



茶酒醋糖治百病

◎博采编

◎长春出版社

保健养生越来越引起人们的重视。然而，当人们一旦身感不适或疾病缠身时，追求的往往是高价值的保健品或药品，效果并非全佳。俗话说：『千疗万疗，不如食疗』。价格昂贵的药品和保健品不是寻常百姓所能承受的。孰不知，灵丹就在身边，良药已在餐桌。

责任编辑 张耀民

封面设计 王爱宗

家庭营养食疗丛书

茶酒醋糖治百病

葱姜蒜椒治百病

粥汤食疗治百病

水果蔬菜治百病

食物相克与禁忌

健脑明目食谱

大众营养食谱

养颜健美食谱

ISBN 7-80604-144-3

R · 26

定价: 5.40元

家庭营养食疗丛书

茶酒醋糖治百病

博采编

长春出版社

(吉) 新登字 10 号

茶酒醋糖治百病

博 采 编

责任编辑:张耀民

封面设计:王爱宗

长春出版社出版

吉林省新华书店发行

(长春市建设街 43 号)

长春市第十一印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32

1994 年 2 月第 1 版

印张:7.875

1994 年 2 月第 1 次印刷

字数:176 000

印数:1—15 000 册

ISBN 7-80604-144-3/R·26

定价:5.40 元

目 录

一、茶酒醋糖常识	(1)
(一)茶疗常识	(1)
(二)酒疗常识	(23)
(三)醋疗常识	(44)
(四)糖疗常识	(48)
二、内科疗方	(49)
(一)头痛疗方	(49)
(二)发热疗方	(53)
(三)感冒疗方	(56)
(四)咳嗽疗方	(59)
(五)气管炎疗方	(64)
(六)呕吐、呃逆疗方	(67)
(七)哮喘疗方	(70)
(八)肺炎疗方	(72)
(九)眩晕疗方	(73)
(十)心悸疗方	(75)
(十一)消化不良疗方	(76)
(十二)盗汗、自汗	(77)
(十三)神经痛疗方	(79)
(十四)忧郁症疗方	(80)
(十五)多梦疗方	(81)
(十六)出血症疗方	(82)

(十七) 疟疾疗方	(86)
(十八) 高脂血症疗方	(88)
(十九) 甲状腺机能亢进症疗方	(89)
(二十) 癫痫疗方	(91)
(二十一) 中毒疗方	(92)
(二十二) 白浊症疗方	(94)
(二十三) 胸肋痛疗方	(95)
(二十四) 肺结核疗方	(96)
(二十五) 厌食疗方	(98)
(二十六) 腹痛疗方	(99)
(二十七) 腹泻疗方	(101)
(二十八) 便秘疗方	(104)
(二十九) 痢疾疗方	(106)
(三十) 黄疸疗方	(109)
(三十一) 肝炎疗方	(111)
(三十二) 肝硬化疗方	(113)
(三十三) 高血压疗方	(114)
(三十四) 动脉硬化疗方	(115)
(三十五) 冠心病疗方	(116)
(三十六) 贫血疗方	(118)
(三十七) 呕血、便血疗方	(120)
(三十八) 血小板减少疗方	(120)
(三十九) 白细胞减少疗方	(120)
(四十) 肾炎疗方	(121)
(四十一) 排尿异常疗方	(122)
(四十二) 肾结核疗方	(125)
(四十三) 浮肿疗方	(126)

(四十四)糖尿病疗方·····	(128)
(四十五)肥胖症疗方·····	(130)
(四十六)神经衰弱疗方·····	(131)
(四十七)失眠疗方·····	(133)
(四十八)中风疗方·····	(135)
(四十九)中毒疗方·····	(135)
三、外科疗方 ·····	(138)
(一)烫伤、烧伤疗方 ·····	(138)
(二)动物咬伤疗方·····	(140)
(三)疮疖、痈疽疗方 ·····	(143)
(四)丹毒疗方·····	(146)
(五)乳腺炎疗方·····	(146)
(六)乳头皱裂疗方·····	(148)
(七)痔疮疗方·····	(148)
(八)脱肛疗方·····	(149)
(九)脉管炎疗方·····	(150)
(十)跌打损伤疗方·····	(150)
(十一)腰疼疗方·····	(153)
(十二)关节炎疗方·····	(155)
(十三)坐骨神经痛疗方·····	(157)
(十四)淋巴结核疗方·····	(158)
(十五)外科杂症疗方·····	(159)
(十六)半身不遂瘫痪疗方·····	(161)
(十七)骨质增生疗方·····	(162)
(十八)骨刺疗方·····	(163)
(十九)皮肤疣疗方·····	(163)
(二十)皮肤癣疗方·····	(164)

(二十一)皮炎疗方·····	(167)
(二十二)酒糟鼻疗方·····	(169)
(二十三)痤疮疗方·····	(170)
(二十四)湿疹疗方·····	(170)
(二十五)荨麻疹疗方·····	(171)
(二十六)汗脚疗方·····	(172)
(二十七)鸡眼疗方·····	(173)
(二十八)鹅掌风疗方·····	(174)
(二十九)脚气、脚臭疗方·····	(174)
(三十)白癬风疗方·····	(175)
(三十一)疮疗方·····	(176)
(三十二)雀斑疗方·····	(177)
(三十三)白发疗方·····	(178)
四、五官科 ·····	(180)
(一)红眼疗方·····	(180)
(二)弱视疗方·····	(180)
(三)结膜炎疗方·····	(182)
(四)角膜炎疗方·····	(182)
(五)电光性眼炎疗方·····	(183)
(六)白内障疗方·····	(183)
(七)青光眼疗方·····	(183)
(八)麦粒肿疗方·····	(184)
(九)夜盲症疗方·····	(184)
(十)鼻炎疗方·····	(185)
(十一)鼻窦炎疗方·····	(186)
(十三)鼻衄疗方·····	(187)
(十四)扁桃体腺炎疗方·····	(188)

(十四)口腔炎疗方·····	(189)
(十五)咽喉炎疗方·····	(189)
(十六)失音疗方·····	(192)
(十七)口臭疗方·····	(193)
(十八)牙痛疗方·····	(194)
(十九)牙周炎疗方·····	(195)
(二十)牙龈出血疗方·····	(196)
(二十一)耳鸣疗方·····	(197)
(二十二)中耳炎疗方·····	(198)
五、妇科疗方 ·····	(199)
(一)闭经疗方·····	(199)
(二)痛经疗方·····	(200)
(三)月经不调疗方·····	(203)
(四)白带异常疗方·····	(206)
(五)子宫出血疗方·····	(208)
(六)子宫脱垂疗方·····	(210)
(七)阴痒疗方·····	(211)
(八)妊娠诸疾疗方·····	(212)
(九)不孕症疗方·····	(213)
(十)胎动不安疗方·····	(213)
(十一)流产疗方·····	(215)
(十二)乳房胀滞疗方·····	(216)
(十三)产后出血疗方·····	(217)
(十四)产后腹痛疗方·····	(219)
(十五)产后血瘀疗方·····	(220)
(十六)产后杂症疗方·····	(221)
(十七)产后血晕疗方·····	(222)

(十八)产后腹泻疗方·····	(222)
(十九)产后调养疗方·····	(223)
(二十)妇科杂症疗方·····	(225)
六、儿科疗方 ·····	(226)
(一)小儿咳喘疗方·····	(226)
(二)小儿感冒疗方·····	(228)
(三)瘟疫疗方·····	(229)
(四)小儿惊风疗方·····	(230)
(五)小儿蛔虫症疗方·····	(231)
(六)小儿腹泻疗方·····	(232)
(七)小儿杂症疗方·····	(234)
七、性病疗方 ·····	(239)
(一)遗精疗方·····	(239)
(二)阴痿疗方·····	(240)
(三)早泻疗方·····	(243)

一、茶酒醋糖常识

(一) 茶疗常识

1. “茶为万病之药”

“茶为万病之药”一说，源于唐朝陈藏器《本草遗》：“止渴除疫，贵哉茶也…诸药为各病之药，茶为万病之药。”“梁代陶弘景说：“久喝茶可以轻身换肾”。据《隋书》记载，隋文帝得了病，百药无效，后来竟喝茶喝好了。此种说法虽然有些玄虚，但是古代重视茶的医疗价值是无可怀疑的。

茶疗在我国有着悠久的历史。相传早在 4000 年前的周朝，我们的祖先就采摘茶叶煎汁治病。后发现饮茶可增进人身体健康，便“煮作羹饮”，使茶逐步由药料变为饮料。三国时，对茶的好处有了更进一步的认知。古代伟大的名医华佗曾说过“苦茶久食益思意”的话。明代顾之庆在所著《茶谱》中，对茶叶的功用作了全面的阐述：“能止渴、消食除痰，少睡利尿道、明目益思、除烦去腻。”现代科学研究发现茶叶对预防和治疗人体的多种疾病有好处。在东方的日本，人们甚至将茶看成防治疾病、延年益寿的灵丹妙药。可见茶叶对人们是何等重要。

茶与咖啡、可可齐名于世界，是当今三大饮料。由于咖

啡和可可可在某种程度上有不良的副作用。所以茶更受到人们的青睐。茶叶作为一种天然饮料，可以强身壮体，老少皆宜。另外，茶叶中的少量咖啡因，还可提神醒脑，还含有维生素 C、P、B₁、B₂，可分解油腻，帮助消化，茶碱又能增加冠状动脉流量，强心利尿，是最佳的健康饮料。

饮茶对人体的好处是别的天然饮料无可比拟的。

世界卫生组织调查了许多国家的饮料优劣情况，最后认为：茶为中老年人最佳饮料。它不仅方便、经济、卫生，还能吸收排泄放射性元素，补充人所需要的营养，收到延年益寿的奇效。据科学家测定，茶叶含有蛋白质、脂肪 10 多种维生素，还有茶多酚、咖啡碱和脂多糖等近 300 种成分，且有营养、调节生理功能，发挥多方面的保健作用和药理作用。

饮茶之所以能长寿，是因为茶叶中含有维生素 C、E、D、菸草酸及碘等。茶叶中含酚类物质，能吸收放射性物质铯，甚至当铯已经深入动物的骨髓中时，也能把它吸出来，因而被誉为“原子时代的饮料”。茶叶中咖啡碱是一种血管扩张剂，它能加快呼吸，提高肌肉的工作量，而又不加快脉搏，也不增加血压。它还能促进发汗、刺激肾脏，有强心、健胃、利尿解毒之功效。咖啡碱和茶多酚协同作用，可防止人体内胆固醇的升高，有防治心肌梗塞的作用；茶多酚还可使血管通透，有类似维生素 D 的药物作用。

茶叶的这些功效，对人体造血、强筋壮骨和维持甲状腺机能等起着良好的作用。特别是中年人，饮茶后的效果会更好。人到中年易发胖，而发胖是导致一些心血管病、糖尿病以及肠癌的罪魁祸首。茶叶中的咖啡碱对上述疾病起着重要的预防作用。所以中老年人应多饮茶为宜。此外，茶还能提神、消除疲劳、抗菌等作用，这对中年人来讲也是重要的。茶

可以净化水质，减少放射性物质对人体的危害。有报告证明：在胃肠中如有 1—3% 的茶单宁，就可以将镉 30—40% 由粪便排出体外。因此，当前自然环境污染严重，生态失调，特别在城市居住的人们，更应常喝茶。

饮茶对人体的好处大致有如下十几种：

(1) 茶能使人振奋精神，增强思维和记忆能力。

(2) 茶能消除疲劳，促进新陈代谢，并有维持心脏、血管、胃肠等正常机能的作用。

(3) 饮茶对防预龋齿有很大好处。据英国一次调查表明，儿童经常饮茶龋齿可减少 60%。

(4) 茶叶含有不少对人体有益的微量元素。

(5) 茶叶有抑制恶性肿瘤的作用，饮茶能明显抑制癌细胞的突变。

(6) 茶叶中含有妊娠妇女不可缺少的微量元素锌。

(7) 饮茶能抑制细胞衰老，使人延年益寿。茶叶的抗老化作用是维生素 E 的 18 倍以上。

(8) 饮茶有延缓和防止血管内膜脂质斑块形成，防止动脉硬化、高血压和脑血栓。

(9) 饮茶能兴奋中枢神经，增强运动能力。

(10) 饮茶有良好的减肥和美容效果，特别是乌龙茶效果尤为明显。

(11) 饮茶可以预防严重影响老年人视力的白内障。

(12) 茶叶所含鞣酸能杀多种细菌，故能防治口腔炎、咽喉炎，以及夏季易发生的肠炎、痢疾等。

(13) 饮茶能保护人的造血机能。茶叶中含有防辐射物质，边看电视边喝茶，能减少电视辐射的危害，并能保护视力。

(14) 饮茶能维持血液的正常酸碱平衡。茶叶含咖啡碱、

茶碱、可可碱等生物碱物质，是一种优良的碱性饮料。茶水能在体内迅速吸收和氧化，产生浓度较高的碱性代谢产物从而能及时中和血液中的酸性代谢废物。

(15) 防暑降温。饮热茶 9 分钟后，皮肤温度下降 $1\sim 2^{\circ}\text{C}$ ，感到凉快、清爽和干燥，而饮冷饮后，皮肤温度下降不明显。

中国的各类茶叶对人体健康所起的作用不同。

中国素有“茶叶王国”之称。经过不断培养已有茶叶 350 多类，生产茶叶 1000 余种。近年来新品种仍在不断增加。

中国茶叶以制作方法来划分，有发酵过的红茶。名茶有工夫茶、祁红、滇红等；半发酵的乌龙茶，又叫青茶，由于其干燥度高、耐贮藏，一般以陈茶为贵，这和其它茶类以新为贵有所不同，名品有武夷岩茶、安溪铁观音等未发酵的绿茶，名品有珍眉、龙井、碧螺春等；未经揉捻而保持嫩芽的白茶，为福建独特产品，其制法独特，采制初春气温低的嫩芽，芽叶肥壮，摊放于通风阴凉的自然环境中直接凉干，不经烘炒，珍品有白毫银针，白云雪芽等；蒸软后压成砖形或其他形状的紧压茶，又叫黑茶，是将制成的粗老毛茶经过再加工，用蒸馏和压制的方法制成各种形状的块茶，有块形、圆形、碗形等，这主要是便于长途运输和储藏，供应边远地区而制造的，如：普洱茶、茯砖、湘尖等；花茶是用含苞待放的花窖制而成，它既保持了浓郁的茶味，又兼蓄鲜花的芬芳，名品有茉莉花茶、玉兰花茶等。

中国茶种类的划分，在茶叶界并不完全一致，以上则是一般分法。其它有以茶树品种分的，如瓜片、大方、毛尖、毛峰等，有的以茶叶的形态分的，如长炒青、圆炒、扁炒青等，有以产地分的，如西湖龙井、韵匀毛尖、武夷岩茶等。

人们对茶的喜好也因地域而异，一般讲，中国北方喜欢

饮花茶，南方喜欢饮绿茶，牧区的少数民族喜欢饮砖茶。茶叶不同，它的营养成分和药效也就不同。绿茶的维生素 C 和茶多酚的含量比红茶多得多，从对疾病的疗效来看，无论抑菌、抗辐射、防止血管硬化、降血压，还是升血白细胞，都是绿茶疗效高。据研究，绿茶能有效阻断人体内亚硝胺的形成，抗癌作用优于红茶。因此，从保健功效来看，绿茶比红茶好。花茶一般以绿茶窰花制成，因此具有绿茶的同等功效。但是老年人尤其是便秘的老年人饮绿茶会加重便秘，因而不宜饮用。红茶能强胃、利尿、其抗衰老的作用也优于绿茶。空军医学专科学校等在利用寿命试验筛选抗衰老药物的研究中发现，红茶延寿更为显著。

由于茶种、产地不同、茶质也有所区别。

从饮茶对象来看，有男女老少、体质强弱之别，工作性质、生活习惯、个人嗜好的不同，就以饮哪种茶最合适，也要具体分析。一般来说，青少年儿童宜茶水嗽口，或饮淡茶；青春发育旺盛宜饮绿茶为主，红茶偏温饮时不可太浓；少女经期前后及更年期女性，情绪往往烦躁不安，饮花茶有助于疏肝解毒，理气调经；有前列腺炎或前列腺肥大者宜用花茶；妇女产后宜饮红茶，能加红糖则更好；胃病者用蜜茶；肝病者宜花茶；体力劳动过程中红茶首选；文字工作者，绿茶更宜；若要减肥去脂，以乌龙茶、普洱茶效果甚佳。日本人称乌龙茶为“美貌和健康的妙药”。法国妇女，特别是年轻女郎很讲究形体美，她们把云南的普洱茶称为“刮油茶”、“消瘦茶”，说“你要外形美吗？那就得饮普洱茶”。另外，普洱茶不伤胃肠，乌龙茶有利尿作用，含咖啡因少，男女老幼都适合。

总之，茶品种繁多，功效各异，各人应视需要选用，这

样，才能更好地发挥茶的保健作用。

2. 饮茶能抗癌

在当代的长寿老人和健康老人中，不少有嗜茶的爱好，其中尤以男寿星最多，而且发生癌症的机会比一般人要少。于是 50~60 年代便有人经过初步研究得出结论，茶叶可以防癌。但为什么茶叶能防癌，何种茶叶抗癌效果最好，在当时却无一个令人信服的答案。为了尽早弄清茶叶的抗癌作用。各国都在饮茶抗癌的研究上投入大量的人力和物力。目前世界上用茶叶作为实验材料进行抗癌研究的就有中国、日本、美国、英国、法国、苏联、加拿大、土耳其、南朝鲜等国家和地区。近年来，我国科学工作者首先发现，中国茶叶可以预防亚硝基化合物对人类可能的致癌危险。亚硝基化合物是比较肯定的人类致癌物质。研究者认为，绿茶、紧压茶、花茶、乌龙茶和红茶可阻断亚硝基化合物的形成。茶叶经罐储存一年后，其阻断能力仅下降 10%。茶叶沏好后在温室内存放，最初 3 小时，阻断能力明显下降，以后下降趋势缓慢，24 小时后下降 15~34%。人体实验证明，1 克茶叶沏 3 次，要 150 毫升就有部分阻断作用。3~5 克茶叶可以完全阻断亚硝基化合物在体内的形成。动物实验表明，福建茶叶、铁观音、海南绿花、红碎茶及杭州炒青可抑制大鼠食道肿瘤的发生率。茶叶不但可以抑制亚硝基化合物的形成，而且可抑制亚硝基化合物的致癌作用。科学家还发现，在各类茶叶中，尤以绿茶抗癌效果最佳。

中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所从 1986 年开始，对中国各类茶叶进行抗癌研究，结果表明，各类茶叶对 N-亚硝基化合物的合成均有阻断作用，平均阻断率 65%，其中绿茶便优于红茶，红茶阻断率 45%，绿茶阻断率

82%，多数绿茶的阻断率 85% 以上。绿茶防癌在各类茶叶中处于领先地位，在已知的各类能抗癌的物质中名列前茅。如中国医学科学院肿瘤研究所对 108 种食物进行抗癌筛选，结果令人惊奇地发现，绿茶提取物的效果最好。广西肿瘤防治研究所对 6 种食用植物（绿茶、红茶、香菇、猴头、绿豆、灵芝）进行预防黄曲霉素致癌的研究，结果也表明，绿茶的效果最好。那么茶叶抗癌的机理是什么呢？经过茶学专家与医药专家的共同研究，已基本探明了茶叶中具有抗癌功效的有效成分主要是茶叶中含约达 20% 左右的茶多酚，其主体物质是多种儿茶素，具有抗氧化的作用，能阻断某些致癌物的生成，抑制促癌物的作用，杀伤癌细胞和抑制癌细胞的生长。除茶多酚以外，茶叶中还有多种维生素 C、维生素 E、脂多糖、微量元素锌和硒等。茶叶的治癌效应，可能是以茶多酚为主的多种有效成分协同作用的效果。从目前的研究结果看来，多饮绿茶对治癌有好处，饮用时，3 克茶叶，分别用 150 毫升的沸水冲泡两次，餐后饮用效果较好。如以茶多酚的量指标计算，每天饮用相当于 500 毫克茶多酚的茶叶是合理的。数量太少或过淡都会影响抗癌效果。

3. 饮茶能延年益寿

相传，唐朝开元年间，从东都洛阳来了一个 130 多岁的和尚，唐玄宗见他的精神矍铄，便问：“你活到这大年纪，吃了什么长生不老药！”老和尚笑着回答：“我从小家中贫贱，从来不知道吃什么药，只知道喝茶罢了。”唐玄宗即赐给他“茶王十斤”的法名，并安置在保寿寺里。老一辈革命家朱德在当年庐山品尝了云雾茶后，即席欣然命笔，写下了“庐山云雾茶，味浓性泼辣，若得长时饮，延年益寿法”的诗篇。朱德享年 90 岁。可见，常年饮茶确实能使人健康、长寿。