



【补肾益寿】

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

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

经典
良方
藥茶

图书在版编目 (CIP) 数据

补肾益寿药茶/葛闻华主编. —青岛: 青岛出版社, 2007.10
(经典药茶良方)

ISBN 978-7-5436-4266-9

I. 补… II. 葛… III. 补肾益寿-药茶疗法 IV.R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第136697号

书 名 补肾益寿药茶
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
装帧设计 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 978-7-5436-4266-9
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



◀ 补肾益寿药茶

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

补肾益寿概述

.....	009
-------	-----





目录

CONTENTS

补肾益寿药茶

牛乳红茶	010
二子延年茶	012
红枣茶	014
木耳芝麻茶	016
五福饮茶	018
玉灵膏茶	020
二参茶	022
四君子茶	024
首乌丹参茶	026
巴戟牛膝茶	028
锁阳桑葚茶	030
王母桃茶	032
强腰膝茶	034
补中气茶	036
女贞桑葚茶	038
桑葚蜜茶	040
核桃五味子茶	042
杜仲五味茶	044
葡萄参茶	046

杜仲茶	048
玉蟾抗衰老茶	050
左归加味饮	052
黄芪六一茶	054
健腰青蛾茶	056
中老年强身茶	058
延年益寿不老茶	060
五子衍宗茶	062
健神茶	064
首乌茶	066
桑葚茶	068
杞子菊花茶	070
酸枣茶	072
核桃白糖茶	074
人参固本茶	076
益肝肾茶	078
参芪薏枣茶	080
莲茶	082
人参茶单方	084

附录-中医名词释义

气血两虚	086
湿阻中焦	086
胃脘	086
心悸怔忡	086
阴虚	086
湿热内蕴	086

气虚	086
阴虚火旺	086
肝肾亏损	086
肝阳上亢	086
阳虚	086

后记

087

读者反馈表

088

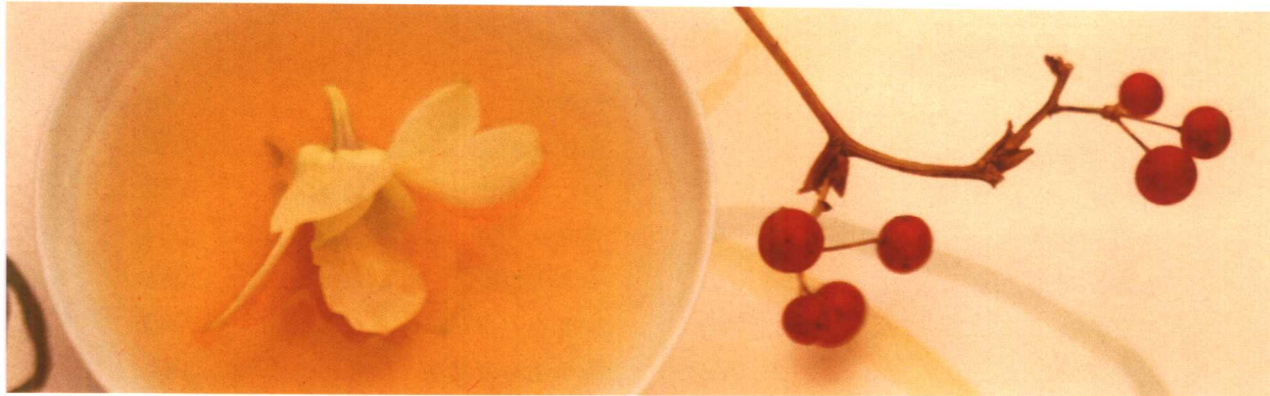


补肾益寿药茶

·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

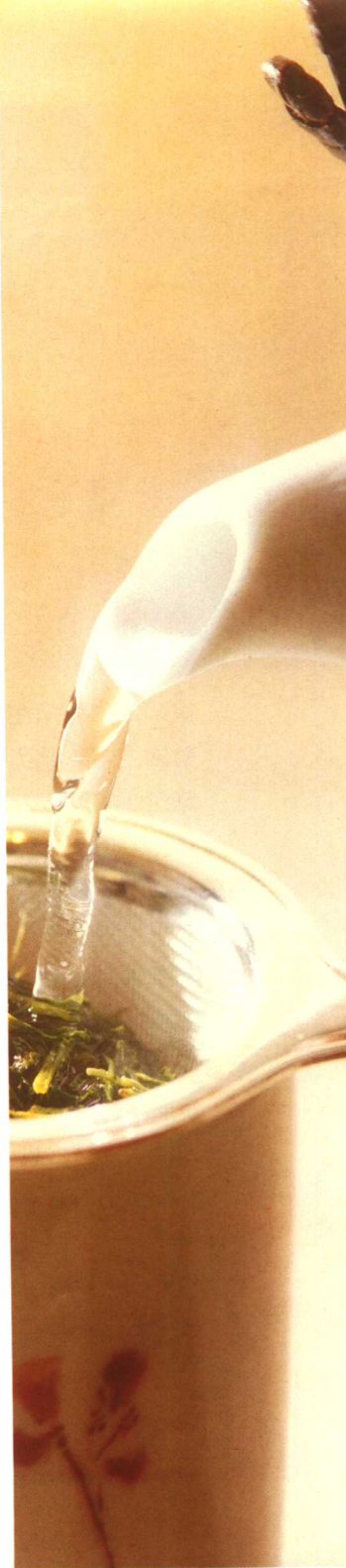
药茶，包括茶叶药用、茶药配合、以药为茶等内容。

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。





introduction



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）辛辣刺激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。

本册精选具补肾益寿功效的药茶配方，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。



补肾益寿概述

祖国医学中“肾”的含义较广，“肾为先天之本”，“生命之根”，“肾主水”，“肾主纳气”，“肾主骨，生髓充脑，其华在发”等等。可见，中医的肾除包含西医的肾以外，还含有大脑、肺脏等功能。西医对“肾”只是指实质的肾脏器官，而中医则是除了西医的肾脏之外还包括了其他器官的功能，因此中、西医对“肾”的概念不同，不应混淆。

传统医学认为肾为先天之本，寓元阴元阳：先天之本是指人立身之本，“人始生，先成精”，而肾藏精，故肾为先天之本。元阴是指阴精，元阳是指元气，元阴元阳在人的生命活动中——从孕育成形到发育壮大过程中起着决定性作用。人的健康生长，全赖元阴元阳的相互维系，互相推动。此外，肾乃水火之宅，为五脏六腑之本。五脏六腑之阴，非肾阴不能资助；五脏六腑之阳，非肾阳不能温养。肾阴充则全身诸脏之阴亦充，肾阳旺则全身诸脏之阳亦旺。所以说，肾阴为全身诸阴之本，肾阳为全身诸阳之根。任何情况下，肾阴和肾阳的动态平衡遭到破坏而又不能自行恢复时，就会导致疾病的发生，即形成肾阴虚、肾阳虚和肾阴肾阳两虚的病理变化。

肾藏精，主生长发育。肾主藏精，以气为用，关系着人的生长发育。肾气盛衰直接关系到人的生长发育，乃至衰老的全过程，也关系着人的生殖能力。

在整个生命过程中，正是由于肾中精气的盛衰变化，而呈现出生、长、壮、老、已的不同生理状态。在对生长发育障碍的临床治疗中，补肾是重要治疗方法之一；补肾填精又是延缓衰老和治疗老年性疾病的重要手段。



补肾益寿药茶

TEA009



tea



补肾益寿药茶

TEA010

牛乳红茶

【组成】鲜牛乳100克，红茶、食盐适量。

【制法与服用】先把红茶用水熬浓汁，再把牛乳煮沸，盛在碗里，和入红茶，同时加入少许食盐，和匀，当茶饮用。

【本药茶功用】益气填精。久服令人体健而皮肤润泽，为滋补之佳品。

【来源】《气功药饵疗法与救治偏差手术》。



◆ 红茶

红茶是发酵茶，以适宜的茶树新芽叶为原料，经过萎凋、揉捻（切）、发酵、干燥等典型工艺过程精制而成。因其干茶色泽和冲泡的茶汤以红色为主调，故名红茶。红茶创制时称为“乌茶”。红茶在加工过程中发生了以茶多酚酶促氧化为中心的化学反应，鲜叶中的化学成分变化较大，茶多酚减少90%以上，产生了茶黄素、茶红素等新成分。香气物质比鲜叶明显增加。所以红茶具有红茶、红汤、红叶和香甜味醇的特征。

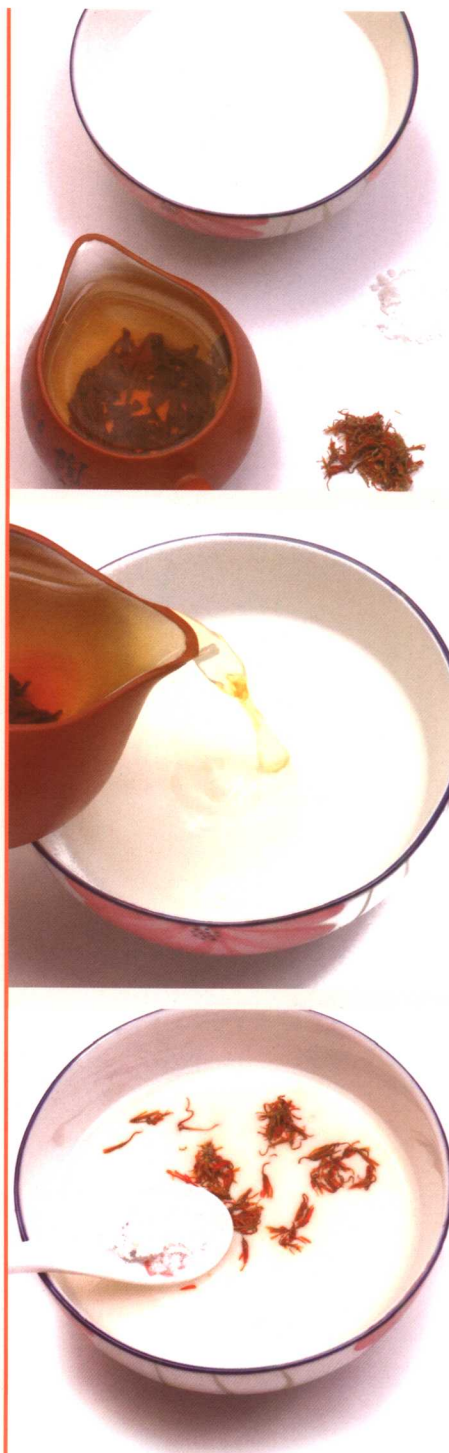
◆ 牛乳

【别名】牛奶。

【化学成分】含蛋白质（主要为酪蛋白、白蛋白及球蛋白）、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、镁、钾、钠以及维生素A、B₁、B₂、B₆、C和尼克酸、泛酸、吡哆醇、生物素、叶酸、肌醇、乳酸酸等。

【性味归经】味甘，性平。归心、肺、胃经。

【功效主治】补虚损，益肺胃，生津润肠。主治虚弱劳损，反胃噎膈，消渴，便秘。牛奶是理想的滋补品，含有安神所必需的氨基酸、色氨酸，在失眠的食疗中，常推荐睡前喝一杯热牛奶，有较好的镇静作用，会使您很快进入梦乡。医学食品专家临床研究，长期饮用牛奶，这种助眠作用将会逐步增强。





tea



二子延年茶

【组成】五味子、枸杞子各6克，白糖适量。

【制法与服用】将二味捣烂，沸水冲泡，加盖闷15分钟后当茶饮用。

【本药茶功用】强身，延年益寿。可长期饮用。

【方源】《中国药膳学》



◆ 五味子

【别名】北五味子：辽五味、山花椒(黑龙江)；南五味子：西五味子、红铃子(浙江)。

【性味归经】味酸，性温。归肺、心、肾经。

【成分】五味子含五味子素、去氧五味子素、 γ -五味子素、伪- γ -五味子素和五味子醇。其醇提物中可分离得7种药理活性成分，即五味子甲素、乙素、醇甲、丙素、醇乙、酯甲、酯乙，后4种为新化合物。五味子还含挥发油，从中可以分离得到 α -恰未烯、 β -恰未烯和恰未醛。

【效用】收敛固涩，益气生津，补肾宁心。治久嗽虚喘、梦遗滑精、遗尿尿频、久泻不止、自汗、盗汗、津伤口渴、短气脉虚、内热消渴、心悸失眠。

◆ 枸杞子

【别名】杞子、西枸杞、地骨子、血枸杞。

【性味归经】味甘，性平。归肝、肾、肺经。

【成分】果实含糖菜碱、玉蜀黍黄素、微量胡萝卜素、硫胺、核黄素等。

【效用】滋补肝肾，益精明目。治虚癆精亏、腰膝酸痛、眩晕耳鸣、内热消渴、血虚萎黄、目昏不明。





tea



补肾益寿药茶

TEA014

红枣茶

【组成】红枣3~5枚。

【制法与服用】用刀划破红枣，放入杯中，沸水冲泡代茶饮。

【本药茶功用】健脾胃，养肝血，补血益气。长期饮用，能延年益寿，还可治冠心病

【方源】《慈禧光绪医方选议》



◆ 红枣

【别名】枣子、大枣。

【性味归经】味甘，性平。归脾、胃经。

【成分】含蛋白质、有机酸、糖类、黏液质、维生素及微量元素等。

【效用】补益脾胃，滋养阴血，养心安神，缓和药性。用于脾气虚所致的食少、泄泻，阴血虚所致的妇女脏躁症。



补肾益寿药茶

TEA015