

# 简单易学

## 治病药茶

编著  
张俊莉

JIANDAN YIXUE ZHIBING YAOCCHA

饮食疗法治未病系列



西安交通大学出版社  
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



饮食疗法治未病系列



西安交通大学出版社  
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

JIANDAN YIXUE ZHIBING YAOCCHA

# 简单易学

## 治病药茶

编著  
张俊莉



---

图书在版编目(CIP)数据

简单易学治病药茶/张俊莉编著. —西安:西安交通大学出版社, 2015. 7

(饮食疗法治未病)

ISBN 978-7-5605-7594-0

I. ①简… II. ①张… III. ①茶叶-食物疗法  
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 154477 号

---

书 名 简单易学治病药茶  
编 著 张俊莉  
责任编辑 赵文娟 鄧梦杰

---

出版发行 西安交通大学出版社  
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)  
网 址 <http://www.xjtpress.com>  
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)  
(029)82668315(总编办)  
传 真 (029)82668280  
印 刷 西安明瑞印务有限公司

---

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 15.25 字数 184 千字  
版次印次 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5605-7594-0/R·928  
定 价 29.80 元

---

读者购书、书店添货,如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82668805 (029)82667663

读者信箱:medpress@126.com

版权所有 侵权必究

## P 前言 Preface

唐代茶圣陆羽在他的世界第一部茶叶专著《茶经》中写道：“茶者，南方之嘉木也。”嘉乃美好、赞许之意。毫无疑问，最早发现茶的美好的人是值得赞许的。对于现代人来说，茶之所以美好，不仅在于国人饮茶的源远流长，而且在于茶有益于人的健康。明代李时珍《本草纲目》记载：“茶苦而寒，最能降火，火为百病，火降则上清矣。温饮则火因寒气而下降，热饮则茶借火气而升散。”可见茶被作为药物来使用是无疑的。经过历代医学家不断完善和现代医学专家不断研究，目前饮茶已成为一种独特的保健方法——茶疗。

药茶，是用茶叶与药物（或食物）相合，或纯用味道平淡甘和的药物，用沸水冲泡或煎煮代茶饮用的各种养生和疗疾饮料的总称。药茶并非仅指单一的茶叶，它包括茶叶药用、药物代茶等内容。从唐朝开始，中医药书籍中所记载的药方，有相当一部分剂型是茶剂，但处方中并不含茶叶，只是使用饮茶的剂型与方式罢了。常言道“药有数，方无数”，除了历代医学典籍收载有众多的药茶方之外，还有许多药茶方以偏方和验方的形式传于民间，而随着人们对疾病的认识的提高，又出现了许多新的行之有效的药茶方。

本书是“饮食疗法治未病”系列丛书之一，作者在探究茶文化的基础上，介绍了源远流长的茶文化，各种茶类的性味、饮用之法，茶的种类及适用人群，使读者在受到茶文化的熏陶的同时，还能享受到健康生活的乐趣。更为重要的是本书还精心介绍了药茶的种类、制作方法，收录了常见疾病数百余种药茶配方等。本书所选药茶处方，具有取材便利、制作简易、安全有效、经济实用等特点，只要对证选方、灵活运用，就能取得较好的养生疗效，尤其适合于日常保健及常见病、慢性病的家庭调理及治疗。本书适用范围广泛，极具养生、保健价值，故可供广大群众、患者、医学工作者参考使用。

编 者

2016年4月8日于西安

# 目 录 contents



|                    |      |
|--------------------|------|
| 第一章 茶是人类的好朋友 ..... | (1)  |
| 中医对饮茶养生的认识 .....   | (2)  |
| 茶水是延年益寿的法宝 .....   | (3)  |
| 该知道的茶水冲泡方法 .....   | (3)  |
| 生活中科学喝茶的禁忌 .....   | (4)  |
| 人为什么不宜过量喝浓茶 .....  | (7)  |
| 常见慢性病患者喝茶的宜忌 ..... | (9)  |
| 生活中茶的种类及饮用方法 ..... | (11) |
| 花茶的概念、种类和功用 .....  | (13) |
| 经常喝茶有益于美容吗 .....   | (15) |
| 喝茶水能防皮肤癌的发生 .....  | (16) |
| 茶水煮饭能助人消化和减肥 ..... | (16) |
| 日常茶水妙用治病小验方 .....  | (17) |
| 不同季节多数人宜饮用的茶 ..... | (18) |
| 第二章 药茶养生也滋补 .....  | (21) |
| 现代药茶的概念与作用 .....   | (22) |
| 了解药茶养生疗疾发展史 .....  | (23) |
| 现代药茶的种类和剂型 .....   | (24) |
| 服用药茶有哪些注意事项 .....  | (26) |
| 制作药茶选用药材的禁忌 .....  | (27) |
| 春阳生发宜喝的药茶 .....    | (28) |

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| 清凉消暑常用的滋补药茶 .....            | (33)     |
| 平抑秋燥宜喝的药茶 .....              | (38)     |
| 冬季祛寒宜喝的滋补药茶 .....            | (40)     |
| 人体排毒养颜宜喝的滋补茶 .....           | (44)     |
| 记忆力减退的药茶调养方法 .....           | (53)     |
| <br><b>第三章 药茶对症治百病</b> ..... | <br>(57) |
| 防治感冒的民间药茶 .....              | (58)     |
| 治疗慢性支气管炎的药茶 .....            | (70)     |
| 肺结核的滋补药茶疗法 .....             | (79)     |
| 肥胖者宜喝的减肥药茶 .....             | (83)     |
| 高血压病常喝的降压药茶 .....            | (92)     |
| 中风后遗症患者的调养药茶 .....           | (100)    |
| 冠心病患者宜喝的药茶 .....             | (105)    |
| 养心安眠的药茶 .....                | (112)    |
| 高脂血症患者宜喝的药茶 .....            | (117)    |
| 病毒性肝炎患者宜喝的药茶 .....           | (125)    |
| 缓解慢性胃炎的药茶 .....              | (132)    |
| 消化性溃疡的辅助治疗药茶 .....           | (136)    |
| 改善缺铁性贫血的药茶 .....             | (142)    |
| 降低血糖的药茶 .....                | (145)    |
| 胆囊结石治疗宜喝的药茶 .....            | (149)    |
| 药茶治疗脂肪肝的特效方 .....            | (152)    |
| 女性痛经宜喝的滋补药茶 .....            | (167)    |
| 除白带异常的滋补茶 .....              | (174)    |
| 颈椎病、腰突症患者宜喝的药茶 .....         | (176)    |
| 防治便秘的药茶 .....                | (188)    |
| 中老年人防治尿频的药茶方 .....           | (192)    |
| 缓解慢性疲劳的药茶 .....              | (193)    |
| 视物昏花者宜常喝的药茶 .....            | (203)    |
| 药茶治疗慢性咽喉炎疗效好 .....           | (206)    |
| 恶性肿瘤患者宜喝的药茶 .....            | (212)    |
| 风湿、类风湿关节炎的调养药茶 .....         | (223)    |

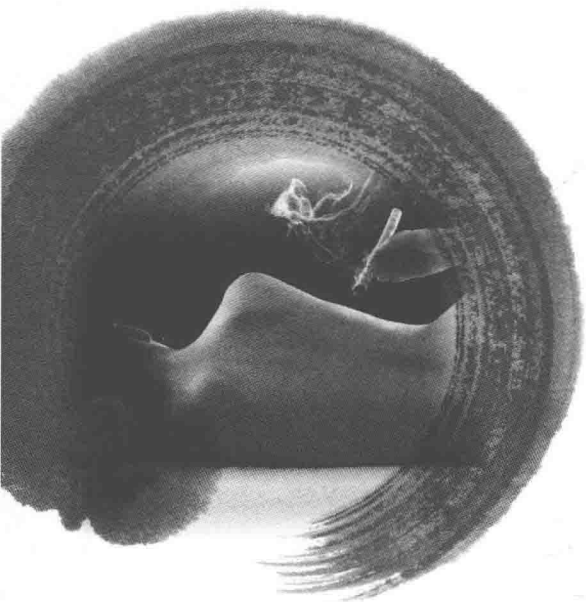
|                   |       |
|-------------------|-------|
| 附 录 .....         | (233) |
| 常用食物的功效与作用 .....  | (233) |
| 常用食物养生保健作用表 ..... | (234) |



# 第一章

## 茶是人类的好朋友





# 茶

## ❁ 中医对饮茶养生的认识

饮茶养生是中医饮食养生法之一，也是生活中许多人最喜欢的补水方式之一，是国人生活中的习惯和爱好。所以茶也就成为历代中医和营养师研究的主要内容之一。李时珍在《本草纲目》中对茶叶性能的分析是：“茶苦而寒，最能降火……火降则上清矣。”《随息居饮食谱》谓茶：“清心神，醒酒除烦；凉肝胆，涤热消痰；肃肺胃，明目解渴。”《本草拾遗》说：“诸药为各病之药，茶为万病之药。”而历代“本草”一类医著在提及茶叶时，均说到它有止渴、清神、消食、利尿、治咳、祛痰、明目、益思、除烦去腻、驱困轻身、消炎解毒等功效。现代中医学理论同样认为茶叶味苦，性甘、凉，有生津止渴、清热解毒、祛湿利尿、消食止泻、清心提神之功效，能上清头目，中消食滞，下利二便的功效。但由于茶叶的产地

不同,制法不同,所以茶叶的性味和功效也不同,茶叶的寒热、温凉也就有了差异,一般习惯上依据加工制作方法和品质上的差异,将茶叶分为绿茶、红茶、青茶(乌龙茶)、黑茶、黄茶和白茶六大类。由于不同的茶叶功用不同,所以选择茶叶饮用要因人而异,才能达到养生保健的效果。

## 茶水是延年益寿的法宝

茶水是中老年人防病治病、延年益寿的法宝。人们通过对茶叶进行分析,发现茶叶中所含化学成分近 400 种,其中主要有茶多酚类(茶单宁)、脂肪、食物纤维、碳水化合物、蛋白质、多种氨基酸、多种维生素以及多种微量元素等。维生素 E 是当今世界上公认的延年益寿佳品,但据有关资料报道,茶多酚的抗衰老作用比维生素 E 还强。茶多酚可消除自由基对细胞的危害,可抑制细胞的突变及癌变,增强机体的免疫功能。此外茶叶尚富含多种维生素及微量元素,亦有防治老年常见心血管病及预防癌症的双重功效。历代科学研究证实茶确实是长寿健康之品,同时在我国几千年来一直就有用茶治病,延年益寿的记载。现代医学研究也证实:茶叶有加强毛细血管的韧性和促进甲状腺功能的作用;可降低血清胆固醇浓度和调整胆固醇与磷脂的比值,从而防治动脉硬化,增强心室收缩,加快心率,使心脏机能得到改善。茶对伤寒杆菌、痢疾杆菌、金黄色葡萄球菌和绿脓杆菌等,均有较强的抑制作用。可以说茶的好处是说不尽的,要想延年益寿,生活中不要忘记饮茶。

## 该知道的茶水冲泡方法

(1)泡茶要用好水。泉水为上,江河水一般,井水为下。城市自来水含有氯气(漂白粉),需静置 24 小时去氯气,然后再用为好。因为水





质能直接影响茶汤的品质,古人曾云“茶性发于水,八分之茶,遇十分之水,茶亦十分矣;八分之水,遇十分之茶,茶只八分”。说明水质对茶的滋味色香非常重要。从科学理论上讲,水的硬度能直接影响茶汤的色泽和茶叶有效成分的溶解度,水的硬度高,则茶水色黄褐而味淡,甚至会味涩以致味苦。

(2)泡茶对水温有要求。控制水温是泡茶的关键。概括起来,烧水要大火急沸,刚煮沸起泡为宜。因为水温通过对茶叶有效成分溶解程度的作用来影响茶汤滋味和茶香。泡茶的水温,红茶、绿茶、花茶以85℃的开水为宜,高级细嫩名优茶以80~85℃为上。茶叶越嫩绿,水温应越低。水温过高,易烫熟茶叶,茶汤变黄,滋味较苦;水温过低,则香味较淡。至于中低档绿茶,则要用100℃的沸水冲泡。如水温低,则渗透性差,茶味淡薄。此外需说明的是,水温通常是指将水烧开后再冷却后的温度;若是处理过的无菌生水,只需烧到所需温度即可。

(3)茶叶与水比例应适当。茶叶与水的比例并没有统一标准,视茶具大小、茶叶种类和各人喜好而定。一般来说,冲泡绿茶,茶与水的比例大致是1:60~1:50。至于冲泡次数,高档茶2~3次,一般茶冲泡2~4次。

## 生活中科学喝茶的禁忌

饮茶水对人体健康有益,但健康人饮茶水也有禁忌。李时珍晚年时曾谈及饮茶体会云:“早年气盛,每饮新茗,必至数碗,轻汗发而肌骨清,颇觉痛快。中年胃气稍损,饮之即觉为害,不痞闷呕恶,即腹冷洞泄。”可见饮茶一定要根据体质变化,量力而行。古人说:“空腹饮茶心里慌,隔夜剩茶伤脾胃,过量饮茶人黄瘦,淡茶温饮保年寿。”可以说是饮茶经验的总结,饮茶禁忌虽为生活中之细节,但科学合理的饮茶,确

是中老年人必备之知识,而且对中老年人养生保健、延年益寿有至关重要的意义。生活中需要特别注意以下几点。

(1)忌用浓茶解酒。科学家经过研究表明,人喝酒后80%的酒精由肝脏将其逐渐分解成水和二氧化碳并排出体外,从而起到解酒作用。这种分解作用一般需2~4个小时,如果酒后立即饮茶,会使酒中的乙醛通过肾脏迅速排出体外,而使肾脏受到损伤,降低肾脏功能。同时,过多饮茶,摄入水量过多,也会增加心脏和肾脏的负担,对于患有高血压病或心脏功能欠佳的人,会引起相反的效果。况且酒中的酒精对血管的刺激性本来就很大,而浓茶同样具有兴奋心脏的作用,两者双管齐下,更增加了对心脏的刺激,这对于心脏功能欠佳的人来说,其后果是可想而知的。

(2)不宜饮生茶。所谓生茶是指杀青后不经揉捻而直接烘干的烘青绿茶。这种茶的外形自然绿翠,内含成分与鲜叶所含的化合物基本相同,低沸点的醛醇化合物转化与挥发不多,香味带严重的生青气。老年人饮了这种生茶,对胃黏膜的刺激性很强,饮后易产生胃痛;青年人饮后也会觉得胃部不适,即通常所说的刮胃。误购了这种生茶,最好不要直接泡饮,可放在无油腻的铁锅中,用文火慢慢地炒,烤去生青气,待产生轻度栗香后即可饮用。

(3)饮茶忌过多。过多地饮茶,摄入水量太多,会加重心脏和肾脏的负担;饭前、饭后大量饮茶会冲淡胃液,影响消化功能。老年人多便秘,茶叶泡煮太久,因其析出鞣酸过多,不但影响食欲,而且会加重便秘。所以,我们饮茶应以清淡为宜,适量为佳,遵循即泡即饮的原则。

(4)忌喝过于新鲜的茶。所谓新茶是指采摘下来不足一个月的茶叶,这些茶叶由于没有经过一段时间的放置,有些对身体有不良影响的物质,如多酚类物质、醇类物质、醛类物质,还没有被完全氧化,如果长时间喝新茶,有可能出现腹泻、腹胀等不舒服的反应。太新鲜的茶叶对





患者来说更不好,像一些患有胃酸缺乏的人,或者有慢性胃溃疡的老年患者,他们更不适合喝新茶。新茶会刺激胃肠黏膜,产生肠胃不适,甚至会加重病情。所以说过于新鲜的茶不是最好的茶。

(5)睡前忌饮茶。几乎每个人睡觉时都会有某一种习惯,比如看会儿书,或者做些运动,或者少吃点食品再进入梦乡。但是,有些习惯很可能对睡眠造成不良影响,譬如睡前喝茶。因为浓茶中含大量咖啡因、茶碱,对心脏有兴奋作用,能引起心跳加快,甚至早搏、失眠。因此主张睡前最好不要喝茶,以免影响睡眠。

(6)不要在饭前饭后饮茶。饭前饮茶水会稀释胃肠中的消化液,而引起胃肠的消化不良,长期会导致胃肠疾病。饭后饮茶,茶叶中的鞣酸极易与蛋白质等营养物结合成沉淀物,既不利于营养物的摄取,又可能形成结石。过量饮茶会造成体内维生素 B<sub>1</sub> 的缺乏,从而使人食欲不振,神经过敏,易于疲劳。

(7)忌用茶水送服药物。有人为图一时方便,随意用茶水送服药物,这是非常不科学的。因为茶叶中的许多成分能和药物产生化学反应,轻者会使药效大大降低或完全失效,重者可产生严重不良反应。例如服用鲁米那、安定、眠尔通等镇静安眠药物时,不宜饮茶。因茶中含有具有兴奋作用的咖啡因和茶碱,能减弱药效。服用碳酸氢钠时,不能用茶水送药。因茶水中含有鞣酸,能与碳酸氢钠互相作用,使其失效。服用潘生丁时切忌饮茶,因茶中咖啡因有对抗药物的作用。另外,茶中鞣酸还会与黄连素、乳酶生、多酶片、胃蛋白酶、硫酸亚铁、红霉素等药物作用,形成难溶解沉淀物,影响药物吸收。像这种情况还有许多,譬如痢特灵、优降灵等药物同样不能与茶水同服。两者的协同作用,使患者出现严重失眠或高血压。值得一提的是许多中药,如人参、黄连、黄柏、麻黄、元胡等,也是不能与茶水同服,以免降低药效。由此可见服用药物还是少用茶水送服为宜。

### 小贴士

沏茶忌用保温杯。保温杯可以较长时间保持水的温度,很受人欢迎,但用保温杯沏茶却不宜。因为茶叶中含有大量鞣酸、茶碱、芳香油和多种维生素,如果用保温杯沏茶,必然使茶叶长时间浸泡在高温、恒温的水中,就如同用文火煮茶叶一般。这样,茶叶中的大量维生素就会被破坏,芳香油大量挥发,鞣酸、茶碱被大量浸出,大大降低了茶的营养价值,还会使茶水无香气,甚至苦涩。所以,用保温杯沏茶不妥。

## 人为什么不宜过量喝浓茶

茶有提神醒脑、促进消化、有益健康的作用,与人们的生活密切相关。然而,如果饮茶过浓,就会伤害身体。尤其是对于中老年人来说,注意饮茶的浓度对保护自己的身体健康尤为重要。一般来说,中老年人经常性地大量饮用浓茶容易出现很多身体不适症状。

(1)喝浓茶易造成胃部不适。比如说容易造成胃液稀释,不能正常消化。一个人每天正常分泌胃液是1.5~2.5升,这些胃液能够对一个人每天所摄取的食物进行合理消化。当大量饮用浓茶后就会稀释胃液,降低胃液的浓度,使胃液不能正常消化食物,从而产生消化不良、腹胀、腹痛等症状,有的甚至还会引起十二指肠溃疡。

(2)喝浓茶易产生便秘症。茶叶中的鞣酸不但能与铁质结合,还能与食物中的蛋白质结合生成一种不易消化吸收的鞣酸蛋白,导致便秘症



的产生,对于患有便秘症的老年人来说,喝浓茶可能会使便秘更加严重。

(3)喝浓茶易使血压升高。饮浓茶与吸烟、饮酒和饮咖啡一样是引起血压升高不可忽略的因素,尤其是饮茶量大且爱饮浓茶的人群。经临床观察,饮浓茶可使血压升高,这可能与茶叶中含有咖啡因等活性物质有关。在日常生活中有些人饮茶后会头晕头痛,这也许是血压升高的缘故。另外过量喝浓茶能加重心脏负担,产生胸闷、心悸等不适症状。

所以说凡事应有度,喝茶也一样。饮淡茶可以养生,饮浓茶则有损健康。为了达到饮茶养生保健延年益寿的目的,饮茶应以“弃浓择淡”为好。

### 小贴士

对于糖尿病患者来说,注意饮茶的浓度对保护自己的身体健康尤为重要。一般来说,糖尿病患者经常性地大量饮用浓茶容易出现很多身体不适症状。糖尿病患者喝浓茶易产生便秘,茶叶中的鞣酸不但能与铁质结合,还能与食物中的蛋白质结合生成一种不易消化吸收的鞣酸蛋白,导致便秘的发生。对于患有便秘症的糖尿病患者来说,喝浓茶可能会使便秘更加严重。糖尿病患者喝浓茶易使血压升高,饮茶与吸烟、饮酒和饮咖啡一样是引起血压升高不可忽略的因素,尤其是饮茶量大且爱饮浓茶。经临床观察,饮浓茶可使血压升高,这可能与茶叶中含有咖啡因等活性物质有关。另外,过量喝浓茶能加重心脏负担,会产生胸闷、心悸等不适症状。

## 常见慢性病患者喝茶的宜忌

健康人喝茶有禁忌,患病的人喝茶更是有禁忌。比如患有失眠、紧张性偏头痛、癫痫、更年期综合征、神经官能症者,最好不要饮茶,尤其是浓茶。患有心脑血管症者,饮茶宜清淡,糖尿病患者更要慎之又慎。缺铁性贫血患者,应禁止饮茶。

(1)胃肠疾病患者宜喝红茶。中医认为红茶性味甘温,可补益身体,善蓄阳气,生热暖腹,增强人体对寒冷的抗御能力。由于红茶有暖胃益脾的作用,所以适合虚寒性体质的人饮用,而胃肠疾病患者大多有脾胃虚寒的问题,所以有胃肠疾病的人最好饮用红茶,尤其在寒冷的冬季饮用甘温的红茶是最适宜的。

(2)糖尿病患者宜用凉开水泡茶。“用凉开水泡茶可降血糖”有没有科学依据呢?答案是有的。据日本科学家分析,在茶叶中既含有能促进胰岛素合成的物质,又含有能去除血液中过多糖分的多糖类物质。这种多糖类物质在粗茶叶中含量最高,绿茶其次,红茶最低。由于多糖类耐热性不强,用热开水浸泡,易使其遭到破坏,所以必须用凉开水浸泡才能发挥其作用,用无菌的矿泉水浸泡效果更好。

用凉开水泡茶防治糖尿病的方法,近年在国外也十分盛行。日本药学研究人员让 1000 多位糖尿病患者饮用半年凉开水泡的茶水后进行诊断,发现其中 80% 的人病情明显减轻。除了凉开水泡茶以外,还可以用矿泉水泡茶,其药效更好。用凉开水泡茶的具体做法是,每天可取粗茶 10 克,用凉开水浸泡 5 个小时,每次饮 50~150 毫升,每天 3 次,一般坚持饮 40~60 天,即可收到效果。可见用凉开水泡茶降血糖还是生活中花钱少能治病的一种妙法。





### 小贴士

女性喝绿茶得特别注意。绿茶对人体健康起着非常重要的作用,不过,再好的食物也存在一定的饮食禁忌。对于月经期的女性来说,喝绿茶不仅不会有利于健康,还可能给身体带来一定的麻烦。经期女性面临着大量的血液流失,与此同时,人体合成血红蛋白的重要元素——铁,也随着血液一起流失掉了。据研究,除了人体正常的铁流失外,女性每次月经期还要额外损失18~21毫克的铁。因此,我们常提倡女性在此时多补充些含铁量丰富的食物,如黑木耳、猪肝等,以免造成缺铁性贫血。但是,如果月经期间饮用绿茶,这些努力就会前功尽弃。因为绿茶中含有较多的鞣酸,会与食物中的铁分子结合,形成大量沉淀物,妨碍肠道黏膜对铁分子的吸收。研究表明,绿茶越浓,对铁吸收的阻碍作用就越大,特别是餐后饮茶更为明显。因此,女性及患有贫血的人,即使在平时,也最好少喝浓茶。其次,女性月经期常常会有大便秘结的症状。据研究,这与黄体激素分泌有关。绿茶中较多的鞣酸也会加重便秘症状,因为鞣酸具有收敛作用,可使肠蠕动减慢,进而导致大便滞留在肠道。第三,女性月经期间,由于神经内分泌调节功能的改变,常伴有不同程度的精神紧张、头痛、乳房胀痛等反应。要避免这些反应,应控制自己的情绪,不要让精神过于亢奋。然而,茶中的咖啡因、茶碱等物质却具有使人兴奋的作用,会加重痛经、头痛、腰酸等经期反应。