



茶

疗

茶疗通常有三种方式：用茶养生保健治病；以茶入药保健治病；以某种或数种营养品、药物代替茶叶养生治病。茶疗中的茶方可以是单方也可以是复方；但用茶叶实施茶疗是基本的，也是茶疗普及与发展的重点。



葛飞秀 郁宁◎编著

百疾



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE



茶

疗

茶疗通常有三种方式：用茶养生保健治病；以茶入药保健治病；以某种或数种营养品、药物代替茶叶养生治病。茶疗中的茶方可以是单方也可以是复方；但用茶叶实施茶疗是基本的，也是茶疗普及与发展的重点。



葛飞秀 郁宁◎编著

百疾



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

茶疗百疾/葛飞秀, 郁宁等著. - 北京: 中国经济出版社, 2008. 6
ISBN 978 - 7 - 5017 - 8523 - 0

I. 茶… II. ①葛… ②郁… III. 茶叶—食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 034953 号

出版发行: 中国经济出版社 (100037 · 北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址: www.economyph.com

图书策划: 郁汉冲

责任编辑: 伏建全 (电话: 010 - 68321948)

责任印制: 张江虹

封面设计: 任燕飞

经 销: 各地新华书店

承 印: 北京金华印刷有限公司

开 本: 720mm × 1000mm

印张: 12.5 字数: 180 千字

版 次: 2008 年 6 月第 1 版

印次: 2008 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 6000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 5017 - 8523 - 0/F · 7515

定价: 48.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 由我社发行部门负责调换,
电话: 68330607

版权所有 盗版必究

举报电话: 68359418 68319282

国家版权局反盗版举报中心电话: 12390

服务热线: 68344225 68341878

前 言

闲话茶疗

中国对茶的养生保健和医疗作用的研究与应用有着悠久的历史。茶在中国最早是以药物身份出现的,与中医药两者间有着十分密切的关系。从一开始茶就是以其独特的医疗保健作用而引人注目,而后才逐渐成为日常饮料。特别是我国古代,茶经常被当作药物使用。



药茶即茶剂,是指以含有茶或不含茶的药物经加工而成的制剂,在应用时多采取沸水浸泡取汁服或加水煎汁服,可随时代茶饮而起到治疗作用。在祖国的医药学宝库中,茶,作为单方或复方入药的,颇为常见,有关饮茶与健康记载也很多。中医理论一般认为:甘者补而苦则泻。明代李时珍在《本草纲目》中记载:“茶,味苦、甘、微寒,无毒”。可知茶叶是兼补、兼泻的良药;微寒,即凉也。具寒凉之性的药物可以清热、解毒。《本草纲目》还有一段记载,解释茶的药理作用:“头目不清,热熏上也。以苦泻其热,则上清矣。且茶体轻浮,采摘之时,芽孽初萌,正得春升之气。味虽苦而气则薄,乃阴中之阳,可升可降,利头目也。”最早记载药茶方剂的是三国时期的张揖所著的《广雅》:“荆巴间采茶做饼成米膏出之。若饮,先炙令赤,……其饮醒酒。”公元1078年,由宋代太医局编成的《和济局方》中也有药茶的专篇介绍,其中的“川芎茶调散”一方可称得上是较早出现的成品药茶。至明清时期,茶疗之风盛行,药茶的内容、应用范围和制作方法等不断被更新和充实,大量行之有效的药茶被广泛应用,如午时茶、天中茶、八仙茶、枸杞茶、五虎茶、慈禧珍珠茶、姜茶、莲花峰茶等等。从近年编撰出版的《慈禧光绪医方选议》中可以看出,药茶已成为清代宫廷医学的一个组成部分,清宫御医为慈禧和光绪所拟药茶体现了当时的较高水平。据书中记载,慈禧热病咳嗽时曾饮用清热止嗽代茶饮,光绪皇帝曾饮用平胃代茶饮和清肝聪耳代茶饮等。

饮茶不仅能增进营养,还能预防疾病以及对多科疾病进行治疗的效能,而且有良好的延年益寿、抗老强身的作用。通过数千年的各种实践,人们逐步了解到茶具备的27种药用功效:安神除烦、少寐、明目、清头目、下气、消食、醒酒、去腻、清热解毒、止渴生津、祛痰、治痢、疗疮、利水、通便、祛风解表、益气力、固齿、疗肌、减肥、降血脂、降血压、强心、补血、抗衰老、抗癌、抗辐射。

茶在防病和治病方面的作用,也获得了国外医药界的一致肯定。如茶叶对于防治痢疾、肠胃炎、肾炎、肝炎、糖尿病、高血压、动脉硬化、冠心病、癌症、白细胞减少和辐射损伤等等,都具有不同程度的功效。特别是绿茶的抗癌作用,茶叶中的抗癌成分,主要是儿茶素;这种成分,在绿茶中约含15%~20%。此外,茶叶中所含的维生素C和E,也具一定的抗癌辅助效用。正是因为这样,茶在国外才有“安全饮料”、“保健饮料”、“健康长寿饮料”等各种各样的赞誉之称。

茶疗的应用通常有三种方式:用茶养生保健治病;以茶入药保健治病;

沿用饮茶方式,以某种或数种营养品、药物代替茶叶养生保健治病。茶疗中的茶方可以是单方,也可以是复方;但用茶叶实施茶疗是基本的,也是茶疗普及与发展的重点,因为这体现了预防为主的精神,也比较经济。同时,在一般情况下,复方型药茶作用比较全面,疗效也较好。

药茶的传统剂型有汤剂、散剂、丸剂、冲剂、以药或食物代茶剂等,使用方法多样化。近年来又出现了一些新型式,如以袋泡茶取代传统服法;以科学方法制成胶囊剂或结晶体冲泡剂,提取茶叶中的有效成分制成口服液或片剂等。由于药茶制法简单,服用方便,医治疾病的范围也在逐渐扩大,适用范围几乎遍及内科、外科、儿科、妇科、五官科、皮肤科、骨伤科和养生美容保健等方面,如淫羊藿茶、还童茶、甜菊茶、决明茶等品种已用于防治心血管病、老年病等。药茶的用法也发展成为调服、和服、顿服、嚼服、含漱、滴入、贴敷、擦、涂、熏等。

茶疗,是关于用茶以及相关中草药或食物进行养生保健和治疗疾病的一种学问,既保持了茶的特色和作用,又有茶本身所不具备的功效。茶疗融合保健与治疗于一身,包括“防”与“治”两个方面。“防”就是喝茶养生保健;“治”就是用茶(含药茶)治疗疾病,这也具体体现了茶疗的原则:第一,以预防为主,特别要重视自我保健,学会科学喝茶并养成习惯是对疾病最好的预防。第二,兼用多种保健治疗措施,比如经常喝茶、晨练,不吃过甜或过咸的食物,综合起来保健,效果会更好。第三,注意身体防治与心理调节相结合,这也是茶疗最重要的原则。因为人体生理的变化往往会引起心理的变化,如果人们能够自觉地将喝茶、物理疗法、药物疗法与心理疗法等结合起来,就会很容易保持身心健康。

《茶疗百疾》一书重点介绍了以茶入药的各种药茶方剂,同时还收录整理介绍了有关茶的命名、分类、茶的功用等知识。在编著此书过程中作者参阅了大量的古今中医药典书籍以及民间验方,并从中精心收集整理出近千副抗病养生美容药茶疗方,可供广大品茶与茶文化爱好者阅读参考。以达到有病作辅助治疗、病后自我调理;无病作预防、养生及美颜之效。书中所提到的各种茶疗方,应因人而异、因病而异,科学、合理、辩证地采用。必要时遵医嘱使用,以便达到最佳效果。

首都医科大学附属北京中医医院主任医师:吴春节



CONTENTS

茶疗百疾 目录

前言 闲话茶疗

第一章 茶 韵

- 第一节 茶的起源/4
- 第二节 茶的简史/7
- 第三节 茶的功用/13
 - 一、茶的养生治疗作用/13
 - 二、有关茶叶成分的研究/14
 - 三、茶叶的药理学作用/15
 - 四、饮茶的禁忌和茶叶的毒理学研究/18
 - 五、茶在生活中的作用/20
- 第四节 茶的器具/22
 - 一、陶土茶具/25
 - 二、瓷器茶具/25
 - 三、漆器茶具/26
 - 四、玻璃茶具/27
 - 五、金属茶具/27
 - 六、竹木茶具/27
- 第五节 茶的冲泡/27
 - 一、名优绿茶的冲泡/28
 - 二、红茶的冲泡/28
 - 三、乌龙茶的冲泡/29
 - 四、花茶的冲泡/30
 - 五、紧压茶的冲泡/31
 - 六、花草茶的冲泡/31

CONTENTS

茶疗百疾 目录

第六节 茶艺/34

一、一般泡法 /34

二、传统式泡法 /35

三、潮州式泡法 /36

四、安溪式泡法 /37

五、宜兴式泡法 /38

六、诏安式泡法 /39

第七节 茶的贮藏/40

第二章 茶 方

第一节 常见疾病茶方/50

一、感冒茶方/50

二、咳嗽茶方/52

三、哮喘茶方/54

四、气管炎茶方/56

五、食滞茶方/56

六、便秘茶方/58

七、胃病茶方/59

八、腹泻茶方/59

九、痢疾茶方/60

十、中暑、暑热茶方/61

十一、高血压茶方/63

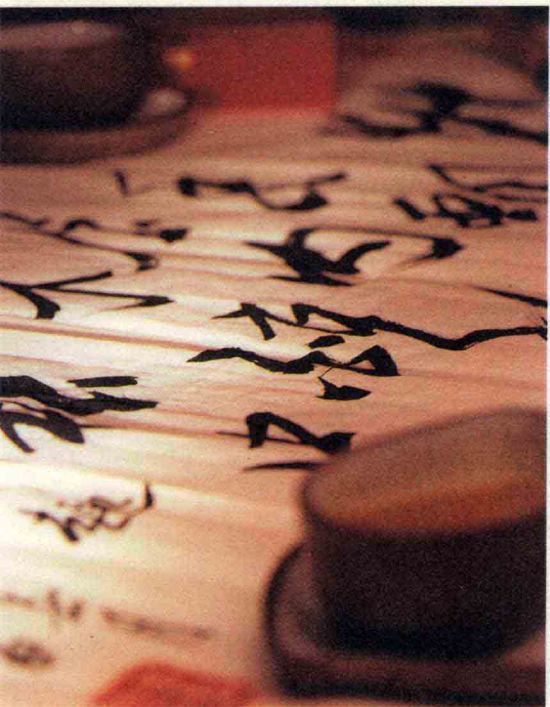
十二、冠心病茶方/64

十三、高血脂症茶方/65

十四、贫血茶方/65

十五、心悸茶方/66





CONTENTS

茶疗百疾 目录

- 十六、肝炎茶方/67
- 十七、止呕茶方/68
- 十八、呃逆茶方/69
- 十九、糖尿病茶方/69
- 二十、肺结核茶方/69
- 二十一、水肿茶方/70
- 二十二、癫痫茶方/70
- 二十三、痹症茶方/71
- 二十四、尿路感染茶方/71
- 二十五、疟疾茶方/72
- 二十六、嗜睡茶方/72
- 二十七、解毒茶方/72
- 二十八、神经衰弱茶方/73
- 二十九、疮痍茶方/74
- 三十、痔疮茶方/75
- 三十一、烫伤烧伤茶方/75
- 三十二、皮炎茶方/76
- 三十三、顽癣茶方/77
- 三十四、治疱疹茶方/77
- 三十五、眼疾茶方/78
- 三十六、口腔疾病茶方/79
- 三十七、咽喉疾茶方/81
- 三十八、耳疾茶方/81
- 三十九、鼻疾茶方/82
- 四十、止血茶方/82
- 四十一、风湿茶方/84
- 四十二、壮阳茶方/85

CONTENTS

茶疗百疾 目录

- 四十三、失眠健忘茶方/86
四十四、戒烟茶方/87
四十五、醒酒茶方/87
四十六、头痛茶方/88
四十七、不育症茶方/88
四十八、癌症茶方/89
四十九、皮肤杂症茶方/90
五十、婴幼儿腹泻茶方/90
五十一、小儿百日咳茶方/91
五十二、小儿痘疹茶方/92
五十三、小儿惊厥茶方/93
五十四、小儿积滞茶方/93
五十五、小儿杂症茶方/94
五十六、妇科杂症茶方/94
五十七、经水不调茶方/95
五十八、产前保养茶方/97
五十九、产后疗疾茶方/98
六十、跌打损伤茶方/99
六十一、毒虫叮咬茶方/99
六十二、退热茶方/100
第二节 清热祛火茶方百剂/101
第三节 养生茶方百剂/115
一、提神解乏 /115
二、除脂解腻 促进消化 /116
三、预防龋齿 去除口臭 /116
四、利尿排毒 /116
五、预防辐射 /116





CONTENTS

茶疗百疾 目录

第四节 养颜美容茶方百剂/131

第三章 茶 谱

第一节 茶的命名/150

第二节 茶的分类/152

一、绿茶/153

二、红茶/156

三、黑茶/158

四、白茶/160

五、黄茶/162

六、青茶(乌龙茶)/163

七、花草茶/164

第三节 民族茶饮/176

一、汉族的清饮/176

二、傣族油盐茶/176

三、纳西族的“龙虎斗”和盐茶 /177

四、布朗族的青竹茶/177

五、云南哈尼人的土锅茶/178

六、彝族的罐罐茶/178

七、佤族的烧茶/179

八、德昂族、景颇族的腌茶和砂罐茶/179

九、傣族的竹筒香茶/180

十、基诺族的凉拌茶和煮茶/181

十一、拉祜族的烤茶/181

十二、瑶族、壮族的咸油茶/182

十三、藏族的酥油茶/182

CONTENTS

茶疗百疾 目录

- 十四、维吾尔族的香茶 /183
- 十五、回族的刮碗子茶/184
- 十六、蒙古族的咸奶茶/185
- 十七、侗族、瑶族的打油茶/185
- 十八、土家族的擂茶/186
- 十九、白族的三道茶/187
- 二十、怒族的盐巴茶/188
- 二十一、哈萨克族的奶茶/189
- 二十二、布朗族的酸茶/189
- 二十三、苗族的八宝油茶汤/190





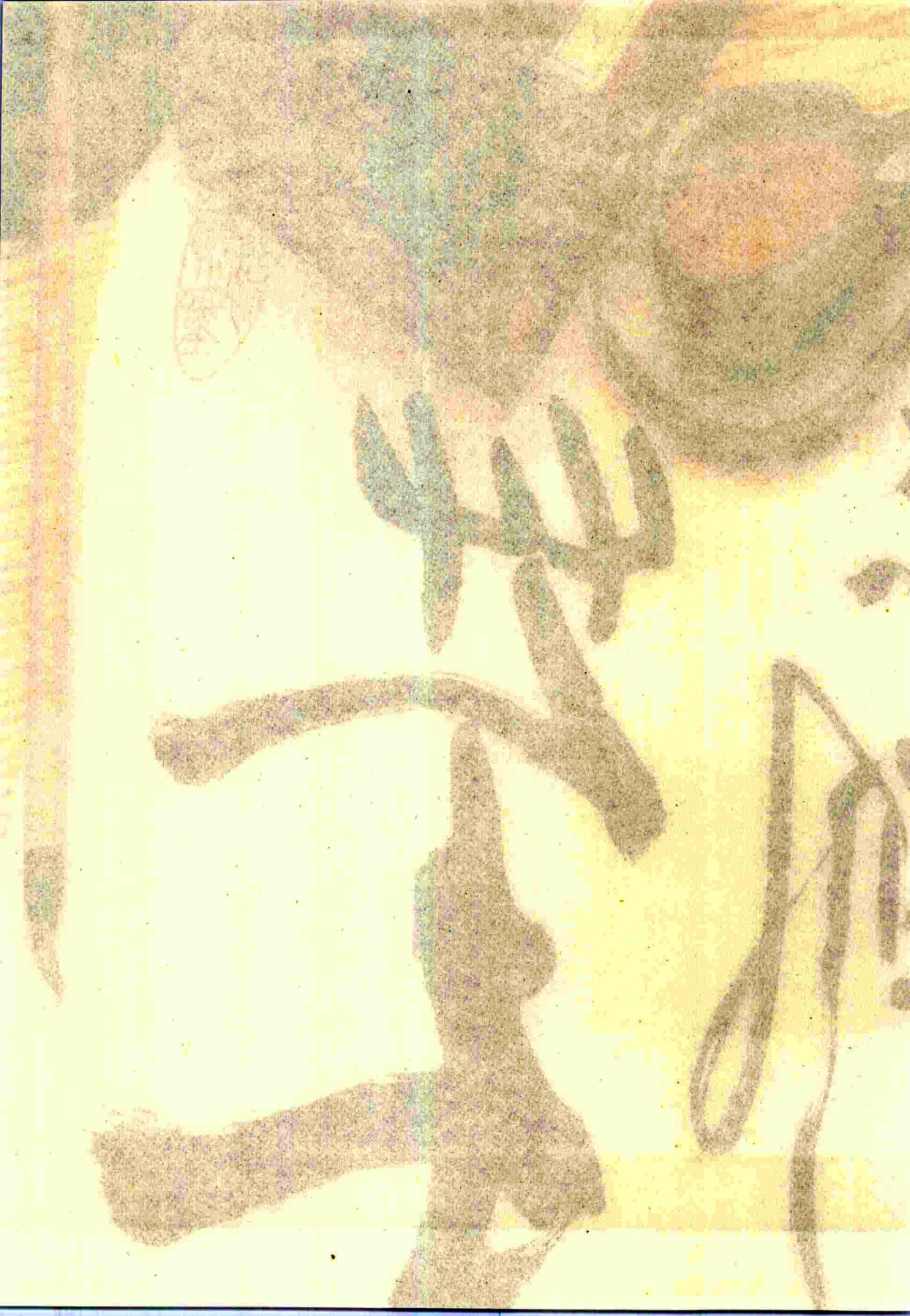
蘇州全

444

天

天

天



PART 1

DI YI ZHANG CHA YUN 第一章 茶 韵



茶
疗
百
疾

第一节

茶的起源

同任何物种的起源一样,茶的起源和存在,必然是在人类发现茶树和利用茶树之前,直到相隔很久很久以后,才为人们所发现和利用。人类的用茶经验,也是经过代代相传,从局部地区慢慢扩大开来,又经过几千年的检验,才逐渐见于文字记载。中国国土辽阔,民族众多,导致了各地区的先民对茶的认识和对茶称呼上的不一致性。文字记载表明,我们的祖先早在 3000 多年前就开始栽培和利用茶树了,但茶的起源肯定还要早得多。茶起源于何时?按植物分类学方法,可以追根溯源,先找到茶树的亲缘。据研究,茶树所属的被子植物,起源于中生代的早期;双子叶植物的繁盛时期,都是在中生代的中期,山茶科植物化石的出现,又是在中生代末期白垩纪地层中,在山茶科里,山茶属于比较原始的一个种群,它发生在中生代末期至新生代早期,而茶树在山茶种群中又是比较原始的一个

种。所以,据植物学家分析,茶树起源至今已有 6000 万年至 7000 万年历史了。



我国是世界上最早发现利用茶树的国家。瑞典科学家林奈(Carl von Linne)在 1753 年出版的《植物种志》中,就将茶树最初学名定为 *Thea sinensis*, Lo, 后改为 *Camelliasinensis* Lo, “sinensis”是拉丁文中国的意思。

茶树原产于中国,早已为世界所公认。而且世界上其他的产茶或饮茶国家,他们的茶学知识,均直接或间接来源于我国。

早期的茶叶由中国海路传去西

欧和北欧等国。后来又从陆路向北、向西传播,如蒙古和近中东,以及一部分东欧国家,前苏联和黑海沿岸。查考茶叶传输的路线,可以证明茶的原产地在中国。

但由于明代末期,中国茶叶经荷兰人之手一举传入西欧,首先饮茶最多的是英国,英国人原好喝酒,有了茶叶后,大量提倡饮茶。在1669年由东印度公司输入茶叶只有100多磅,不到十年时间,约1678年输入猛增到4000多磅,到了18世纪中期,英国人饮茶已成习惯,到处有茶叶店出售茶叶,而且还由英国商人之手转销于世界各地,在1678年~1878年,前后恰为200年,其间是中国茶叶独霸世界的时代。1779年到1820年之间,由于中英贸易,英国进出口差额很大,进出无法平衡。英商人不得不用卑鄙手段贩运鸦片来中国,弥补亏损。而后由英国东印度公司对我国输入大量鸦片,到公元1828年,输入鸦片共有13000多箱,致使中国茶丝的出超,已不能弥补鸦片的入超,中国的白银也就开始向国外流出,由于鸦片毒害人民,故有人奏请清政府禁止鸦片。英国统治者为了维护其利益,不惜诉诸武力,结果发生了历史上有名的鸦片战争。

英国政府除了以鸦片来弥补入



超外,亦了解到茶业市场的庞大潜力,故此在其控制的印度及锡兰,引进中国的植茶及制茶技术,大量生产,同时为进一步打击中国的茶业,于1824年驻印度的军人勃鲁士少校,在印度和缅甸交界处沙地耶的山区,发现了一株43英尺(约合13米),径围3英尺(不到1米)的大茶树,便以大茶树的有无为判断原产地的唯一依据,妄断印度是茶的原产地。同时有人认为中国没有人提出“大茶树”的报告,证明中国没有“野生大茶树”的发现,并借题发挥,大肆宣传,否定中国是茶的原产地。这些谬论,目的都是要打击中国的茶业市场,误导消费者以为印度是茶之原产地,质量自然较佳,此举在当时的确起了一定的作用。

判断原产地,决不能以野生大茶树的有无作唯一依据。如果仅用大茶树有无作依据,说印度是茶的原产地,那么,19世纪之前,印度人还不了解茶树是什么,多数人还不