

何海燕 厉 强 编著

药茶

五味养生斋

北京科学技术出版社

五味养生斋

药 茶

何海燕 厉强 编著

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

药茶/何海燕,厉强编著. -北京:北京科学技术出版社, 2002. 1

(五味养生斋丛书)

ISBN 7-5304-2585-4

I. 药… II. ①何…②厉… III. ①养生(中医)-验方
②药茶疗法-验方 IV. R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 070150 号

NA 2005/02

药 茶

何海燕 厉强 编著

*

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南大街 16 号 100035)

各地新华书店经销

三河腾飞印刷厂印刷

*

850 毫米 × 1168 毫米 32 开本 8 印张 173 千字

2002 年 1 月第一版 2002 年 1 月第一次印刷

印数 1—6000 册

定价: 14.00 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者,
本社发行科负责调换。联系电话: 66161952)

前言

“吃”是一门学问，社会的进步、经济的发展、生活的改善，使人类对“吃”有了新的追求，也有了更高的标准。许多患者烦透了那些苦得要命的药水、药片，恨透了痛得难忍的打针、扎针。那么，何不试试食疗呢？在享用美味的同时，病痛也随之好转、痊愈，岂不美哉？

食疗，自古就被历代医家所重视。《素问·藏气法时论》云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充，气味合而服之，以补精益气。”唐代著名医家孙思邈在《千金翼方》中亦说：“凡病先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”由此可见，饮食不仅是人类饱腹充饥、赖以生存的食物，而且又对人体的营养失衡、体质虚弱、阴阳偏盛偏衰有着不可忽视的治疗作用。因此说，食疗是祖国医学的一个重要组成部分。

茶疗，是中医食疗中的单独分支，是中医与茶文化结合的产物。随着社会的发展和我国人民生活水平的不断提高，茶疗方法越来越受到人们的重视和应用。本着“古为今用”的精神，我们对药茶疗法进行了发掘与整理，使我国古老而独特的茶疗经验，能够重放光彩，为人民卫生保健事业服务。

本书汇集了古今医家及民间药茶验方 200 余首，以内、外、妇、男、五官、肿瘤、皮肤、神经、养生保健、

美容保健等科病症为纲，以药茶方为目，对每个茶方的来源、材料、做法、用法、功效、适用范围及注意事项，均做了详细的介绍，使读者看了以后能懂、会用，以期达到同治并补，治病强身的目的。愿药茶这一古老的祖国医学宝藏，在我们的手中，在您的口中不断地发扬光大。读者的健康也就是我们最大的心愿。

目 录

绪 论

- 一、药茶的历史 (1)
- 二、药茶的分类 (2)
 - (一)单味茶 (2)
 - (二)茶加药 (3)
 - (三)代茶 (3)
- 三、药茶的特点 (5)
 - (一)防病治病疗效可靠 (5)
 - (二)治疗面广 (5)
 - (三)可长期服用 (5)
 - (四)制备简便 (5)
 - (五)价廉物美 (6)
 - (六)功效卓著 (6)
- 四、药茶的制备 (18)
 - (一)原料的选择 (18)
 - (二)药茶的制法 (18)
- 五、药茶的使用方法 (19)
 - (一)沏泡 (19)

(二)煎煮	(20)
(三)调服	(20)
六、服用药茶的注意事项	(20)
(一)辨证选择,合理使用	(20)
(二)沏泡与煎煮药茶的水	(20)
(三)沏煮药茶的时间	(20)
(四)饮用药茶的禁忌	(21)

第一章 呼吸系统疾病

一、风寒感冒	(22)
紫苏叶茶(22) 核桃葱姜茶(23) 生姜茶(24) 梅干茶(25) 姜糖茶(26)	
二、风热感冒	(27)
桑菊枇杷茶(27) 三花茶(28) 银花茶(29) 蒲公英茶(30)	
三、流行性感冒	(31)
绿豆茶(31) 石膏紫笋茶(32) 五叶茶(33) 贯众茶(34) 预防感冒茶(35)	
四、咳嗽	(36)
雪梨饮(36) 杞麦茶(37) 参麦银花茶(38) 冬花茶(39) 麦冬茅根茶(40) 橘皮茶(41) 桑叶茶(42) 冰糖银耳茶(43) 桑菊杏仁茶(44) 姜糖苏叶茶(45) 玄参甘桔茶(46) 双花杏蜜茶(47)	
五、慢性支气管炎	(48)
人参固本茶(48) 侧柏大枣茶(49) 丝瓜茶	

- (50) 橘红茶(51) 款冬茶(52) 杏仁奶茶
(53) 板油蜜糖茶(54)
- 六、哮喘 (55)
 黄白茶(55) 仙掌蜜茶(56)
- 七、肺气肿 (57)
 苹果皮茶(57)
- 八、肺炎 (58)
 瓜蒌甘草茶(58) 柿叶茶(59)

第二章 消化系统疾病

- 一、恶心呕吐 (60)
 茉莉银花茶(60) 姜茶(61) 乌硼茶(62)
 草姜茶(63)
- 二、食欲不振 (64)
 番茄茶(64) 甘露茶(65) 党参红枣茶(66)
- 三、胃痛 (67)
 健胃茶(67) 绿梅茶(68) 菖蒲花茶(69)
 甘松茶(70) 红糖蜜茶(71) 柑橘茶(72)
- 四、腹泻 (73)
 花草茶(73) 乌梅甜茶(74) 扶中茶(75)
 车前子茶(76) 防风花草茶(77) 三花茶
 (78) 红糖茶(79) 茯苓茶(80) 黑枣红糖
 茶(81) 乌梅茶(82) 麦芽消食茶(83) 乌
 梅诃子茶(84) 车前米仁茶(85) 麦茶(86)
- 五、便秘 (87)
 决明苻蓉茶(87) 决明菊花茶(88) 连翘茶

(89) 蜜茶(90) 天冬茶(91)

六、肝炎 (92)

茵陈蒿茶(92) 板蓝清肝茶(93) 二草茶
(94) 青叶蓝根茶(95) 蛇舌草茶(96) 枸
杞子茶(97)

七、脂肪肝 (98)

泽泻乌龙茶(98) 茯苓陈皮茶(99)

第三章 循环系统疾病

一、高血压 (100)

荷叶山楂茶(100) 杜仲茶(101) 夏枯草降
压茶(102) 三七花茶(103) 葛苕子降压茶
(104) 三草降压茶(105) 槐花菊花茶
(106)

二、低血压 (107)

双桂茶(107)

三、冠心病 (108)

绿豆荷叶茶(108) 麦芽山楂茶(109) 首乌
丹参茶(110) 山楂茶(111)

四、风湿性心脏病 (112)

玉竹茶(112)

五、中风 (113)

丹参茶(113) 红蓝绿茶(114)

004

第四章 泌尿系统疾病

一、泌尿系统感染 (115)

茅根茶(115) 金沙二草茶(116) 三花金钱
草茶(117) 金钱草茶(118)

第五章 血液系统疾病

- 一、贫血 (119)
黄精丹参茶(119) 党参茶(120) 龙眼茶
(121) 桑葚蜜茶(122)

第六章 代谢及营养疾病

- 一、糖尿病 (123)
玉米须茶(123) 南瓜茶(124)
- 二、高脂血症 (125)
枸杞红茶(125) 乌龙减肥茶(126) 决明泽
泻茶(127) 决明菊花茶(128) 决明枸杞茶
(129) 茉莉玫瑰茶(130) 山楂柿叶茶
(131) 山楂二花茶(132) 决明麦芽山楂茶
(133) 返老还童茶(134)

005

第七章 神经系统疾病

- 一、神经衰弱 (135)
银耳太子参茶(135) 交藤肉桂茶(136) 远
志菖蒲茶(137) 安神茶(138) 莲心茶
(139) 啤酒花茶(140)
- 二、神经性头痛 (141)
川芎茶(141) 白芷菊花茶(142)

第八章 妇科疾病

- 一、月经不调 (143)
 泽兰茶(143) 红糖茶(144) 桑叶苦丁茶
 (145)
- 二、乳房疾病 (146)
 麦芽红茶(146) 公英丝瓜茶(147) 公英菊
 花茶(148)
- 三、更年期综合征 (149)
 茉莉黑豆茶(149) 枸杞莲菊茶(150) 佛手
 花茶(151)

第九章 男科疾病

- 一、遗精 (152)
 莲须红糖茶(152) 莲子冰糖茶(153)
- 二、阳痿、早泄 (154)
 人参茶(154) 莲子饴糖茶(155)

006

第十章 皮肤科疾病

- 一、疖 (156)
 公英金花茶(156)
- 二、皮炎 (157)
 辣蓼草茶(157)
- 三、湿疹 (158)
 桑葚百合茶(158) 薏苡仁茶(159)
- 四、风疹 (160)

- 生地苍术茶(160) 连翘茶(161)
五、麻疹 (162)
 芦根透疹茶(162)

第十一章 五官科疾病

- 一、急性结膜炎、角膜炎** (163)
 白菊茶(163) 谷精草茶(164) 菊花龙井茶
 (165) 胡连茶调散(166)
- 二、中耳炎** (167)
 黄柏苍耳茶(167) 平肝清热茶(168) 桑菊
 茶(169)
- 三、鼻炎、鼻窦炎** (170)
 玉兰花茶(170)
- 四、扁桃体炎** (171)
 黄芩金花茶(171) 石斛桔梗茶(172)
- 五、咽炎** (173)
 银甘茶(173) 麦门冬茶(174) 菊花茶
 (175) 丝瓜茶(176) 防疫清咽茶(177)
 榄海蜜茶(178) 罗汉果茶(179) 双叶茶
 (180) 榄竹梅茶(181) 护嗓利咽茶(182)
 参叶青果茶(183) 桔梗茶(184) 清咽茶
 (185) 冰片薄荷茶(186) 刀豆蜜菊茶
 (187) 大海子茶(188) 大海生地茶(189)
 诃子甘草茶(190)
- 六、梅核气** (191)
 二花参麦茶(191) 橘朴茶(192) 二花桔萸
 茶(193) 二绿女贞茶(194)

七、牙痛 (195)

坚齿茶(195) 蒲公英糖茶(196) 竹叶甘草
茶(197) 盐茶(198) 石斛茶(199) 桂花
茶(200)

第十二章 肿瘤科疾病

猕猴桃红茶(201) 草莓蜜茶(202) 乌梅茶
(203) 西洋参茶(204) 青果乌龙茶(205)
芦荟茶(206) 鱼腥草茶(207) 无花果绿茶
(208) 麦麸红枣茶(209) 米皮糠人参茶
(210) 仙掌绿茶(211)

第十三章 夏季保健

一、暑热口渴 (212)

橄榄莲心茶(212) 五味梅枣茶(213) 藿香
蒿竹茶(214) 乌梅茶(215) 甘枣茶(216)
柠檬凉茶(217) 薄荷茶(218) 菊花茶
(219)

二、暑湿感冒 (220)

双花茶(220) 薄荷通草茶(221) 香荷茶
(222) 香兰茶(223) 瓜皮薄荷茶(224)
珠兰薄荷茶(225)

第十四章 美容保健

美容祛斑茶(226) 枇杷叶茶(227) 芝麻茶
(228) 天冬侧柏茶(229)

第十五章 养生保健

聪耳明目茶(230) 益寿红参茶(231) 玉灵膏茶(232) 枸杞叶长寿茶(233) 茯苓奶茶(234) 酥油茶(235) 铁观音保健茶(236)

第十六章 其他

- 一、醉酒 (237)
 - 金橘醒酒茶(237) 葛花茶(238)
- 二、腮腺炎 (239)
 - 豆根英菊茶(239) 味茶(240)

参考文献 (241)

绪论

一、药茶的历史

我国是世界上最早发现和利用茶叶的国家，灿烂的茶文化就发源于我国。茶，是中华民族的光荣。中国医药文化和茶文化一样，也是中华民族的骄傲。这两者的结合即是“茶疗”。

茶叶具有多种有效成分与药理功能，在临床上对预防和治疗疾病有很好的作用。我国对茶叶的养生与医疗作用的研究有着悠久的历史。唐代陆羽《茶经》中说“茶之为饮，发乎神农”，唐代陈藏器《本草拾遗》中有“茶为万病之药”的论断。明·李中梓《雷公炮制药性解》将茶的归经概括为：“入心、肝、脾、肺、肾五经。”而冉先德先生主编的《中华药海》则称：“入心、肺、胃、肠、肝、肾六经。”茶之一味而可归入五经或六经，足见茶叶药效作用之众多与治疗范围之广

泛。茶既可防病治病，又安全无毒，可以长期服用，这是历代医家的实践总结。

与茶疗有关的处方与制剂，自唐、宋以至元、明的医学著作中，屡见不鲜。在宋朝的《和剂局方》、《太平圣惠方》和明朝的《普济方》等中医学著作中，都单列有“药茶”专篇。例如《太平圣惠方》第97卷的《药茶诸方》中，共收录8个方剂。其中，有茶叶者4方：葱豉茶、石膏茶、薄荷茶与硫磺茶；另有4方虽无茶叶，但用中药“如造茶法”制成，并“一依煎茶”法饮服。

在民间，多将茶与食品或调味品相配合，诸如盐茶清火，姜茶治痢，糖茶和胃，醋茶祛痛，蜜茶利咽等，均是广为人知的简易茶疗方。民间配伍严谨、方简效宏的茶疗方不少，如菊花茶、大枣茶、莲子茶、枸杞茶、橘红茶等。

现代的茶疗，提倡将茶加入既是药品又是食品的规定成分，制作成各种类型的药茶，以最大限度地发挥茶疗这种自然疗法的独特功效。

002

二、药茶的分类

茶疗，是中医食疗中的单独分支，是中医与茶文化结合的产物。茶疗的主体——药茶，是组方中含有或不含有茶叶的中草药制备而成的，具有防病治病、养生保健功能的一种中药制剂。药茶可分为以下3类：

（一）单味茶

属于中医药“七情合和”中的“单行”，只一味成

方，故又称“茶疗单方”。茶的品种很多，有绿茶、红茶、黄茶、黑茶、白茶、乌龙茶，共6种基本类型。此外，还有再加工茶，包括花茶(茉莉花茶、玫瑰花茶等)、紧压茶(黑砖、饼茶等)、萃取茶(浓缩茶、速溶茶等)。每种茶都有各自不同的茶疗功效。

(二)茶加药

属于中医药中配伍其他药物而成的“复方”，故又称“茶疗复方”。配伍规律主要与“同类相需”和“异类相使”有关。这一类的方剂自唐、宋以至元、明的医学著作中，屡见不鲜。在许多大型中医学著作中，都列有“药茶”的专篇，如《和剂局方》、《太平圣惠方》、《普济方》等。古方中，以川芎茶调散最负盛名，首载于《和剂局方》，在宋朝已经广为应用。同类方还有菊花茶调散、川芎茶等。在民间经验方中，以午时茶最为重要，首载于清朝名医陈修园所著《经验百病内外方》，近代十分流行。同类方有天中茶、万应甘和茶等。其他单验方如姜茶治病，乳香茶治心痛，海金沙茶治小便不通，冷白矾浓茶急救食物中毒等。现代研制的茶加药，以针对减肥、降血脂、抗动脉硬化、降血压、防治心脑血管疾病等为主，故多与泽泻、荷叶、山楂、何首乌、菊花、桑寄生、决明子、夏枯草等同用。

(三)代茶

代茶，实际上组方中并没有茶，只是采用饮茶形式而已，用其他中药“如造茶法”、“一依煎茶”法饮服，故有称之为“非茶之茶”者。其实，代茶疗法古代早已有之，在唐朝名医王焘所著《外台秘要》中，已有“代茶”之词。宋代的记载就更多了，如上文已述的《太平圣惠