

茶文化系列丛书

茶疗药膳 (1)

吴树良 编著



中国医药科技出版社

茶文化系列丛书

茶 疗 药 膳 ①

吴树良 编著

中国医药科技出版社

登记证号:(京)075 号

内 容 简 介

本书包括了茶疗与茶药膳两大内容,是一部研究以中国茶组方入药、介绍茶疗药膳在生活与临床上应用的专著。

书中荟集了民间秘、验、偏方等茶疗药膳方约 2000 条,涉及内、外、妇、儿、皮肤、五官、肿瘤、保健等各科的病症 400 余种。全书以病(证)统方,既有用法、功效及适应证的详细介绍,又有医理、药理及病理知识的阐释说明。

本书内容丰富,资料翔实,知识密集,系统全面,科学实用,不仅可供有关医务人员、茶叶研究和技术人员,尤其是从事茶叶深加工、综合利用研究的茶学科技工作者参考,而且是广大茶疗药膳爱好者以及大众日常保健生活的必备手册。

图书在版编目(CIP)数据

茶疗药膳①/吴树良编著. —北京:中国医药科技出版社,1999.8

(茶文化系列丛书)

ISBN 7-5067-2119-8

I. 茶… II. 吴… III. 茶叶-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 36580 号

中国医药科技出版社 出版
(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)
(邮政编码 100088)

世界知识印刷厂印刷
全国各地新华书店 经销

*

· 开本 850×1168mm 1/32 印张 10½
字数 273 千字 印数 1—6000
1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

定价:17.00 元

前 言

在社会即将进入 21 世纪的今天，医学模式已经由单纯的“生物医学”发展为“生物-心理-社会-环境医学”，疾病谱也发生了重大的变化，人口趋向老龄化。在这样的社会演进中，许多慢性疾病、心身疾病等“时代富贵病”的防治正困惑着现代医学，全世界的人们在回归自然的探索中，把更多的视线转向了东方传统文化的奇葩——茶疗药膳。

所谓茶疗药膳，就是以茶或将茶与药食配合，酿为各种制剂（包括茶剂），以之治病、养生，对心身进行保健医疗。千百年来的临床实践和现代科学的大量研究表明：茶叶有甘苦之味、寒凉之性、清沁之香，既可食养酿佳饮，又可食治为良药。尤其是茶叶中的特效成分，对于新世纪疑难病症的防治极具针对性、先进性和独特性，因而它是当之无愧的跨世纪闪光的饮料。茶为万病之药。

本书在前人研究的基础上,从饮食、医学以及中国茶文化的角度对茶疗药膳做了深层次的研究与探索,其内涵、体例多有较大突破。茶疗药膳不同于一般的药茶

疗法，它其实是在我国劳动人民实践经验积累的基础上，经茶学家和医学家整理总结而形成的一种自然疗法。中国茶疗药膳学以哲学、医学和茶学理论为指导，融合了阴阳、经络、藏象、气血、精气神、茶德、茶道等学说思想的精华，体现了天人合一、人和社会合一、心行合一的整体观，具有调动人体生理和心理积极因素、扶正祛邪、康复颐养、预防和治疗相结合的特点，在保障人民身心健康的医疗卫生事业中发挥了重要作用。

全书除概论外，其余按内、外、妇、儿、皮肤五官、肿瘤、保健等科排列，涉及常见病症（证）400余种，详细地介绍各有关茶疗药膳制剂的组合配伍、辨证施治、制用法、功效特点和适应证等。对部分较重要的、人们备加关注的章节条目还结合中医药学理论及现代研究的最新成果进行细致论述和客观评介，增加知识，丰富内涵，以利于实用操作。本书题材新颖，内容丰富，资料翔实，涉及面广，系统全面，寓科学性、知识性、实用性、文化性于一体，基本上反映了现代茶疗药膳发展所达到的应有水平。本书可供有关专业人员及茶疗药膳爱好者参考，也可作为茶叶综合利用以及居家生活必备手册。

茶疗药膳的优点是取材方便、无毒（无不良反应或不良反应极少）、效佳（祛疾防病的疗效可靠）、面广（医疗保健面极广）、便用，易为大众所接受。但茶疗药

膳毕竟不同于其他治疗方法，其疗效捷迟快慢不一，有些作用往往是在不知不觉中显示出来，有些只是诸多治疗方法中的配合措施。因此，读者在试用中绝不能断章取义，摒弃最有效的治疗方法，单纯依赖茶疗药膳，从而陷入“茶疗万能”的误区。

本书从资料收集、整理，到撰写、定稿，虽然费时良多，几易其稿，但限于水平，书中仍不免有错误和疏漏之处，敬请广大读者朋友和有关专家前辈批评指正。在编写过程中，曾参阅选题的研究一直得到浙江大学著名茶学专家童启庆教授的大力支持和热情指导，借此机会表示深切的感谢！

吴树良

1999年5月1日

言

目 录

第一章 概 论

1-1 茶疗药膳的起源与发展	1
1-2 祖国医学对茶功的认识	16
1-3 现代医学对茶功的研究	36
1-4 茶叶的有效成分和作用	86
1-5 茶疗药膳的医理	104
1-6 茶疗药膳的特点	110
1-7 茶疗药膳的种类	115
1-8 茶疗药膳的制用	117

第二章 保 健 科

2-1 四季的养生茶疗药膳	126
2-2 各种体质的养生茶疗药膳	148
2-3 各种人群的养生茶疗药膳	170
2-4 各种职业的养生茶疗药膳	198
2-5 各种颐养的茶疗药膳	245
2-6 其他方面的茶疗药膳	312
主要参考文献	325

概
论

第一章 概 论

1-1 茶疗药膳的起源与发展

所谓茶疗药膳，是指在中医学基础理论指导下，运用茶学、烹饪学、营养治疗学、营养卫生学等有关知识，研究茶与药物和膳食结合，或单纯研究茶疗颐养，以此来养生保健、防病治病的一种治疗方法。茶疗药膳是我们祖先在与大自然、与疾病长期斗争过程中的经验总结和智慧结晶，是祖国医药学的重要组成部分，堪称是中华民族文化宝库中的一朵清灵奇葩。

从历史的长河来看，茶疗药膳的源起和发展与茶疗药膳的历史发展、演变密不可分，中国茶疗文化可谓源远流长。根据史实及资料分析，茶疗药膳的源流可以分成以下几个时期：

1. 茶疗药膳蒙昧期（远古～春秋）

唐代陆羽《茶经》曾论及“茶之为饮，发乎神农氏”，说明茶用作饮料，始之于神农氏，战国时期的《神农本草经》一书记述了“神农尝百草，日遇七十二

❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖

茶疗药膳的起源与发展

❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖

2. 茶疗药膳萌芽期 (战国~汉晋)

• 2 • 茶疗药膳

著名医学宗师张仲景用茶治疗下痢脓血，在《伤寒杂病论》中说：“茶治脓血甚效。”三国神医华佗在《食论》中说：“苦茶久食，益意思。”已将茶用来消除疲劳，提神醒脑。魏时名医吴普用茶治疗厌食、胃痛等症，并将茶作为“安心益气、轻身耐老”的养身保健品来饮用。魏时张揖撰的《广雅》中说：“荆巴间采叶作饼，叶老者，饼成以米膏出之。欲煮茗饮，先炙令赤色，捣末，置瓷器中，以汤浇覆之。用葱、姜、桔子芼之，其饮醒酒，令人不眠。”此方具有配伍、服法与功效，当属茶疗药膳方剂无疑，亦为目前可见到的有关茶疗药膳方剂制用的最早记载。

东晋时代，僧人单道开在邳城昭德寺坐禅修行，他不畏寒暑，昼夜不卧，每天吃几个药丸，再“饮茶苏一二升而已”（见《晋书·艺术传》）。“茶苏”就是一种将茶、姜、桂、橘、枣等合煮的饮料，这种饮料具有祛寒暖身、提神醒夜的功效，显然是一种茶疗药膳。

至梁代，名医、养生家陶弘景用茶来减肥养生，他在《杂录》中说：“苦茶轻身换骨。”另据唐代大医学家、药物学家孙思邈 36 代孙孙檀林在《药王新篇——孙思邈佛道药功法》（见《武魂》杂志，1994 年）介绍，早在春秋战国时期，楚国人就已将茶叶用于减肥术。孙氏说：“按生泻熟补的医理，此等茶只能炒到一分至三分的火候。沏到杯子里，其叶鲜如生叶为好。甚至，喝生茶叶。每喝为减肥必吃残叶。早、晚至少空腹

喝一大碗或喝数小杯。茶叶纤维利肠。”从可查考的文献资料看，茶疗起源于春秋战国时期的《神农本草经》，而汉、梁、魏时期则为茶疗的初起阶段（《中国茶叶》杂志，1991年第3期，金国梁《茶疗的发展及其临床应用》文）。

3. 茶疗药膳成形期 (唐~宋)

唐宋时期是我国历史上的鼎盛时期，百业兴旺，医药事业也得到了重视和发展。在唐朝，由于茶学上的第一本经典著作《茶经》的出现，以及《新修本草》、《本草拾遗》等众多本草类典籍的出现，将茶疗的理论与实践推向了一个新的高度并逐渐成形。这个时期的本草学家、医药学家及养生学家，在总结了唐以前用茶治病防疾及养生保健的经验基础上，进一步扩大了茶疗的应用范围，茶疗的应用方法也有所改进，对中国茶疗药膳的发展产生了深远的影响。

唐代以前，茶疗药膳仅限于解毒，轻身消脂，治瘀血、厌食症、胃痛及祛寒暖身、消除疲劳、提神醒脑等。而唐宋时期已将茶疗扩用于治疗痿疮、痰热、宿食、消渴、痢疾、霍乱烦闷、大小便出血、小便不通、诸头痛、伤暑瘟疫、久年心痛、腰痛难转、产后便秘、小儿惊厥、除瘴气、荡昏寐等。如：

唐·孙思邈《千金要方》载：“卒头痛如破，非中冷又非中风，是痛是膈中痰，阙气上冲所致，名为厥头痛，吐之即瘥。单煮茗约2~3碗，适冷暖，饮2碗，

须臾即吐，吐毕再饮，如此数次，剧者须吐胆乃止，不损人而渴则瘳。”

唐·苏敬等《新修本草》谓茶“主瘰疮，利小便，去痰、热、渴……主下气，消宿食。”

唐·孟诜《食疗本草》：“茗叶利大肠，去热解痰。煮取汁，用煮粥良。又茶主下气，除好睡，消宿食，当日成者良。”“茶治热毒下痢，腰痛难转，煎茶五合，投醋二合，炖服之。赤白痢下，以好茶一斤，炙捣末，浓煎一二盏服，久患痢者亦宜服之。”

唐·陈藏器《本草拾遗》载：“茗，苦，寒，破热气，除瘴气，利大小肠。……久食令人瘦，去人脂，使人不睡。”“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。”

唐·郭稽《妇人方》载：“产后便秘，以葱涎调纳茶末为丸，服之即通。不可同用大黄利药，利者百无一生。”

唐·李绛《兵部手集方》载：“久年心痛五年十年者，煎湖茶以头醋和匀，服之良。”

宋·赵佶《圣济总录》：“霍乱烦闷，茶末一钱，煎水，调干姜末一钱，服之即安。”

宋·孙用和《家传秘宝方》：“治头风，满头作痛，川芎七钱，明天麻、雨前茶各一钱、酒一碗，煎六分，渣再用酒一碗，煎四、五分，晚服过夜即愈。”

宋·陈承《重广补注神农本草》：“茶治伤暑合醒，

治泄痢甚效。”（按：陈承在《别说》中载：“近人以建茶治伤暑，合醋治泄痢，甚效。”两者略有不同）

特别值得提出的是，由宋朝廷组织有关名家编撰的《太平圣惠方》、《和剂局方》和《普济方》等官方颁发的医学巨著中，都有茶疗药膳“药茶”的专篇介绍，如王怀隐等编的《太平圣惠方》卷 97，就辟有“药茶诸方”一节，列茶疗方 8 首。其中有：

葱豉茶：治伤寒头痛壮热，用紫笋茶末配伍淡豆豉、荆芥、薄荷、葱白、梔子、生石膏；

薄荷茶：以茶叶配伍生姜、石膏、麻黄、薄荷等，治疗伤寒鼻塞头痛烦躁；

石膏茶：由紫笋茶末与生石膏组成，治实热证；

硫磺茶：以茶叶、硫磺、诃子皮等份组成。

汉、梁、魏时期，茶疗药膳多作为单品茶方应用，而至唐、宋，茶已发展为单、复方并用，而且复方之用多于单方，如上述《太平圣惠方》“药茶诸方”中所载。又如：

宋·陈师文等人的《太平惠民和济方》载：“川芎，茶调散，治诸风上攻，头目昏重，止偏头痛。……治小便不通，脐下满闷，用海金沙二两和茶叶一两研末，用生姜、甘草汤调下，频服。”

宋·杨士瀛《仁斋直指方》附方记载：“姜茶治痢，姜助阳，茶助阴。又能消暑解酒食毒。”在《仁斋直指方论》载：“姜茶治痢，又能消暑解酒食毒。……用蚬

茶，赤痢以蜜水煎服，白痢以连皮自然姜汁同水煎服，二、三服即愈。”

宋·《圣济总录》：“治白虎风，身体疼痛不可忍，转动不得。阿魏半钱匙，地龙（炒）15条，乳香（研）、好茶末各一钱匙。为末，分二服，空腹及夜间热酒调下。服药后，再吃热豆淋酒，后啜热姜稀粥，以衣被覆取微汗，通体当瘥。”

宋·《圣济总录》：“治虚冷、大便不禁、气脱神昏。石硫黄、紫笋茶（微火焙干）各一两，为末，每服硫黄末半钱匙、茶一钱匙，水煎，温服。不拘时，日三次。”

宋·《太平圣惠方》：“治白虎风，疼痛不可忍。地龙末（微炒）一两，好茶末一两，白僵蚕（微炒）一两，为细末，每服二钱匙温酒调下，不拘时候。”

宋·《太平圣惠方》：“治赤白痢久不瘥。紫笋茶（为末）一两，狗头骨（腊月者烧灰）、一两半为细末，每2钱以米饮下，不拘时。”

此外，唐宋时期茶疗的服用方法，也由单一的煮饮法，发展成多种形式。如研末外敷、以茶清和醋调服、茶丸剂、茶散剂等等。总之，唐宋时期，尤其是宋时，由于茶疗方法的不断改进，促使茶疗的应用范围逐渐扩大，疗效也更加明显，并出现了茶疗药膳的专门研究，从而使茶疗得到了进一步的发展。

4. 茶疗药膳发展期（元～清）

唐宋时期，茶疗在医药保健活动中崭露头角，引起

了医药学家、养生学家及广大民众的重视和喜用，至元明清时期茶疗之风盛行。茶疗药膳的内容、应用范围、制作方法等，不断有所创新和发展。大量行之有效的茶疗药膳方被推出，如：

元·忽思慧《饮膳正要》的“枸杞茶”：“枸杞五斗，水淘洗净，去浮麦，焙干，用白布筒净，去蒂萼、黑色，选拣红熟者，先用雀舌茶展洩碾子，茶芽不用，次碾枸杞为细末。每日空心用〔 〕^①匙头，入酥油搅匀，温酒调下，白汤亦可。忌与酪同食。”“玉磨茶”：“上等紫笋五十斤（25k 克），筛筒净，苏门炒米五十斤（25k 克），筛筒净，一同拌和匀，入玉磨内，磨之成茶。”“兰膏”：“玉磨末茶三匙头，面、酥油同搅成膏，沸汤点之。”

元·沙图穆苏《瑞竹堂经验方》：“啖咳喉口为锯，不能卧睡，好茶末一两（31 克），白僵蚕一两（31 克）为末，放碗内，倾沸汤一小盏，用盏盖定，临卧温服。”“又米白糖一斤（500 克），猪板油四两，雨前茶二两（62 克），水四碗。先将茶煎至二碗半，再将板油去膜切碎，连苦茶、米糖同下，熬化听用。白滚汤冲数匙服之，消痰止渴。”

明·胡正心《订补简易备验方》：“痰火末药方：好芽茶一斤（500 克），为极细末，柿霜八两（250 克），

① 原本脱字，明本同。疑为“一”或“二”等数字。

用磁罐铺一层末、一层霜装满，皮纸封固口勿令泄气。蒸三柱香出，退火三日。每早、晚各服二匙，白汤调下。”“治腹中病皆效，而治泄痢如神。其痔漏、脏毒、肠风，久服尤验。胡黄连五钱，木耳、细茶各四两，为末。用雄猪肚一个，入末于内扎住煮烂吃即愈。”

清·梅启照《梅氏验方新编》：“霍乱腹痛两转筋：藿香、苍术、柴胡、羌活各二钱（6克），泽泻、木通各一钱（3克），神曲、陈茶叶各三钱（10克），连根老葱二条，水煎。此四川吕祖庙内碑刻神方。轻者1~2剂，至重者4剂全愈。屡试神效。”

清·《洞天奥旨》：“漏疮神效：黑狗肠一副（煮烂），加象牙末四两（125克），细茶末四两（125克），倍子末四两（125克），连肠为丸如梧子大，每服淡盐汤调服三钱（10克），如不能丸，少加煎蜜为丸，一料必愈。忌煎炒热物，尤忌房事。”

除此之外，尚有明朝《卫生真诀》的“却病乌须延年仙茶方”、《本草纲目》的“祛寒止咳茶”和“清气化痰茶”、《韩氏医通》的“八仙茶”、《万病回春》的“五虎茶”，清朝《同寿录》的“五香奶茶”、《沈氏尊生书》的“天中茶”、《食鉴本草》的“五合茶”、《遵生八笺》的“枸杞茶”，以及至今仍在广泛习用的“午时茶”、“莲花峰茶”、“仙药茶”、“珍珠茶”、“芝麻养血茶”、“五香茶叶蛋”、“姜茶”、“川芎茶”、“川芎茶调散”等等，均系出自明清时代。茶疗的应用范围也几乎遍及

内、外、妇、儿、五官、皮肤、骨伤各科及养生保健等。而茶疗药膳的剂型及品种业已由原先的汤剂等，发展为散剂、丸剂、冲剂、代茶饮及羹、粥品、饼、菜肴等多种；服用方法也发展有饮服、调服、顿服、噙服、含漱、滴入、点入、调敷、贴敷、擦、搽、涂、熏、浴洗、佐餐服等。

这一时期记载茶疗药膳较多且较为详细的医籍茶书颇多，如：

元朝：忽思慧的《饮膳正要》，孙允贤的《医方集成》，罗天益的《卫生宝鉴》，危亦林的《世医得效方》，沙图穆苏的《瑞竹堂经验方》，吴瑞的《日用本草》等。

明朝：喻嘉言的《医方集论》，陈仕贤的《经验良方》，李时珍的《本草纲目》，李中梓的《本草通玄》，传仁宇的《审视瑶函》，李中立的《本草原始》，朱棣的《普济方》，韩悉的《韩氏医通》，汪颖的《食物本草》，鲍山的《野菜博录》，缪希雍的《本草经疏》，张时徹的《摄生众妙方》，龚廷贤的《万病回春》、《种杏仙方》，万表的《万氏家抄方》，俞朝言的《医方集论》，赵南星的《上医本草》，李士材的《本草图解》，钱椿年的《茶谱》，许次纾的《茶疏》，胡正心的《简易备验方》，程用宾的《茶录》等。

清朝：沈金鳌的《沈氏尊生书》、《杂病源流犀烛》，费伯雄的《食鉴本草》，钱守和的《慈惠小编》，许克昌等的《外科证治全书》，鲍相璈的《验方新编》，吴谦等