成分为苍术酮、白术内酯A、B，另含3-β-乙酰氧基苍术酮、3-β-羟基苍术酮等。

【效用】健脾益气，燥湿利水，止汗安胎。用于脾虚食少、腹胀泄泻、痰饮眩悸、水肿、自汗、胎动不安。



 壮阳固精药茶 TEA015