

● 孔雁楠 张早华 编

健身茶 340



北京科学技术出版社

健身茶340

孔 雁 楠 编
张 早 华

北京科学技术出版社

(京)新登字 207 号

健身茶340

孔雁楠 编
张早华

•

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南大街16号)

邮政编码 100035

新华书店总店科技发行所发行 各地新华书店经销

北京地质印刷厂印刷

•

787×1092毫米 32开本 4.375印张 98千字

1993年2月第一版 1993年2月第一次印刷

印数 1—6100册

ISBN 7-5304-1202-7/R·200

定价: 3.00 元

前 言

饮茶的习惯在我国比较普遍，且历史久远。茶不仅是一种上乘饮料，还具有广泛的药用价值，因而也是一种医疗保健佳品。东汉张仲景《伤寒杂病论》曰：“茶治便脓血甚效。”陆羽《茶经》中亦云：“茶之为用味至寒，为饮最宜。若热渴、凝闷、脑痛、目涩、四肢烦、百节不舒，聊四五啜与醍醐、甘露抗衡也。”著名医学家李时珍在《本草纲目》中提出：“茶苦而寒，最能降火。火为百病，火降，则上清矣。”陈藏器将茶视为万病之药，犹在诸药之上。他所著《本草拾遗》谓：“贵哉茶也，上通天境，下资人伦，诸药为百病之药，茶为万病之药。”

综合古今中医文献记载，茶叶气味甘苦，微寒无毒，具有益思少睡，清热降火，解毒止渴，兴奋解倦，消食化滞，去痰治痢，利尿明目，减肥降脂，益寿延年等功效。

现代研究证实，茶叶中的化学成分依其类别不同有三四百种之多。其主要成分为黄酮类、生物碱（主要是咖啡碱、可可碱和少量茶碱，统称黄嘌呤类）、多种氨基酸、芳香物质、多种维生素等，还含有蛋白质、糖类和数十种微量元素及叶绿素、胡萝卜素、叶黄素等色素物质，另外还有一些杀菌作用很强的无机物和酸类物质（主要为有机酸）。上述物质对人体抗病强身大有裨益。

药茶是一类中医饮方，它将饮茶和服药融为一体，既能解渴，更可降低药物挥发成分的损失以提高药效，且取用便捷、副作用小、易于制备和长期贮存。药茶是在中医理论指

导下组方制成，为调整脏腑功能、平衡阴阳、扶正祛邪、延年益寿之独具特色的剂型，在我国历代延用已有千余年之久。通过大量的医疗实践，历代对药茶都有新的补充。今天药茶在民间应用仍然非常普遍，医学刊物亦时有新药茶的报道，药店有成品出售，并且远销世界各地，深受海内外人士的欢迎。

由于药茶验方或散存于各类医学书刊中，或流传于民间，查找颇为不便。本书蒐集、精选药茶 340 首，分门别类，详细介绍其组成、用法、功效、适应症和禁忌症，以供读者选用，舛谬之处亦恳请读者指正。

编 者

1991 年 12 月

目 录

一、中国是茶的故乡	(1)
二、茶叶的药用概述	(3)
三、茶叶的现代药理研究	(6)
四、药茶的源流	(9)
五、饮茶及选用药茶的注意事项	(12)
六、常用药茶	(15)

1. 发汗解表药茶

五神茶	(15)	葱豉茶	(21)
万应茶饼	(16)	榄葱茶	(21)
山腊梅茶	(16)	万应甘和茶	(22)
甘和茶	(17)	蝉蜕茶	(22)
川芎茶	(17)	菊花茶	(22)
天中茶	(17)	牛蒡子茶	(23)
午时茶	(18)	银菊茶	(23)
生姜红糖茶	(18)	感冒茶	(23)
千金茶	(19)	五防茶	(24)
四时甘和茶	(19)	薄荷茶	(24)
核桃葱姜茶	(19)	桑叶茶	(24)
姜糖苏叶茶	(20)	桑菊薄荷茶	(25)
泉州茶饼	(20)	芫荽发疹茶	(25)
四时感冒茶	(20)	石歧外感凉茶	(25)
辛夷花茶	(21)	菊花龙井茶	(26)

石楠芽茶····· (26)	外感平安茶····· (27)
苍耳子茶····· (26)	流感茶····· (27)
柴胡甘草茶····· (27)	

2. 清热药茶

石膏茶····· (29)	枇杷竹叶茶····· (35)
黄荆茶····· (29)	竹叶茶····· (35)
咸橄榄芦根茶····· (29)	芦笋茶····· (36)
石膏乌梅茶····· (30)	五汁饮····· (36)
虎茵茶····· (30)	薄玉消渴茶····· (36)
板蓝大青茶····· (30)	马兰糖茶····· (37)
槟榔石茶····· (30)	枸杞茶····· (37)
茵黄绿茶····· (31)	白薇茶····· (37)
松萝白糖茶····· (31)	升麻三黄茶····· (38)
葛根竹叶茶····· (31)	润喉药茶····· (38)
小麦大枣茶····· (32)	消渴茶····· (38)
白芝麻茶····· (32)	马齿茶····· (39)
瓜蒌根茶····· (32)	水杨梅茶····· (39)
松萝茶····· (32)	止痢茶····· (39)
莲花茶····· (33)	红油菜茶····· (40)
连翘茶····· (33)	大蒜银花茶····· (40)
槐叶茶····· (33)	鱼楂茶····· (40)
槐耳茶····· (34)	土茯苓茶····· (40)
墨茶饮····· (34)	五花茶····· (41)
老茶树根茶····· (34)	银翘二根茶····· (41)
荷叶茶····· (34)	云香绿豆茶····· (41)
还童茶····· (35)	凉茶····· (42)

桃茎白茶·····	(42)	葶草贯众茶·····	(47)
明矾芽茶·····	(42)	解酒茶·····	(48)
忍冬藤茶·····	(43)	钩藤茶·····	(48)
双花茶·····	(43)	菊槐绿茶·····	(48)
青果茶·····	(43)	菊楂决明茶·····	(49)
牛蒡根茶·····	(43)	决明子茶·····	(49)
千里光茶·····	(44)	三七花茶·····	(49)
青龙白虎茶·····	(44)	平肝清热茶·····	(50)
余甘子茶·····	(44)	利胆茶·····	(50)
消炎茶·····	(45)	芹菜茶·····	(50)
蛇舌草茶·····	(45)	金针菜糖茶·····	(51)
苦蕒菜茶·····	(45)	垂阴茶·····	(51)
银蒲茶·····	(46)	银菊解毒茶·····	(51)
菊花解毒茶·····	(46)	夏枯草茶·····	(52)
菰蕒茶·····	(46)	清热理气茶·····	(52)
鱼腥草茶·····	(47)	清热化湿茶·····	(52)
冲服凉茶·····	(47)		

3. 止咳化痰药茶

清热止嗽茶·····	(53)	丝瓜花蜜茶·····	(55)
灵仙冰糖茶·····	(53)	雪羹茶·····	(56)
嫩竹梅茶·····	(54)	生姜饴糖茶·····	(56)
孩儿茶·····	(54)	百部生姜茶·····	(56)
竹沥茶·····	(54)	川贝茶·····	(57)
枇杷桃仁茶·····	(55)	橘红竹沥茶·····	(57)
柿茶·····	(55)	玄麦甘桔茶·····	(57)
萝卜茶·····	(55)	止咳茶·····	(57)

冬花茶·····	(58)	百部蜜茶·····	(60)
黄瓜藤茶·····	(58)	滋胃和中茶·····	(61)
经霜老茶·····	(58)	梅橘茶·····	(61)
润肺止咳茶·····	(58)	咸金橘糖茶·····	(61)
杏仁茶·····	(59)	皂荚芽茶·····	(62)
百药煎茶·····	(59)	石菖蒲茶·····	(62)
川贝母蜜茶·····	(59)	款冬花茶·····	(62)
秋梨白藕茶·····	(60)	海带茶·····	(63)
橄榄萝卜茶·····	(60)		

4. 补益药茶

人参茶·····	(64)	花生衣红枣茶·····	(69)
人参胡核茶·····	(64)	芝麻茶·····	(69)
黑木耳红枣茶·····	(65)	八仙茶·····	(69)
虫草速溶茶·····	(65)	女贞桑椹茶·····	(70)
莲子茶·····	(65)	桑椹茶·····	(70)
山楂葵花茶·····	(65)	老宋茶·····	(70)
莲子葡萄干茶·····	(66)	玉竹茶·····	(71)
田七人参茶·····	(66)	杜仲茶·····	(71)
小米面茶·····	(66)	生津茶·····	(71)
牛乳红茶·····	(67)	湖茶醋饮·····	(71)
糖槽茶·····	(67)	枸骨茶·····	(72)
甘草茶·····	(67)	银杏叶茶·····	(72)
葱枣茶·····	(68)	麦冬茶·····	(72)
桂圆茶·····	(68)	苦丁茶·····	(73)
枸杞五味茶·····	(68)	玄参麦冬茶·····	(73)
丹参黄精茶·····	(68)	参斛茶·····	(73)

清热养阴茶·····	(74)	蜜糖茶·····	(76)
龙眼枣仁茶·····	(74)	柿蒂茶·····	(76)
川芎胡桃茶·····	(74)	锁阳桑椹茶·····	(76)
槐子茶·····	(75)	补骨脂胡桃茶·····	(76)
胡桃茶·····	(75)	虾米茶·····	(77)
艾叶姜茶·····	(75)	硫磺茶·····	(77)
姜糖神曲茶·····	(75)		

5. 理气药茶

乌药茶·····	(78)	茉莉花茶·····	(80)
咸柠檬茶·····	(78)	六和茶·····	(80)
甘松茶·····	(79)	柿蒂芦根茶·····	(80)
橘饼茶·····	(79)	扁豆茶·····	(81)
姜橘茶·····	(79)	红茶饮·····	(81)
橘花茶·····	(79)	山楂木香茶·····	(81)

6. 活血化淤药茶

田七丹参茶·····	(82)	问荆茶·····	(84)
靡芜茶·····	(82)	玫瑰茶·····	(85)
山楂益母茶·····	(82)	月季花茶·····	(85)
桃根茶·····	(83)	鸡血藤茶·····	(85)
王不留行饮·····	(83)	卷柏茶·····	(86)
艳友茶·····	(83)	血余藕片茶·····	(86)
益母草茶·····	(84)	双荷茶·····	(86)
蒲黄茶·····	(84)	鲜藕凉茶·····	(87)
丹参糖茶·····	(84)	骨碎补茶·····	(87)

7. 利水祛湿药茶

茯苓茶····· (88)	桑寄生茶晶····· (93)
赤小豆茶····· (88)	尿感茶····· (93)
冬瓜皮茶····· (88)	草薢茶····· (94)
苓桂术甘汤袋泡茶··· (89)	车前子茶····· (94)
冬瓜瓢茶····· (89)	桑根白皮茶····· (94)
茯苓皮茶····· (89)	降压茶····· (95)
车前茶····· (89)	罗布麻叶茶····· (95)
桑菊绿豆茶····· (90)	山楂荷叶茶····· (95)
荠菜茶····· (90)	蚕豆壳茶····· (96)
赤豆桑白茶····· (90)	玉石茶····· (96)
石韦茶····· (90)	桑枝茶····· (96)
竹茅茶····· (91)	柳枝茶····· (97)
甘蔗白藕茶····· (91)	木瓜茶····· (97)
核桃茶····· (91)	减肥茶····· (97)
石韦车前茶····· (92)	独活茶····· (97)
葵根茶····· (92)	乌龙茶····· (98)
金钱草茶····· (92)	三花减肥茶····· (98)
玉米须茶····· (93)	清宫减肥仙药茶····· (98)

8. 温经散寒药茶

茴香茶····· (99)	狗脊茶····· (100)
桂枝山楂红糖茶····· (99)	附子茵姜茶····· (100)
艾叶糖茶····· (99)	枣根茶····· (101)
天麻川芎茶····· (100)	桂枝茶····· (101)
伸筋茶····· (100)	姜茶····· (101)

9. 清热解暑药茶

暑茶.....(102)	翠衣凉茶.....(106)
清暑茶.....(102)	竹茹茶.....(106)
藿香佩兰茶.....(103)	清热凉茶.....(106)
神农茶.....(103)	绿豆茶.....(107)
清凉茶.....(103)	香薷饮.....(107)
清络饮.....(103)	五叶金花茶.....(107)
双虎万应茶.....(104)	沙溪凉茶.....(107)
苦瓜茶叶饮.....(104)	冲服凉茶.....(108)
快应茶.....(104)	青蒿茶.....(108)
西瓜蕃茄茶.....(105)	罗浮山凉茶.....(108)
武夷清源茶饼.....(105)	三鲜茶.....(109)

10. 消导药茶

胃乐茶.....(109)	陈仓米柿饼霜茶.....(113)
桂皮山楂茶.....(110)	胡萝卜茶.....(113)
六曲茶.....(110)	健美茶.....(114)
消滞茶.....(111)	七珠健美茶.....(114)
普洱茶.....(111)	减肥健身茶.....(114)
芽茶.....(111)	番泻橘黄茶.....(115)
红曲茶.....(112)	番泻叶茶.....(115)
内金饮.....(112)	泄泻绿茶.....(115)
蟾蜍糖茶.....(112)	芒硝莱菔茶.....(115)
琴鱼茶.....(112)	葱涎调茶.....(116)
甘露茶.....(113)	

11. 收涩药茶

金樱子茶·····(117)	胃溃疡茶·····(119)
参麦茶·····(117)	止泻茶·····(120)
糯稻根茶·····(117)	黄连姜汁茶·····(120)
浮小麦茶·····(118)	二花茶·····(120)
仙鹤草茶·····(118)	蚰茶麻油饮·····(121)
白茅花茶·····(118)	五味子茶·····(121)
木耳芝麻茶·····(118)	石榴茶·····(121)
萱草姜茶·····(119)	韭菜籽茶·····(122)
盐水梅茶·····(119)	益智仁茶·····(122)

12. 安神药茶

安神茶·····(122)	菖蒲梅枣茶·····(124)
柏子仁茶·····(123)	灯心茶·····(124)
脑清茶·····(123)	小儿七星茶·····(124)
彭龄茶·····(123)	

13. 外用药茶

烂茶叶膏·····(125)	茶叶蜈蚣散·····(126)
腊茶散·····(125)	清茶·····(126)
藤黄红茶·····(125)	茶末散·····(126)

一、中国是茶的故乡

中国是茶的主要产地，是世界上发现茶树和应用茶叶最早的国家。我国表示茶的文字很多。据《茶经》云：“有时从草，有时从木，有时更是草木并用。从草写作茶，出自《开元文字音义》一书；从木字旁则写成槩，出于《本草》一书；草木并用则写作荼，出于《尔雅》。其名称有茶、槩、蔎、茗、蔎五种。”

我国饮茶历史悠久。《晏子春秋·杂下》记载：“晏子相齐景公（公元前514年左右），食脱粟之食，炙三弋，五卵苔菜耳矣”。三弋谓三禽，卵即鸡卵，苔菜《云谷杂记》引此作茗菜，魏王《花木志》曰，“老叶谓之茝，嫩叶谓之茗。”这是关于饮茶较早的文字资料。公元前1世纪，王褒《僮约》中有“武都买茶，杨氏担荷”、“烹茶尽俱，酺已盖藏”之说，这是后世认为饮茶起源于四川的根据之一。晋代饮茶是一种高雅的享受，士大夫常饮茶赋诗。张益扬作《登成都楼》一诗中，有“芳茶冠六情，溢味播九区”之句。杜毓著《荈赋》是茶在文学上的代表作，以后文人学士多与茶结下不解之缘，茶业诗文亦不胜枚举。茶叶作为祭品，历代沿用至今。南齐武帝萧颐永和十一年（即公元493年）遗诏：“我灵座上慎勿以牲为祭，但设饼果、茶饮、干饭、酒脯而。”至今我国南方不少地区仍保留这一习俗。到了唐代，“茶为人家一日不可无”，饮茶可谓风盛，茶已成为民间普通饮料。这一时期，对茶的药用研究、茶的栽培种植等均引起人们的重视。《茶经》、《茶道》、《茶养》等专著亦相继问世。

延至现在，饮茶、种茶不但在我国盛行，且广泛传播到世界各地。

据历史记载，我国茶叶传播国外首先是沿着丝绸之路，由陕西通过河西走廊，再经新疆传入中亚、西亚的阿富汗、波斯等国，后又传入罗马。约在公元5世纪时，中国与土耳其商人在蒙古边疆地区就开始了茶叶贸易。隋唐时，饮茶和种茶已东传日本；稍后又传入朝鲜，朝鲜派往中国的使者金大廉，从中国带回一些茶籽，在本国栽植。在欧洲的文献中，最早记载饮茶的是《马可·波罗游记》和由马可·波罗所著的《中国茶》。大约在17世纪，我国的茶叶开始远销欧美，并深受欢迎。目前茶、咖啡、可可，已被公认为世界不含酒精的三大饮料。

二、茶叶的药用概述

说起茶叶的药用，应追溯到神农时期。《神农本草》曰：“神农尝百草以疗疾，日遇七十二毒，得茶而解之。”说明茶叶可以解毒。西汉刘安《淮南子》也提及这个传说。可见，远在战国时期以前，我国古人已认识到茶叶具有药用价值，可以用来防治疾病。

魏吴普《本草经》，唐李绩、苏恭《新编本草》，陈藏器《本草拾遗》，宋陈承《重广普注神农本草》，元王好古《汤液本草》，吴瑞《日用本草》，明汪机《石山医案》，张时彻《摄生众妙方》，陈时贤《经验良方》，李时珍《本草纲目》，缪希雍《神农本草经疏》，李中梓《本草通元》，清汪昂《本草备要》，张璐《本草逢元》，黄宫绣《本草求真》，孙星衍《神农本草经》，以及近代丁福保《食物新本草》，谢观《医药大辞典》等，都说茶能治疗多种疾病，并具体介绍了茶叶的药用方法。现摘其有代表性的略述之。

东汉华佗《食论》曰：“苦茶久食，益意思。”张仲景著《伤寒杂病论》云：“茶治便脓血甚效。”唐代卢同在《茶歌》中提出：茶叶可以减肥，使人轻身。《唐本草》认为：“茶味甘苦，微寒无毒，去痰热，消宿食，利小便。”李时珍《本草纲目》对茶叶的药用论述更为精当：“茶主治喘急咳嗽，去痰垢，”又说，“茶苦而寒，最能降火。火为百病，火降，则上清矣。”清朝赵学敏《本草纲目拾遗》在此基础上进行了发挥：“口烂茶根煎汤代茶，立效。泡过的烂茶叶干燥，治无名肿毒、犬咬及火烧成疮。经霜老茶叶治羊癫病。雨前茶产杭之龙井最

佳，清咽喉，明目，补元气，益心神，通七窍；普洱茶味苦性刻，解油腻、牛羊毒，虚人禁用。”近代赵羽《檐曝杂志》曰：“茶能降低胆固醇，保持体内酸碱度平衡，净化血液，促进新陈代谢。合理饮茶，对心血管系统疾病患者，大有裨益。”

综上所述，历代记载饮茶功效主要有：益思少睡，清热降火，解毒止渴，兴奋解倦，消食化滞，去痰治病，利尿明目，减肥降脂，益寿延年等。

茶叶因产地、制法不同，功效也不尽相同。如普洱茶，苦涩无毒，清胃，生津，消食，化痰，刮肠，通泄，醒酒，解油腻，解毒，治喉颊热。王孟英说：“产普洱者，味重力峻，善吐风疾，消肉食。”如因受伤，擦破皮白者，外敷即效；腹胀受寒，同姜煎服，取汗。武夷茶，温而不寒，久藏不变质，味厚不苦不涩，香胜白兰，芬芳馥郁，提神，消食，下气解酒，性温不伤胃。铁观音，提神，利尿，清凉解毒，助消化，增进血液循环。松萝茶，清火，下气，消积滞油腻，治头风，羊儿疯，半身不遂，水气，顽疮不敛，小儿牙疮等。六安瓜片，治骨中浮热，同金银花为末，终身不出天花。雨前龙井，明目，利咽下逆气，补元气，益心神，通七窍，消宿食，清六经火，治风寒无汗，三阴疟疾，正头痛，气虚头痛，肩背筋骨痛，风痰痼病，羊儿疯，腹胀，五色痢，远年陈痢等病。

不同的季节宜饮用不同的茶。一般地说，春季应饮香气浓郁的花茶，可助散发冬天积于体内的寒邪，促进人体阳气生发；夏季宜饮绿茶，因为绿茶清汤绿叶，给人以清凉之感，而且绿茶收敛性强，氨基酸含量较多，故能消暑降温；秋季饮青茶最为理想，青茶性味介于绿茶与红茶之间，不寒不