



《清咽利喉》

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

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

清咽利喉药茶/葛闻华主编. —青岛: 青岛出版社, 2007.10

(经典药茶良方)

ISBN 978-7-5436-3961-4

I. 清… II. 葛… III. 清咽利喉-药茶疗法 IV.R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第136701号

- 书 名 清咽利喉药茶
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 乔柱莲 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 978-7-5436-3961-4
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



◀ 清咽利喉药茶

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.....	007
搪瓷茶具.....	007
饮用药茶的注意事项.....	007
如何使用本书.....	008

清咽利喉概述

009



清咽利喉药茶

参麦银花茶	010
慢性咽炎茶	012
鲜菊清咽茶	014
消炎清咽茶	016
防疫清咽茶	018
大海生地茶	020
橄竹梅茶	022
罗汉果茶	024
流感三草茶	026
感冒退热茶	028
榄海茶	030
竹叶麦冬茶	032
蝉蜕茶	034
丝瓜茶	036
干菊花茶	038
二花桔萸茶	040
合欢花茶	042
玄参青果茶	044
玄连蚤休茶	046

附录-中医名词释义

滋阴	088
阴虚火旺	088
脾胃虚寒	088
肝郁	088

后记	089
----	-----

玄麦银花茶	048
甘草薄荷茶	050
花草根茶	052
生地大海茶	054
荆桔茶	056
薄荷甘茶	058
腹皮麦冬茶	060
杏仁茶	062
杏细茶	064
紫枳茶	066
贝杏甘茶	068
大海薄荷茶	070
罗汉爽音茶	072
半枝莲茶	074
山紫茶	076
鱼桔茶	078
金银甘茶	080
杏桃茶	082
木蝴蝶茶	084
菊荷清咽茶	086

肺阴	088
疏肝	088
气郁	088
理气	088

读者反馈表	090
-------	-----



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

茶能清头目是多种成分综合作用的结果。如饮茶能利尿热降火，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。





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；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，以后又为其它茶具所代替。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



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良方，极大地方便了阅读者的理解和实际操作。

本册精选具清咽利喉功效的药茶配方，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。





清咽利喉概述

咽和喉是相互邻近而又不同的两个器官。咽炎是指咽部黏膜的炎性病变，可分为急性咽炎和慢性咽炎两种。

急性咽炎常为病毒引起，其次为细菌所致。冬春季最为多见。多继发于急性鼻炎、急性鼻窦炎、急性扁桃体炎，且常是麻疹、流感、猩红热等传染病的并发症。受凉、疲劳、长期受化学气体或粉尘的刺激、吸烟过度等，可降低人体抵抗力，容易促其发病。表现为：咽部干燥不适、微痛、有烧灼感，吞咽时加剧，伴有食欲不振、便秘、头痛、发热、全身不适等症状。中医称之为风热咽喉。

慢性咽炎主要是由于急性咽炎治疗不彻底而反复发作，转为慢性，或是因为患各种鼻病，鼻腔阻塞，长期张口呼吸，以及物理化学因素、颈部放射治疗等经常刺激咽部所致。全身各种慢性疾病，如贫血、便秘、下呼吸道慢性炎症、心血管疾病等也可继发本病。其主要表现：咽部干燥、疼痛、干痒、灼热、声音嘶哑、干咳气短、痰少而黏稠等症状。中医认为主要为肺肾阴虚，虚火上炎所致。

喉炎是喉黏膜及黏膜下层组织的炎症。临床上以剧咳及喉部肿胀、疼痛为特征。依病因和临床经过可分为原发性和继发性，急性与慢性。临床上则以急性卡他性喉炎为多见，且常与咽炎并发。声音嘶哑甚至失音是急性喉炎的突出表现。慢性喉炎以声音嘶哑为主要症状，失音很少见，可有喉部干燥不适等。

慢性咽喉炎并无细菌感染，不宜反复使用抗菌类药物，长期使用无效而且易产生副作用，对身体不利。在生活中要注意咽喉保养，劳逸结合，防止受凉，急性期应卧床休息；避免烟、酒、辛辣、过冷、过烫等刺激性食物；保持室内空气流通；不要长时间讲话，更忌声嘶力竭地喊叫。





tea



参麦银花茶

【组成】玄参9~15克，麦冬10克，银花9克。

【制法与服用】上药共放保暖杯中，沸水冲泡，盖闷10多分钟，频频代茶饮。每日1剂。

【本药茶功用】滋阴清火，解毒利咽。适用于慢性咽喉炎，即中医之喉痹，属阴虚火旺证者。注意脾胃虚寒及痰湿内滞者不宜服用。

【方源】《中医良药良方》



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、肾经。

【成分】块根中含多种甾体皂甙、 β -谷甾醇、单糖类和寡糖类等。

【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。

金银花

【别名】银花、双花、二花、二宝花。

【性味归经】味甘，性寒。归肺、胃及大肠经。

【成分】含肌醇绿原酸、异绿原酸和皂甙。肌醇绿原酸和异绿原酸为主要抗菌成分。

【效用】清热解毒，凉散风热。治痈肿疔疮、喉痹、丹毒、热血毒痢、风热感冒、温病发热。

玄参

【别名】元参、浙玄参、黑参、乌元参

【性味归经】味甘、苦、咸，性微寒。归肺、肾及肾经。

【成分】根含玄参素、哈巴武等。此外，尚含植物甾醇、油酸、亚麻酸、糖类及生物碱。

【效用】凉血滋阴，泻火解毒。用于热病伤阴、舌绛烦渴、温毒发斑、津伤便秘、骨蒸劳嗽、目赤、咽痛、瘰疬、白喉、痈肿疮毒。



清咽利喉药茶

TEA011



tea



清咽利喉药茶

TEA012

慢性咽炎茶

- 【组成】沙参15克，生白芍12克，银花9克，生甘草5克。
- 【制法与服用】上药放入热水瓶中，用沸水冲泡大半瓶，盖闷15分钟，频频代茶饮。每日1剂。
- 【本药茶功用】养阴清肺，解毒利咽。适用于慢性咽炎属阴虚火热证者。如咽喉异物感，胸闷，胃脘嘈杂，舌红苔少等。注意肝郁痰湿者不宜饮用。
- 【方源】《中医良药良方》



◆ 沙参

- 【别名】泡参。
- 【性味归经】味甘，性微寒。归肺、胃经。
- 【成分】含生物碱、挥发油、黄酮、皂甙等，具有祛痰、降低体温、镇痛等作用。
- 【效用】养阴清肺，化痰止咳，益气生津。治肺热燥咳、阴虚劳嗽、干咳痰黏、烦热口渴、虚火口疮。

◆ 芍药

- 【别名】白芍药。分杭芍、亳芍、川芍三种。
- 【性味归经】味苦、酸，性微寒。归肝、脾经。
- 【成分】根含芍药甙、氧化芍药甙、芍药内酯甙、苯甲酰芍药甙、芍药甙元酮、丹皮酚原甙、丹皮酚。
- 【效用】平肝止痛，养血调经，敛阴止汗。用于头痛眩晕、胁痛、腹痛、四肢挛痛、血虚萎黄、月经不调、自汗、盗汗。

◆ 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



鲜菊清咽茶

【组成】鲜茶叶、鲜菊花各等份(或各30克)。

【制法与服用】上药置热水瓶中，沸水冲泡大半瓶，盖闷10多分钟后，不拘次数，频频饮服。每日1剂。

【本药茶功用】清热泻火，利咽消肿。适用于急、慢性咽喉炎，咽喉肿痛。注意胃寒食少者不宜常用。

【方源】《家用良方》



◆ 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、肺经。

【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、咽喉肿痛。



 清咽利喉药茶 TEA015