



茶酒 治百病

上海科学技术文献出版社



茶 酒 治 百 病

程 丽 陈四传 戴炳炎 等编著
韦俊文 陈 方 吴其仁
陈连起 章 一 审校

上海科学技术文献出版社

责任编辑：屈澄清

封面设计：何永平

茶 酒 治 百 病

程 丽 陈四传 戴炳炎 等编著

韦俊文 陈 方 吴其仁

陈连起 章一 审校

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号)

全 国 各 书 店 经 销

上海科技文献出版社昆山联营厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 8 字数 193,000

1991年4月第1版 1991年4月第1次印刷

印数：1—50,000

ISBN 7-80513-803-6/R·86

定 价：2.95 元

《科技新书目》243—272

内 容 简 介

你知道吗？普通的茶叶、酒在医药上大有用处。在古代，“茶为万病之药”，“酒为百药之长”，用茶、酒防治疾病、延年益寿是我国人民经过千百年实践证明行之有效的方法。

本书作者，是一些热心研究、推广民间疗法的医学和中老年保健专家。长期来，他们搜集了古今中外大量有关用茶、酒防治疾病的资料，并经过临床实践分析整理，筛选出茶、酒验方1500余则，按类编排成册，范围涉及内科、外科、妇科、儿科、皮肤科和五官科等100多种疾病。书中还辟有“茶疗、酒疗常识解答”、“茶酒在生活中的妙用”和世界各地饮茶、饮酒的风俗、趣闻，等等。

本书内容丰富，通俗易懂，简明实用。它既可作为广大基层医务人员临床诊治的参谋，又可作为普通家庭保健养生、自我诊疗的实用手册。

前 言

本书是《醋蛋治百病》的姐妹篇。《醋蛋治百病》自去年年初问世后,承蒙读者的厚爱,一版再版,累计印数达50多万册,仍供不应求。香港还出版了繁体字的中文版,以适应海外读者的需要。这些都是我们始料不及的。我们为之欣慰。

读者的厚爱,使我们十分感激,也促使我们继续寻求更简便、实用、安全、有效的保健方法。《茶酒治百病》正是为此目的而编写的。在中国,古人早就认识到茶叶和酒在医学上的重要作用,视茶为“万病之药”,称酒为“百药之长”。中国人民经过千百年实践证明,茶、酒是防治疾病、延年益寿的良方。茶、酒是最普遍的饮料,如能使广大读者熟谙茶疗、酒疗的保健方法,兴茶、酒之利,去茶、酒之弊,让它更好地为人们健康服务,其作用和意义是不言而喻的。

茶疗、酒疗源远流长,论著浩如烟海,要在一本书里穷尽茶疗、酒疗的机理、方法,是不可能做到的。我们只能根据古人经验和现代医学的研究成果,从家庭保健角度,简明扼要地介绍一些茶疗、酒疗的知识和简便、实用的方剂。本书在编写过程中,曾参阅、引用古今医学文献及报刊有关资料,因涉及面较广,恕不一一注明出处,谨向被引用资料的编著者深表歉意和谢忱!此外,本书在编撰中,得到了医学界和社会各方面许多专家、朋友的指导和帮助,在此一并致谢!

· 1 ·

读者在阅读本书和引用本书配方时，请注意下面几点：第一，〈茶酒治百病〉中的“百病”，是指茶疗、酒疗对100多种常见病有一定的防治效果，并非统指一切疾病。用“治百病”作书名，是一种形象化的说法而已，这和古人称“茶为万病之药”、“酒为百药之长”的话类似。请读者不要误解。第二，茶疗、酒疗虽较安全，但也有它的适应症，对某些人和某些病症是不适宜的。有关茶疗、酒疗的机理、禁忌等方面的知识，在本书总论中有详细介绍，读者可先阅读。第三，祖国医学强调辨证施治，对症下药，同种处方对疾病治疗的效果会因各人体质和病程长短有较大的差异。因此，望病家在选用本书配方时应尽可能请医生咨询，特别是危急病症更应及时求医诊治，以免贻误病情。第四，为指导读者选方，本书对某些危急病症作了一些必要的说明，列在第三章各病症的开头，读者在引用第四章配方时请参阅。

由于我们水平所限，本书不免疏漏和错误，祈望专家和读者不吝赐教。

编 者 著

1991年3月于 上 海

目 录

第一章 总 论

一、茶 疗 常 识

1. 为什么古人称“茶为万病之药”?..... 1
2. 饮茶对人体有哪些好处?..... 2
3. 中国的茶叶分为几类?它们对人体健康各有何作用?..... 4
4. 为什么饮茶能抗癌?哪种茶叶抗癌效果最好? 5
5. 饮茶能延年益寿吗?..... 7
6. 饮茶始于何时?它是怎样流传到世界各地的? 9
7. 现代茶的消费形式有何变化?.....10
8. 小孩饮茶对健康有无好处?.....10
9. 哪些人不宜饮茶?.....12
10. 饮茶有哪“十忌”?13
11. 正常人一天宜饮多少茶?14
12. 如何根据季节变化饮茶?15
13. 什么是新茶?什么是陈茶?饮新茶好,还是饮陈茶好?15
14. 饮浓茶好,还是饮淡茶好?.....16

15. 酒后饮茶好不好?浓茶能解酒吗?.....	17
16. 用沸水泡茶好不好?	18
17. 什么样的水质泡茶好?	19
18. 泡茶用什么茶具好?	20
19. 什么是“茶醉”?遇到“茶醉”怎么办?.....	21
20. 如何选购茶叶?	21
21. 如何保存茶叶?	22
22. 什么茶叶不能饮用?	23

二、酒疗常识

1. 为何古人称“酒为百药之长”?.....	24
2. 酒对人体健康有什么好处?.....	25
3. 中国酒分哪几类?各有何特性?.....	29
4. 为什么只有适量饮酒才有益于人体健康?.....	36
5. 为什么会饮酒的人总爱贪杯?.....	36
6. 酗酒有何危害?.....	37
7. 饮酒有哪“十五忌”?.....	39
8. 新酒好,还是陈酒好?.....	42
9. “液体面包”对人人都有益吗?.....	44
10. 如何鉴别啤酒的优劣?	45
11. 为什么多饮啤酒会发胖?	45
12. 为什么剧烈运动后不宜马上饮啤酒?	46
13. 冬令如何选用药酒进行滋补?	47
14. 家庭如何自制药酒?	48
15. 为什么有的中药要酒制?传统的中药酒制有 哪些方法?	49
16. 为什么中医要用黄酒作药引?	51
17. 药酒外用能治哪些病?其方法如何?.....	51

第二章 民间健身益寿茶酒方荟萃

一、健身茶配方.....[53]

- | | | | |
|---------|------|---------|------|
| 1. 健身益寿 | [53] | 3. 消除疲劳 | [54] |
| 2. 抗衰老 | [54] | 4. 补虚弱 | [54] |

二、健身酒配方.....[55]

- | | | | |
|---------|------|-------------|------|
| 1. 健身益寿 | [55] | 4. 补虚弱 | [57] |
| 2. 抗衰老 | [55] | 5. 腰膝酸痛, 足膝 | |
| 3. 消除疲劳 | [56] | 无力 | [60] |

第三章 民间茶疗方荟萃

一、内 科.....[63]

- | | | | |
|----------|------|-----------|------|
| 1. 发 热 | [63] | 14. 盗汗、自汗 | [77] |
| 2. 头 痛 | [65] | 15. 出血症 | [78] |
| 3. 眩 晕 | [67] | 16. 水 肿 | [80] |
| 4. 心 悸 | [68] | 17. 感 冒 | [81] |
| 5. 咳 嗽 | [68] | 18. 腮腺炎 | [82] |
| 6. 呕吐、呃逆 | [70] | 19. 肝 炎 | [82] |
| 7. 厌 食 | [71] | 20. 细菌性痢疾 | [83] |
| 8. 消化不良 | [72] | 21. 疟 疾 | [86] |
| 9. 腹 痛 | [73] | 22. 肺结核 | [86] |
| 10. 腹 泻 | [73] | 23. 气管炎 | [87] |
| 11. 便 秘 | [75] | 24. 肺 炎 | [88] |
| 12. 排尿异常 | [75] | 25. 哮 喘 | [89] |
| 13. 黄 疸 | [77] | 26. 肺心病 | [90] |

27. 高血压	[91]	38. 糖尿病	[100]
28. 冠心病	[92]	39. 肥胖症	[101]
29. 高脂血症	[93]	40. 维生素缺乏	[102]
30. 胃痛	[94]	41. 癫痫	[102]
31. 肝硬化	[96]	42. 神经衰弱	[102]
32. 贫血	[97]	43. 忧郁症	[103]
33. 血小板减少性 紫癜	[98]	44. 失眠	[103]
34. 白细胞减少	[98]	45. 嗜睡	[104]
35. 肾炎	[98]	46. 健忘	[104]
36. 肾结核	[99]	47. 中毒	[104]
37. 甲状腺机能亢进 症	[99]	48. 中暑	[105]
		49. 晕车晕船	[106]

二、外 科[106]

1. 烫、烧伤	[106]	11. 肾结石	[111]
2. 虫、蛇咬伤	[107]	12. 膀胱炎	[111]
3. 疮疖、痈疽	[108]	13. 前列腺炎	[111]
4. 丹毒	[109]	14. 性功能障碍	[111]
5. 淋巴结核	[109]	15. 遗精	[111]
6. 脉管炎	[109]	16. 胆结石	[112]
7. 乳腺炎	[110]	17. 跌打损伤	[112]
8. 疝气	[110]	18. 腰痛	[113]
9. 痔疮	[110]	19. 关节炎	[113]
10. 脱肛	[110]	20. 外科杂症	[114]

三、皮肤科[114]

1. 皮肤过敏	[114]	3. 皮肤感染	[115]
2. 皮炎	[115]	4. 皮肤晒伤	[115]

- | | | | |
|---------|-------|----------|-------|
| 5. 牛皮癣 | [116] | 15. 脚趾湿烂 | [119] |
| 6. 癣 症 | [116] | 16. 皲 裂 | [119] |
| 7. 酒糟鼻 | [117] | 17. 鸡 眼 | [119] |
| 8. 带状疱疹 | [117] | 18. 痒 子 | [119] |
| 9. 座 疮 | [118] | 19. 冻 疮 | [120] |
| 10. 疥 疮 | [118] | 20. 痒 症 | [120] |
| 11. 黄水疮 | [118] | 21. 狐 臭 | [120] |
| 12. 湿 疹 | [118] | 22. 美 发 | [120] |
| 13. 药 疹 | [119] | 23. 美 容 | [120] |
| 14. 汗 脚 | [119] | | |

四、五官科.....[121]

- | | | | |
|----------|-------|----------|-------|
| 1. 结膜炎 | [121] | 13. 鼻窦炎 | [125] |
| 2. 电光性眼炎 | [122] | 14. 扁桃腺炎 | [125] |
| 3. 视力减弱 | [122] | 15. 咽喉炎 | [125] |
| 4. 麦粒肿 | [122] | 16. 失 音 | [127] |
| 5. 夜盲症 | [123] | 17. 口腔炎 | [128] |
| 6. 白内障 | [123] | 18. 口 臭 | [128] |
| 7. 青光眼 | [123] | 19. 牙 痛 | [128] |
| 8. 耳 鸣 | [123] | 20. 牙龈出血 | [129] |
| 9. 中耳炎 | [124] | 21. 牙周炎 | [129] |
| 10. 听力减弱 | [124] | 22. 龋 齿 | [129] |
| 11. 鼻 衄 | [124] | 23. 牙质过敏 | [130] |
| 12. 鼻 炎 | [125] | 24. 牙齿松动 | [130] |

五、妇 科[130]

- | | | | |
|---------|-------|------------|-------|
| 1. 闭 经 | [130] | 4. 白 带 | [132] |
| 2. 痛 经 | [130] | 5. 功能性子宫出血 | [132] |
| 3. 月经不调 | [131] | 6. 子宫脱垂 | [132] |

7. 盆腔炎	[132]	14. 产后呕吐	[134]
8. 阴 痒	[133]	15. 产后便秘	[134]
9. 妊娠呕吐	[133]	16. 产后腹痛	[134]
10. 羊水过多	[133]	17. 催 乳	[134]
11. 胎动不安	[133]	18. 产后调养	[135]
12. 乳房胀滞	[133]	19. 女子不孕	[135]
13. 产后出血	[133]		
六、小 儿 科			[135]
1. 小儿咳嗽	[136]	9. 小儿肾炎	[138]
2. 百日咳	[136]	10. 小儿遗尿	[138]
3. 痘 疹	[136]	11. 小儿癫痫	[139]
4. 小儿惊风	[136]	12. 小儿癣症	[139]
5. 小儿夜啼	[137]	13. 小儿脓疱疮	[139]
6. 小儿蛔虫病	[137]	14. 婴儿湿疹	[139]
7. 小儿腹泻	[137]	15. 小儿口疮	[139]
8. 小儿痢疾	[138]	16. 小儿流涎	[140]

第四章 民间酒疗方荟萃

一、内 科			[141]
1. 发 热	[141]	8. 肺结核	[148]
2. 头 痛	[141]	9. 肺 痛	[148]
3. 眩 晕	[143]	10. 神经衰弱	[149]
4. 感 冒	[143]	11. 神经痛	[149]
5. 咳 嗽	[145]	12. 忧郁症	[150]
6. 气管炎	[146]	13. 失 眠	[150]
7. 哮 喘	[147]	14. 多 梦	[151]

- | | | | |
|------------|-------|------------|-------|
| 15. 健忘症 | [151] | 36. 便秘 | [165] |
| 16. 冠心病 | [152] | 37. 排尿异常 | [166] |
| 17. 动脉硬化症 | [152] | 38. 肾炎 | [167] |
| 18. 高血压 | [153] | 39. 肾结核 | [167] |
| 19. 高脂血症 | [153] | 40. 四肢麻木 | [168] |
| 20. 低血压 | [153] | 41. 腮腺炎 | [168] |
| 21. 贫血 | [153] | 42. 痢疾 | [169] |
| 22. 出血性紫癜 | [154] | 43. 疟疾 | [170] |
| 23. 血色素减少症 | [154] | 44. 甲状腺肿大 | [171] |
| 24. 坏血病 | [154] | 45. 糖尿病 | [171] |
| 25. 出血症 | [155] | 46. 中毒 | [171] |
| 26. 水肿 | [157] | 47. 中暑 | [172] |
| 27. 消化不良 | [158] | 48. 癫痫 | [172] |
| 28. 食欲不振 | [158] | 49. 脑震荡后遗症 | [172] |
| 29. 呕吐、呃逆 | [158] | 50. 浆液性肋膜炎 | [173] |
| 30. 胃痛 | [160] | 51. 血吸虫病 | [173] |
| 31. 胃下垂 | [161] | 52. 血丝虫病 | [173] |
| 32. 腹痛 | [161] | 53. 绕虫病 | [173] |
| 33. 腹泻 | [163] | 54. 白浊症 | [173] |
| 34. 黄疸 | [164] | 55. 胸肋痛 | [174] |
| 35. 盗汗、自汗 | [164] | | |

二、外科[175]

- | | | | |
|----------|-------|-------------|-------|
| 1. 烫、烧伤 | [175] | 6. 淋巴结核(瘰癧) | [178] |
| 2. 虫蛇咬伤 | [176] | 7. 骨结核 | [178] |
| 3. 疔疖、痈疽 | [176] | 8. 乳腺炎(乳痈) | [179] |
| 4. 无名肿毒 | [177] | 9. 脉管炎 | [179] |
| 5. 淋巴结炎 | [178] | 10. 疝气 | [179] |

11. 痔 疮	[180]	21. 腿足痛	[185]
12. 脱 肛	[180]	22. 关节炎	[186]
13. 跌打损伤	[180]	23. 半身不遂、瘫痪	[187]
14. 筋骨疼痛	[182]	24. 阳 痿	[188]
15. 筋骨挛痛	[182]	25. 早 泄	[190]
16. 腰 痛	[182]	26. 遗 精	[191]
17. 坐骨神经痛	[183]	27. 房劳过度	[192]
18. 骨 折	[184]	28. 缩 阳	[192]
19. 脱 臼	[184]	29. 外科杂症	[192]
20. 肩周炎	[185]		

三、皮 肤 科[193]

1. 疥	[193]	16. 湿 疹	[197]
2. 痱 疮	[193]	17. 皲 裂	[197]
3. 酒糟鼻	[193]	18. 鸡 眼	[198]
4. 黄褐斑	[194]	19. 疖 子	[198]
5. 雀 斑	[194]	20. 冻 疮	[198]
6. 白 癜 风	[194]	21. 痒 症	[199]
7. 带状疱疹	[195]	22. 头 虱	[199]
8. 疥 癣	[195]	23. 阴 虱	[199]
9. 脓疱疮	[195]	24. 狐 臭	[199]
10. 癣	[195]	25. 脱 发	[200]
11. 汗 脚	[196]	26. 白 发	[200]
12. 荨麻疹	[196]	27. 美 发	[201]
13. 脂溢性皮炎	[196]	28. 美 容	[201]
14. 神经性皮炎	[197]	29. 皮肤科杂症	[202]
15. 牛皮癣	[197]		

四、五官科[202]

- | | | | |
|------------|-------|----------|-------|
| 1. 红 眼 | [202] | 10. 鼻窦炎 | [205] |
| 2. 视力减退 | [203] | 11. 鼻 臭 | [205] |
| 3. 夜盲症 | [203] | 12. 扁桃体炎 | [205] |
| 4. 眼外伤 | [203] | 13. 咽 炎 | [205] |
| 5. 视网膜色素变性 | [203] | 14. 失 音 | [206] |
| 6. 耳 鸣 | [204] | 15. 口 疮 | [206] |
| 7. 中耳炎 | [204] | 16. 牙 痛 | [206] |
| 8. 鼻 衄 | [204] | 17. 牙周炎 | [207] |
| 9. 鼻 炎 | [205] | | |

五、妇 科[207]

- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 1. 月经不调 | [207] | 14. 恶露不下 | |
| 2. 闭 经 | [208] | (产后血瘀) | [214] |
| 3. 痛 经 | [208] | 15. 产后风 | [214] |
| 4. 白带异常 | [209] | 16. 产后腹痛 | [215] |
| 5. 子宫出血(崩漏) | [210] | 17. 产后腹泻 | [215] |
| 6. 子宫脱垂(阴挺) | [210] | 18. 产后杂症 | [216] |
| 7. 胎动不安 | [211] | 19. 产后调养 | [216] |
| 8. 胎 漏 | [211] | 20. 缺 乳 | [217] |
| 9. 妊娠诸疾 | [212] | 21. 乳汁不通 | [218] |
| 10. 流 产 | [212] | 22. 乳头破裂 | [218] |
| 11. 产后胞衣不下 | [213] | 23. 女子性功能障碍 | [218] |
| 12. 产后血晕 | [213] | 24. 不 孕 | [218] |
| 13. 产后出血 | [213] | | |

六、小 儿 科[219]

- | | | | |
|---------|-------|---------|-------|
| 1. 小儿麻疹 | [219] | 3. 百日咳 | [219] |
| 2. 水 痘 | [219] | 4. 小儿感冒 | [220] |

- | | | | |
|---------|-------|------------|-------|
| 5. 小儿低热 | [220] | 10. 小儿湿疹 | [221] |
| 6. 小儿呕吐 | [220] | 11. 小儿丹毒 | [221] |
| 7. 小儿痢疾 | [220] | 12. 小儿疝气 | [221] |
| 8. 小儿遗尿 | [220] | 13. 小儿头面热疖 | [221] |
| 9. 小儿贫血 | [221] | 14. 儿科杂症 | [221] |

· 附 录 ·

- | | | | |
|-----------------|-------|------------------|-------|
| 1. 世界茶趣 | [223] | 5. 世界酒趣 | [231] |
| 2. 家庭如何制作
药茶 | [225] | 6. 家庭如何制作
鸡尾酒 | [233] |
| 3. 茶叶美食法 | [227] | 7. 啤酒美食法 | [234] |
| 4. 茶在生活中的
妙用 | [229] | 8. 酒在生活中的
妙用 | [235] |

第一章 总 论

一、茶疗常识

1. 为什么古人称“茶为万病之药”？

“茶为万病之药”之说，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。”梁代陶弘景也说：“久喝茶可以轻身换骨”。据《隋书》记载，隋文帝得了病，百药无效，后来竟喝茶喝好了。此说虽不免有些夸张，但古代重视茶的医疗价值是无疑的。

茶疗在我国有着悠久的历史。相传早在 4000 年前，我们的祖先就采摘野茶煎汁治病，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，对饮茶的好处又有进一步的认识。那时的名医华佗就说过“苦茶久食益思意”的话。明代顾元庆在所著《茶谱》中，对茶叶的功用作了全面叙述：“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。在日本，人们甚至将茶看成为防治疾病、延年益寿的“灵丹圣药”。

茶与咖啡、可可是当今世界三大饮料。咖啡和可可都有不良的副作用。所以，茶更受人们的青睐。茶叶是天然饮料，健身益体，老少皆宜。茶叶含有少量咖啡因，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