



【口腔保健】

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

青岛出版社 QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

口腔保健药茶/葛闻华主编. —青岛: 青岛出版社, 2007.10

ISBN 978-7-5436-4267-6

(经典药茶良方)

I. 口… II. 葛… III. 口腔保健 - 药茶疗法 IV.R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第136696号

书 名	口腔保健药茶
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
从 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 978-7-5436-4267-6
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



◀ 口腔保健药茶

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	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	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	008
搪瓷茶具	008
饮用药茶的注意事项	008
如何使用本书	009

口腔保健概述

.....009





目录

CONTENTS

口腔保健药茶



五倍子茶	010
甘草茶	012
竹叶苦丁茶	014
藿香茶	016
石斛茶	018
淡竹叶茶	020
十味导赤茶	022
牙痛口疮茶	024
翘柏茶	026
黄连茶	028
连梅茶	030
大黄枳芍茶	032
大青叶茶	034
大青升茶	036
石红茶	038
山豆根茶	040
山黄茶	042

细膏茶	044
细连茶	046
升连茶	048
升龙茶	050
葛升茶	052
藿佩茶	054
藿黄茶	056
藿香石膏茶	058
射山茶	060
丁香茶	062
参柏茶	064
芪升茶	066
天冬板蓝茶	068
合欢连茶	070
竹叶苓石茶	072
山冬茶	074
石芷茶	076

附录-中医名词释义



口疮	078
鹅口疮	078
清心	078
养阴	078
心火亢盛	078

湿热	078
凉血	078
实火	078
热毒	078
风寒	078

后记



079

读者反馈表



080



口腔保健药茶

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

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

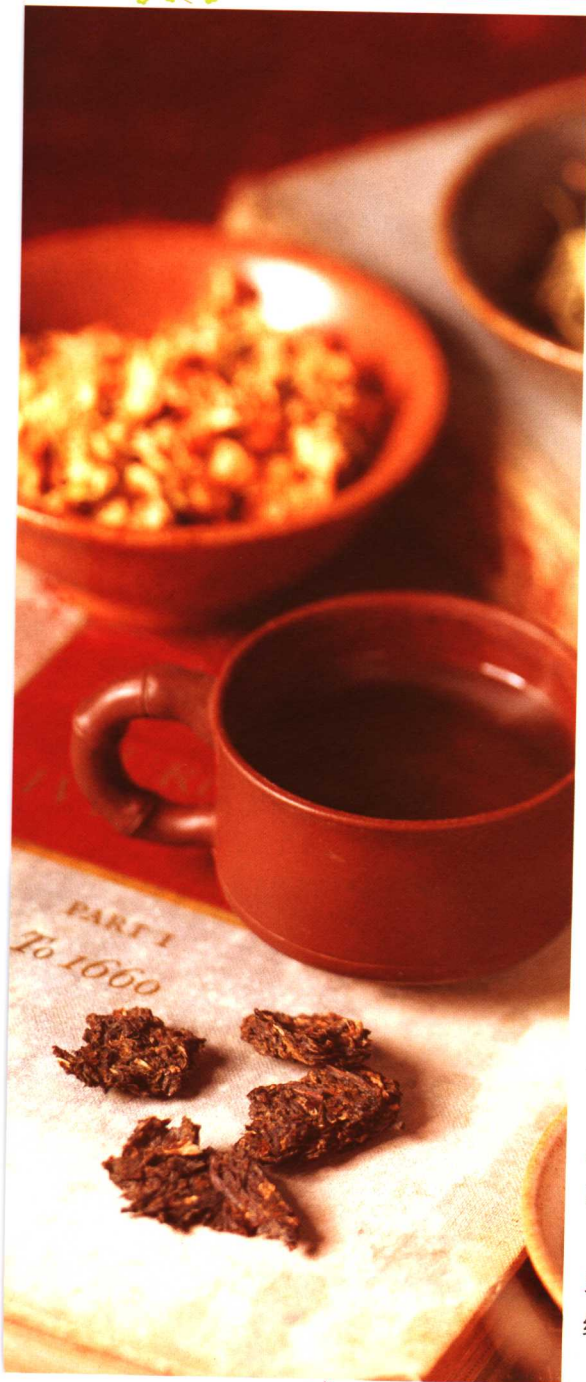
首先，药茶能充分利用与发挥药物的作用。

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





introduction



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，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。优点在于以它的质地透明、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！





introduction

◆ 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良方，极大地方便了阅读者的理解和实际操作。

本册精选具口腔保健作用的药茶配方，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。

选购药材时必须要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。



口腔保健概述

口腔疾病，与人们的日常生活联系最为密切，是影响全身健康和生命质量的一个普遍问题，也是口腔预防工作的重点。

人们已经认识到，口腔还是许多感染性疾病的传播途径，也是许多不健康因素的载体，例如精神压力、烟酒以及某些地方习俗都会有损于口腔和全身健康。

据第二次全国口腔健康流行病学调查统计报告显示，恒牙患龋率在50%左右，乳牙患龋率更高达70%以上，口腔卫生状况普遍较差，牙龈炎、牙石检出率均较高，特别是经济欠发达的农村地区乳牙患龋率很高，不仅影响了乳、恒牙的正常替换，增加牙颌畸形，也为成年后患牙周疾病与龋病埋下隐患。中老年人患牙周疾病较严重，老年人失牙较多。近年来随着人口的老齡化，口腔健康状况又直接影响老年人的生活质量。

口腔疾病与全身系统性疾病是一个局部与整体的关系，不少代谢性疾病与内分泌疾病都可能引起口腔疾病。对口臭而言，也与身体内部的一些疾病有关，多由肺胃蕴热、阴虚火旺、宿食停积、口齿疾患以及口腔不洁等引起。一般常见的口臭以口腔不洁和肠胃热盛引起的为多，如饭后未及时漱口，又不注意刷牙而造成的口腔细菌感染以及各种牙病引起口臭。

口腔健康是整体健康的重要组成部分。口腔健康的标准是：具有良好的口腔卫生、健全的口腔功能以及没有口腔疾病。促进口腔健康，不仅是全身健康的需要，也是维护个体自尊、维持良好人际关系的需要。





tea



五倍子茶

【组成】绿茶1克，五倍子10克，蜂蜜25克。

【制法与服用】五倍子加水400毫升，煮沸10分钟，加入绿茶、蜂蜜，5分钟后，分两次徐徐饮之。

【本药茶功用】用于口腔溃疡。

【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、色素、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。

◆ 五倍子

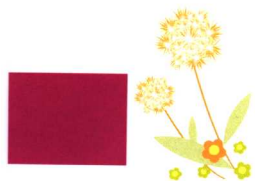
【别名】培子。

【性味归经】味酸、涩，性寒。归肺、大肠、肾经。

【成分】含有鞣质等成分。

【效用】敛肺降火，敛汗止血，固精止遗，敛疮生肌。





tea



甘草茶

【组成】绿茶1克，薄荷15克，甘草3克。

【制法与服用】水1000毫升，煮沸时投入配方诸药，5分钟后即可，少量多饮，温饮。饮完后，加水1000毫升、蜂蜜25克，再如前法饮。每日1剂。

【本药茶功用】除口臭。

【方源】民间验方



◆ 薄荷

【别名】卜荷。

【性味归经】味辛，性凉。归肺、肝经。

【成分】含挥发油，油中主要为薄荷脑、柠檬烯、树脂、薄荷酮、蒎烯、乙酸薄荷酯类等。

【效用】宣散风热，清头目，透疹。用于风热感冒、风温初起、头痛、目赤、喉痹、口疮、风疹、麻疹、胸胁胀闷。

◆ 甘草

【别名】甜草根、甜甘草、粉甘草、国老。

【性味归经】味甘，性平。归十二经。

【成分】甘草根及根茎含甘草甜素、甘草甙、甘草甙元、异甘草甙、异甘草甙元、新甘草甙。

【效用】补脾益气，清热解毒，祛痰止咳，缓急止痛，调和诸药。治脾胃虚弱、倦怠乏力、心悸气短、感冒咳嗽痰多、脘腹疼痛，四肢挛急疼痛、痈肿疮毒，并可缓解药物毒性和烈性。





tea



竹叶苦丁茶

【组成】淡竹叶10克，苦丁茶6克，甘草3克。

【制法与服用】以上各味用沸水冲泡，闷20分钟，代茶饮。日2剂。

【本药茶功用】用于口腔溃疡。

【方源】《百病饮食自疗》



◆ 竹叶

【别名】竹叶麦冬(杭州)、竹叶(湖南)、山鸡米(广东)、迷身草(四川)、碎骨子。

【性味归经】味甘、淡，性寒。归心、胃及小肠经。

【成分】含芦竹素、白茅素、无羁萜、 β -谷甾醇、豆甾醇、蒲公英甾醇、菜油甾醇等。此外，尚含酚性成分、氨基酸、有机酸及糖类。

【效用】清热除烦。治热病烦渴、小便赤涩淋痛、口舌生疮。



口腔保健药茶

TEA015