

R459.3
L23

治百病

YAO CHA ZHI BAI BING

主编	雷平			
助编	赵峰	李卓	常青	
	雷娜	杨一	胡庆国	
	陈立仁	王睿琪	孙文彬	

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

药茶治百病/雷平主编. - 成都:四川科学技术出版社,2003.1

(茶文化丛书)

ISBN 7-5364-5122-9

I.药… II.雷… III.药茶疗法 IV.R459.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 091529 号

(茶文化丛书) 药茶治百病

主 编 雷 平
责任编辑 侯硪楠 杜 宇
封面设计 邹小工
版面设计 朱晋容
责任校对 王 勤 叶 战
翁宜民 杨璐璐
责任出版 邓一羽
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街 3 号 邮政编码 610012
开 本 850mm×1168mm 1/32
印张 8.5 字数 150 千 插页 2
印 刷 四川五洲彩印有限责任公司
版 次 2003 年 1 月成都第一版
印 次 2003 年 1 月成都第一次印刷
印 数 1-5 000 册
定 价 12.00 元
ISBN 7-5364-5122-9/G·988

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市盐道街 3 号

邮政编码/610012

目 录

第一章

总论

- 一、茶的起源、1
- 二、茶叶的成分、4
- 三、茶叶的分类、6
- 四、茶叶的命名、8
- 五、茶的保健功能、9
- 六、药茶的优点、11
- 七、药茶的制备与用法、12
- 八、茶疗的注意事项、14
- 九、饮用药茶的禁忌、15
- 十、茶与生活、17

第二章

内科药茶方

- 一、治疗感冒药茶方、20
- 二、治疗咳嗽药茶方、28
- 三、治疗哮喘药茶方、31
- 四、治疗呕吐药茶方、35
- 五、治疗呃逆药茶方、40
- 六、治疗泄泻药茶方、43
- 七、治疗热病药茶方、46
- 八、治疗眩晕药茶方、49
- 九、治疗头痛药茶方、53
- 十、治疗失眠药茶方、56
- 十一、治疗胃痛药茶方、59

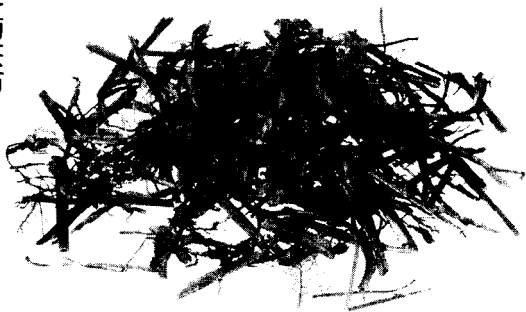


- 十二、治疗便秘药茶方、64
- 十三、治疗中暑药茶方、67
- 十四、治疗中风药茶方、70
- 十五、治疗痢疾药茶方、72
- 十六、治疗疟疾药茶方、77
- 十七、治疗淋证药茶方、78
- 十八、治疗腰痛药茶方、81
- 十九、治疗胁痛药茶方、84
- 二十、治疗痹证药茶方、87
- 二十一、治疗汗证药茶方、90
- 二十二、治疗水肿药茶方、92
- 二十三、治疗肝炎药茶方、95
- 二十四、治疗肺癆药茶方、98
- 二十五、治疗糖尿病药茶方、102
- 二十六、治疗冠心病药茶方、105

第三章

外科药茶方

- 一、治疗疮疡药茶方、109
- 二、治疗疝气药茶方、113
- 三、治疗痔疮药茶方、115
- 四、治疗烧伤药茶方、117
- 五、治疗脱肛药茶方、118
- 六、治疗虫咬伤药茶方、120
- 七、治疗泌尿系统结石药茶方、121
- 八、治疗酒毒药茶方、124



第四章

妇科药茶方

- 一、治疗月经不调药茶方 128
- 二、治疗痛经药茶方 132
- 三、治疗闭经药茶方 137
- 四、治疗带下药茶方 140
- 五、治疗功能性子宫出血药茶方 144
- 六、治疗乳痈药茶方 147
- 七、治疗习惯性流产药茶方 149
- 八、治疗妊娠呕吐药茶方 150
- 九、治疗胎动不安药茶方 153
- 十、治疗产后诸病药茶方 155
- 十一、治疗脏燥药茶方 161



第五章

儿科药茶方

- 一、治疗小儿流行性感冒药茶方 164
- 二、治疗小儿百日咳药茶方 166
- 三、治疗腮腺炎药茶方 170
- 四、治疗小儿风疹药茶方 173
- 五、治疗小儿麻疹药茶方 175
- 六、治疗小儿夏季热药茶方 178
- 七、治疗小儿水痘药茶方 181
- 八、治疗小儿遗尿药茶方 182
- 九、治疗小儿夜啼药茶方 186
- 十、治疗小儿惊厥药茶方 188
- 十一、治疗小儿积滞药茶方 188
- 十二、治疗小儿腹泻药茶方 191
- 十三、治疗小儿流涎药茶方 193
- 十四、治疗小儿麻痹药茶方 194



第六章

五官科药茶方

- 一、治疗眼病药茶方、197
- 二、治疗耳病药茶方、207
- 三、治疗鼻病药茶方、211
- 四、治疗口腔病药茶方、213
- 五、治疗咽喉病药茶方、219

第七章

肿瘤科药茶方、228

第八章

保健类药茶方

- 一、滋补美容保健药茶方、235
- 二、消脂减肥药茶方、255
- 三、茶肴食疗方、262



第一章 总 论



一、茶的起源

中国的茶文化源远流长，中国是最早发现和利用茶树的国家，是茶的祖国，世界上许多地方的饮茶习惯、种植茶树的技术、制作工艺都是由中国传播出去的。文字记载表明，我国产茶历史悠久，在三千多年前就已经开始种植茶树。从神农时期起到现在，我国的茶文化发生了巨大的变化。

茶是一种古老的双子叶植物，与人们的生活息息相关，然而，茶到底发源于哪里呢？很多人认为云南西双版纳是茶的原产地，这一带号称植物的王国，完全有可能存在茶树种类。也有人说四川是茶的原产地。清·顾炎武《日知录》曰，“自秦人取蜀以后，始有茗饮之事。”言下之意，秦人入蜀之前，四

药茶治百病





川一带已开始饮茶了。也有茶之起源于江浙之说，目前江浙一带是我国茶叶行业最为兴盛的地区，因此此说也不能说没有依据。

唐·陆羽《茶经》记载：“茶之为饮，发乎神农氏。”神农氏是“三苗”、“九黎”部族之首领。《史记·吴起传》与《说苑》等古籍中有“三苗氏，衡山在其南，歧在其北，左洞庭之坡，右彭蠡之川”的记载。这说明神农氏的部族发源在一个植被茂盛、百草遍生的地带，这正是今日的神农架地域。由此许多学者认为茶之起源于神农氏。

《华阳国志·巴志》记载：“周武王伐纣，实得巴蜀之师，……茶蜜……就皆纳贡之”。这表明早在周朝时期，巴国就已经以茶向周武王纳贡了。《华阳国志》中还记载人工栽培的茶树那时就已经有了。

西汉后期到三国时代，茶发展成为宫廷的高级饮品。西晋到隋朝，茶又逐渐发展成为普通饮料。《广陵耆老传》中记载：“晋元帝时，有老姥每旦独提一器茗，往市鬻之，市人竞买”。晋代诗人张孟阳所作《登白兔楼》中，有“芳茶冠六清，溢味播九区”一句，描写当时以茶为清凉饮料。茶叶的芳香被誉为六清之冠，它的美好声誉传遍全国。到了唐、宋时代，茶已成为“人家一日不可无”的必备饮品。明清时期，茶疗风靡全国，许多药茶得到广泛运用，如天中茶、五虎茶、八仙茶、枸杞茶、姜茶等等。因为药茶有生津健胃、清热理气、养阴化湿等作用，可广泛用于内科、外科、妇科、皮肤科、骨伤科和养生保健等方面。

由古到今，人们都对茶钟爱有加，茶可以说是历史最悠久的饮品了。然而人们的饮茶习惯是怎样形成的呢？这一问题有着许多不同的说法：



有人认为：茶最初是被作为口嚼食物的方式来用的，也可能是被作为烤煮的食物，与此同时逐渐演变成为饮料而供人饮用的。

也有人认为：茶最初是被作为药用引进人类社会的。因为《神农百草经》中曾谈到：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”

还有人认为：茶同其他一些植物最早都是被作为祭品使用的，后来有人尝食它，发现其食非但无害还大有裨益，便“由祭品，而菜食，而药用”，最后终于成为兴盛不衰的饮品。

以上各种说法人们众说纷纭，茶学上也无从考证。但我们明白一点，那就是饮茶的习惯绝不会随社会的迅速发展而被咖啡或其他速溶饮品所取代。

茶叶从其被发现到发展至今的漫漫岁月中，经过人们的长期实践，形成了各种多样的品种。采叶：“煮羹饮”为茶叶的最初期利用方式，方法是把干叶磨成碎末，放于热水之中，再用竹帚于其中搅拌，不再加盐以住香气，使茶叶原有的芳香可以散发出来。唐朝时出现了蒸清法，焙制出饼茶，使茶叶的香气得到了提高。南宋时期，又出现了炒青法，将蒸改为炒，将研改为揉，将研膏团茶改为条形茶，这使茶叶从外形到内质都焕然一新，从而为绿茶的制造开辟了一条全新的道路。北宋时期，又发明了白茶作为贡茶。明朝发明了炒青绿茶、红茶和花茶。到了清朝，又发明了乌龙茶、“小种”红茶和“工夫”茶，茶叶产销量都进入了一个繁盛时期。

中国人爱茶，不仅仅是因为茶的清幽淡雅。更是为了饮茶后神清气爽的乐趣。古往今来，文人雅士爱茶，有许多经典之作流传于世，如唐伯虎的《烹茶画卷》、《品茶图》，文徵明





的《惠山茶会记》、《陆羽烹茶图》等等。如今，我国的茶叶种类繁多，位居世界第一。我国出产的主要是绿茶，其次是红茶。绿茶品种多样，品质上乘，畅销世界许多国家和地区。花茶是中国的特产，茶香四溢，沁人心脾，被许多饮茶爱好者所喜爱。在将来的日子里，茶作为最古老却最受欢迎的饮品必然风靡全球，而我国的制茶事业也将得到迅速的发展。

二、茶叶的成分



茶叶的组成成分非常复杂，科研证明，茶叶含有 600 余种化学成分。

新鲜茶叶中含水分(约 75% ~ 78%)和干物质(约 22% ~ 25%)。

干物质可分为无机物和有机物。其中无机物约占 3.5% ~ 7%，有机物占 93% ~ 96.5%。

茶中的无机盐种类繁多，有 27 种，其中有 11 种是矿物质。在这些无机盐中，有大量元素如氮、硫、磷、镁、钙、钾等，含量高于 2000 微克/克。其次还有锰、氟、氯、铝、钠、钾、铁、镍、铜、硅、硼、铅、硒等含量在 5 ~ 2000 微克/克和多种微量元素，如：镉、钴、溴、碘、铬、钛、铈、钒、锡、铋等。

茶中的无机盐可为可溶性无机盐(约占茶叶的 2% ~ 4%)



和不溶性物质(约占茶叶总量的 1.5% ~ 3.8%), 其可溶部分易于被身体吸收利用。

茶中的有机物种类很多, 主要含较多的蛋白质(约 20% ~ 30%)、茶多酚(20% ~ 30%)、糖类(20% ~ 25%)和一些氨基酸、生物碱、有机酸、脂质和少量色素、香气成分、维生素、皂甙类、甾醇等。

茶中蛋白质主要分难溶于水的谷蛋白(占蛋白总量 80%)和约 20% 的球蛋白和精蛋白(其中仅有 40% 溶于水, 称为“水溶蛋白”)。茶蛋白的溶性小而利用价值较小。

茶多酚是茶中活性生物物质的一种, 是茶叶中酚类物质的总称, 是一类以儿茶素为主体的具有生物氧化作用的酚性化合物。它又被称作“茶单宁”、“茶鞣质”。其中大部分茶多酚可溶于水。茶多酚基本可分为黄烷醇类、羟基-(4)-黄烷醇类、花色苷类、黄酮类、黄酮醇类和酚酸类六大类。其中, 黄烷醇类为最重要(约占茶多酚总量的 60% ~ 80%), 它的化合物主要是儿茶素, 它是决定茶叶的汤色、滋味及颜色的主体成分。儿茶素有 6 种成分: L-表没食子儿茶素(L-EGC)、DL-没食子儿茶素(DL-GC)、L-表儿茶素(L-EC)、DL-儿茶素(DL-C)、L-表没食子儿茶素没食子酸酯(L-EGCG)、L-表儿茶素没食子酸酯(L-ECG)。这几种成分并不是固定不变的, 它们的含量随着季节的不同而有所增减, 其中以夏季叶梢中含量最高, 春季叶梢中含量最少。

茶中的糖类有几十种, 有单糖: 葡萄糖、甘露糖、半乳糖、果糖、核糖、木酮糖等。有双糖: 麦芽糖、蔗糖、乳糖、绵子糖等。有多糖: 淀粉、纤维素、半纤维、木质素、葡萄聚糖、半乳聚糖、木聚糖、阿聚糖、半乳糖醛酸等。其中单、双糖易溶于水, 易于被吸收引用。除此之外, 还有果胶、各种酚



类的糖甙、茶皂甙、脂多糖等。

茶中氨基酸，已发现的多于 25 种，如谷胱甘肽、丝氨酸、甘氨酸、天门冬氨酸、赖氨酸、组胺酸、精氨酸、谷氨酸、丙氨酸、苏氨酸等。其中谷氨酸、天门冬氨酸、精氨酸的含量较高。茶氨酸主要影响茶的味道。

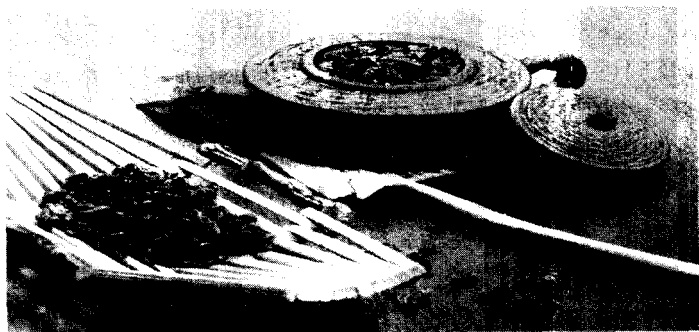
茶中的有机酸主要有三种，以烟酸含量较高，叶酸含量较少。茶酸 100% 溶于水且人体需要它们。

茶叶中维生素数目很多。主要有维生素 A、维生素 B、维生素 C、维生素 D、维生素 E、维生素 H、维生素 K、维生素 P、肌醇、类胡萝卜素等。其中维生素 B 占大多数。维生素大多易溶于水，可被人体充分利用。

茶叶生物碱极为重要，它为嘌呤、嘧啶两类衍生物。主要是咖啡碱，俗称“咖啡因”，它是一般植物所没有的，是判定茶叶嫩度等级的重要标志之一。

除此之外，茶脂质、茶色素、茶醇等也是茶叶的重要组成部分。

三、茶叶的分类



我国素有“茶叶王国”之称，茶树品种繁多，产茶历史悠久，采制经验丰富，形成了中国茶叶品种多、质量优、制法精、味道佳的特色。

就品种而言，由于茶叶品质不同，采制方式不同，因而分类方式不同。按茶叶品种、色泽可分为：绿茶、红茶、黑茶、白茶、黄茶、青茶等六大类。其中绿茶是将嫩芽经高温杀青，破坏酶的作用而制成，形成绿叶绿汤的特点。红茶是将红毛茶加工精制，使茶多酚完全氧化，形成红叶红汤的特点。黑茶是将成形的粗老毛茶用蒸馏和压制的方法制成块茶，具有便于运输和储藏的特点。白茶是将嫩叶不经揉捻、烘炒，直接放于阴凉通风处晾干而成，氧化程度较轻，形成保持嫩芽本色的特点。黄茶是将嫩叶经高温杀青后，再经闷黄过程，形成黄叶黄汤的特点。青茶同白茶一样在制作过程中氧化程度较轻，既保持有红茶的色香，又有绿茶的甜爽等特点。

按茶叶制作时发酵的程度可分为：不发酵茶(绿茶)、半发酵茶(乌龙茶)、发酵茶(红茶)等三大类，其中绿茶性凉，有消炎解毒、清火降浊的功能，珍品有西湖龙井茶、洞庭碧螺春茶、黄山毛峰茶及珍眉等；乌龙茶既不寒凉，也不温燥，久喝无副作用，有生津止渴、健脾和胃、提神益脑、防衰抗老的功能，珍品有安溪铁观音、凤凰水仙茶、武夷岩茶等；红茶性温和，有和胃调中、降脂减肥的功效，珍品有云南功夫茶、祁门工夫茶、政和工夫茶等。

按茶叶加工制作工艺可分为：花茶、砖茶、萃取茶、果茶、保健茶、含茶饮料等六大类。

以上分类方法，大多侧重一面，较易为人们接受，但不足之处是不够系统全面。





四、茶叶的命名

我国土地广阔，许多地方都适宜茶树生长，茶树品种繁多，所产茶叶的品种更达上千种之多。不同种类的茶叶，命名的方法各不相同。

根据茶叶形状的区别命名的居多，如形似眉毛的珍眉、秀眉、针眉等茶，形似竹叶的竹叶青茶，形似瓜子片的瓜片茶，形似山雀舌的雀舌茶，形似针状的银针、松针等茶。

根据茶叶香味、颜色、滋味命名的，如形容香味特点的云南十里香、兰花茶等茶叶，形容颜色特点的石亭绿、黄芽等茶叶，形容滋味特色的湖南苦茶、泉州绿豆绿等茶叶。

根据茶叶产地命名的为数也不少，如杭州龙井、六安瓜片、洞庭碧螺春、庐山云雾、黄山毛峰、顾渚紫笋、蒙顶茶、南京雨花、雁荡毛峰、峨眉毛峰、安溪铁观音、君山银针、云南滇红等茶叶。

有根据茶叶掺入成分命名的，如茉莉花茶、玫瑰茶、桂花茶、玳玳花茶、珠兰花茶等。

另外还有根据茶树品种命名的，如铁观音、乌龙、毛蟹、水仙、大红袍、奇兰、肉桂等茶。



五、茶的保健功能

茶叶味甘、苦，性微寒，是我国传统的保健饮料，具有悠久的历史。早在 4000 多年以前的神农时期，我们的祖先就已发现并利用了茶能治病的这一功效。其后人们才逐步发现茶的饮用价值。茶被视为世界三大饮料(茶、咖啡、可乐)之首。千百年来，人们经过长期的实践证明，饮茶有道不仅能增进营养，怡情乐志，还能促进健康，预防和治疗疾病。《神农本草经》云茶：“味苦，饮之使人益思、少卧、轻身、明目。”唐代刘贞亮谓茶之功效为：“以茶散郁气，以茶养生气，以茶驱睡气，以茶除病气，以茶解烦渴，以茶表敬意，以茶利礼仁，以茶可行道，以茶可雅志，以茶尝滋味。”明代《茶谱》述茶：“能止渴，消食除痰，少睡利尿道，明目益思，除烦去腻。”而到了现代，茶的美容、健身、减肥的功效更被人普遍认知。

茶的主要保健功能有：

①延年益寿：研究表明茶叶能促进新陈代谢，维持心脏、血管、胃肠系统的正常机能，并能延缓细胞衰老，其抗衰老作用是维生素 E 的 18 倍。

②兴奋作用：茶叶所含的生物碱类能够兴奋神经，提高中枢神经敏感度，增加大脑皮质的兴奋过程，缩短反应时间，从而达到振奋精神，消除疲劳，增强记忆能力，提高工作效率的





作用。

③杀菌消炎作用：茶叶中的茶多酚和鞣酸等物质可与细菌蛋白相结合，并能使之凝固，从而降低细菌的活性使其死亡。另外，如将茶多酚与维生素 C 协同抗菌，其消炎作用更强。对于肠道炎症、口腔炎症及皮肤炎症等用茶叶来防治，都有一定疗效。

④帮助消化、消食除滞作用：茶叶中的咖啡碱能兴奋中枢神经，刺激胃液分泌，从而使胃中的积食消除，达到消食除滞的作用。另外，茶叶中的叶酸、蛋氨酸、卵磷脂、胆碱、肌醇等成分具有调节脂肪代谢的功能，有助于脂肪类物质的消化，特别是对老年人，作用更明显。

⑤降压通脉作用：茶叶中的茶多酚和维生素 C 有活血化瘀的作用，咖啡碱、鞣酸、维生素 D 等成分有防止血液和肝脏中烯醇和中性脂肪的积累，增加血管壁弹性及韧性的作用。这些作用都能有效的防止动脉硬化、高血压、脑溢血等心血管系统疾病。

⑥强心利尿作用：茶叶中的咖啡碱和茶碱有强心、利尿、解痉、松弛平滑肌的功效，是治疗水肿、支气管哮喘、心肌梗死等病症良好的辅助饮料。

⑦防龋齿作用：茶叶中的氟化物有防龋坚骨的作用，它能与牙齿的钙质结合形成一种难溶于酸的物质，从而达到防龋防酸的目的。另外，茶多酚等成分还可杀死口腔内多种细菌，避免炎症的发生。

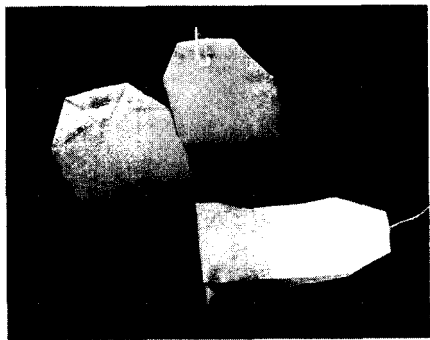
⑧防癌抗癌作用：茶叶中的儿茶素、鞣酸、茶多酚、牡荆碱、脂多糖、维生素及微量元素锌、硒等成分可协同抑制癌细胞生长，阻碍致癌物质的生成，从而达到防癌抗癌的作用。



⑨减肥作用：茶叶中的咖啡碱、鞣酸、叶酸、肌醇及芳香类物质等多种化合物可调解脂肪代谢。茶多酚和维生素 C 能降低血脂和胆固醇。因此，长期饮茶有良好的减肥作用，特别是乌龙茶。

⑩抗辐射作用：茶叶有良好的抗辐射功能。茶叶中的多酚类化合物能吸收大量的放射线，且吸收的时间比同位素到达骨髓的时间短，这对人体的造血机能有保护的作用。另外，茶叶中的维生素 A 能补充视紫红质的消耗。若在看电视时饮茶，不仅能保护视力，还能减弱电视辐射对人体的危害。

此外，茶叶还有醒酒、减轻吸烟对人体的危害、减轻重金属中毒、抑制过敏性疾病、维持血液的正常酸碱平衡、防暑降温、预防老年人的白内障、补充孕妇不可缺少的微量元素锌等多种作用。因此，长期坚持饮茶，不仅方便、经济、卫生，还能补充人体所需营养、调节生理功能，起到多方面的药理及保健作用。



六、药茶的优点

药茶是将具有养生疗效的食物或中草药与茶叶配合使用，以达到保健养生或祛邪治病功效的一种中药剂型。它与中药相比具以下优点：

①经济、节约。药茶中的药物份量较少，仅为 5~10 克，而中药的药物较多，在 150~250 克左右，相比之下，可

