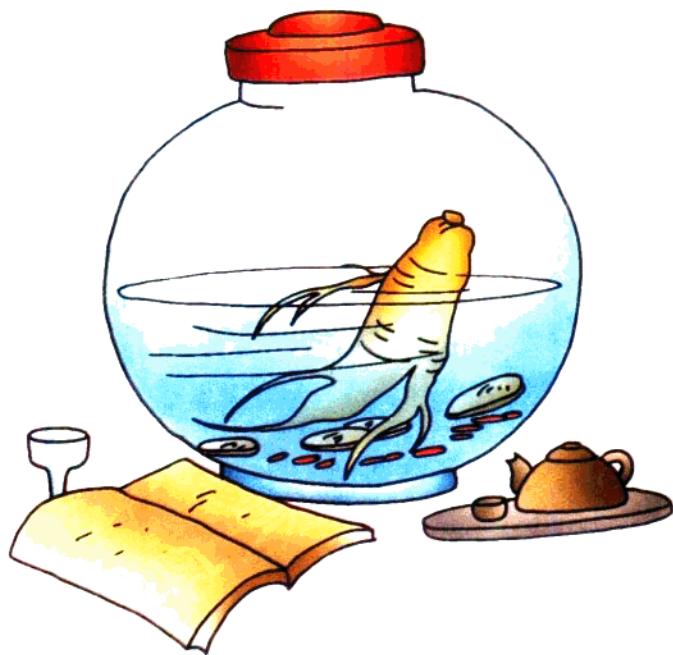




时尚家庭保健丛书

药酒药茶治百病



吉林摄影出版社

时尚家庭保健丛书

药酒药茶治百病

主编 高 彬 穆 华
刘 兵 刘志强

吉林摄影出版社

时尚家庭保健丛书·药酒药茶治百病

责任编辑:李天民

封面设计:尹为民

吉林摄影出版社出版发行 787×1092 毫米 32 开本 6 印张 135 千字
(长春人民大街124号) 1999 年 12 月第 1 版第 1 次印刷
长春市第七印刷厂印制 印数:1—5000 册

ISBN 7-80606-336-6/G·83

定价:6.80 元

目 录

一、药茶保健.....	1
(一) 药茶的应用	1
(二) 药茶备制与开发前景	6
(三) 药茶的功效与特点.....	10
(四) 药茶服用注意事项.....	11
(五) 肾系疾患防治类药茶.....	12
(六) 心系疾患防治类药茶.....	33
(七) 脾胃疾患防治类药茶.....	49
(八) 出血性疾患防治类药茶.....	73
(九) 疝痛疾患防治类药茶.....	90
(十) 小儿疾患防治类药茶	106
二、药酒的保健.....	123
(一) 健脑药酒	123
(二) 抗衰药酒	125
(三) 美容药酒	129
(四) 益寿药酒	132
(五) 补气药酒	139
(六) 气血双补药酒	143
(七) 补脾胃药酒	150

(八) 补肝肾药酒	155
(九) 失眠	160
(十) 耳鸣耳聋	167
(十一) 腹泻	171
(十二) 关节疼痛	176
(十三) 半身不遂	185

一、药茶保健

(一) 药茶的应用

茶叶，既可以加工为饮料，又是用以治病的一种药物，然而药茶，并非指单一的茶叶，它包括茶叶药用、茶药配合、以药为茶等内容。白居易有诗称：“病闻和药气，浓听研茶声。”说明药、茶原为一类，其功能优势可以互补。

1. 茶叶单行

茶叶作为药用之品，根据“神农尝百草，一日遇七十二毒，得茶而解之”的传说，迄今已有 4000 年的历史，若以《神农本草经》为首载起算，也已经有了 2000 多年的历史。茶叶单味为药，在民间流传很广，如老年体弱或大病之后恢复欠佳，精神不振，饮食之后脘闷呆滞，常用腊茶（陈年老茶）一撮煎汤或泡饮，往往连用数日即收良效。

《食疗本草》记载：“治热毒下痢，好茶一斤炙，捣末，浓煎一、二盏服。”并说：“久患痢者，亦宜服之。”这里值得注意的是：治痢用好茶一斤捣碎，浓煎一二杯服用，其用量之

大，十分可观。这说明用一味茶叶治病，要达到单行力专，必须有足够大的剂量，否则水浇鸭背，无济于事。

2. 茶、药相配

茶叶作为一种药物，与其他药物配伍应用，是药茶实际应用的扩充发展。用一味茶叶治病，毕竟势单力薄，主治范围有限，茶叶与其他多种药物随症配伍应用，便可以用于治疗多种疾病。

午时茶几乎是家喻户晓的一张名方，历来有几种不同的配方。据《经验百病内外方》记载其组成比例：莠术、陈皮、柴胡、连翘、白芷各1分，川朴1.5分，枳实、楂肉、羌活、前胡、防风、藿香、甘草各1分，陈茶33分，桔梗、麦芽、苏叶各1.5分，建曲、川芎各1分。此方中所用茶叶总量，超过全方用药总剂量的20倍，说明茶叶在此方中为主要基质。茶叶与方中诸药配伍，成为主治“外感风寒，内有食滞，及不服水土，腹泻腹痛”的灵验效方。其使用方法是：取适量微作煎煮或用沸水冲泡饮用。这是标准的药茶剂型。

3. 以药代茶

从唐朝开始，中医药书籍中所记载的方子，有相当一部分剂型是茶，但方中并不用茶叶。这便使药茶这个剂型，大大拓宽了范围。药茶剂型的拓宽，给临床实践治疗应用带来了许多方便。首先，药茶可以不掺入茶叶，对于不需要使用茶叶或不适宜使用茶叶的病症，增宽了药物选择的余地。其

次，方子虽然是几种或多种药味组成，但是剂型是茶剂，患者饮用方便。

宋代《局方》中载有“丁香散”，方用人参15克，丁香、藿香各1克。同杵，罗为散，每服3克，用水半盏，煎五、七沸，入乳汁少许，去渣稍热服，不计时候。不难看出，此方中未用茶叶，且煎至数沸即去渣不计时候热服，实是以药代茶之法。并称用“治胃虚气逆，呕吐不止，精神羸困”之症。此方先杵碎为散，再作成药茶饮，与煎剂制作有明显的区别。

4. 药茶临床应用

查考历代中医药书籍所记载的方剂，其中有不少方剂以药茶行世，而且临床运用涉及到各科的疾病。宋代在中药方剂中，煮散比较盛行，所谓煮散，实际上相当一部分是以药代茶的剂型，如先将药方研为细末或捣碎（包括咬咀），用时按需要确定剂量以水煎开数沸或片刻，去渣不拘时候频频饮之，也有将散直接用沸水冲泡后不拘时饮用者，显然都是药茶的制作饮用方法。那么，煎剂与此有什么区别呢？煎剂一是将生药加工炮制后直接入煎，无需研成细末；二是煎煮时间相对较长；三是煎剂多作1日2服或3服，或者顿服，一般不用代茶饮用法；四是煎剂不宜直接冲泡饮用。此四者是煎剂与药茶剂型的主要不同点。

有关药茶的临床应用，试举例介绍如下：

（1）在治疗急性病方面，《太平圣惠方》载有川升麻散，

方用川升麻、玄参、黄连、大青、柴胡、知母、黄芩、甘草、地骨皮。上药共捣碎，粗罗为散，取用适量，入淡竹叶，煎汤去渣，“不计时候温服”。指出此为主治“热病口疮，壮热头痛，心神烦躁”。对于热性病高热病人，给予药茶，采用不计时候频饮的方法，颇合病情的需要。

治疗“时疾厥逆”，《绛囊撮要》有七鲜汤，药用鲜藿香、鲜首乌、鲜荷叶边、鲜生地、鲜佩兰、鲜建兰叶、鲜水梨。上药和匀，打汁滤清，用温开水冲服。厥逆是急性热病（时疾）的一种证候，可有高热、神志时昏时清的表现，用甘凉退热芳香醒脑的鲜品打烂取汁，以开水冲为药茶饮用，是合乎治疗机理的。

（2）在治疗肺系疾病方面，《太平圣惠方》有紫菀散，方用紫菀、桔梗、茅根、甘草、川大黄、川朴硝、木通。上药捣筛为散，取用适量，以水煎去渣，不计时候温服，主治“肺脏壅热，心胸满闷，咳逆食少，大便不利”。此药茶所用药物，功在清肺泄热，化痰止咳，用治上述证候当可取佳效。

《太平圣惠方》另有一方紫菀散，药用紫菀、麻黄、贝母、大腹皮、杏仁、赤茯苓、桑白皮、猪苓、槟榔。上药捣筛为散，每取适量，用水煎去渣，不计时候温服。此药茶功能宣肺平喘，利水消肿，主治“上气，发即不得平卧，心腹胀满，喘急不能食，身面浮肿”。前方重在治疗急性肺部疾患，后方重在治疗慢性肺部疾患，二者有明显的差异。

（3）在治疗肝胃气疾患方面，《重订严氏济生方》载有平肝饮子，方用防风、桂枝、枳壳、赤芍药、桔梗、木香、人

参、槟榔、当归、川芎、橘红、甘草。上㕮·咀（咬碎），每取适量，用水煎去渣温服，不拘时候。功能平肝调气，疏肝和胃。主治“喜怒不节，肝气不平，邪乘脾胃，心腹胀满，连及两肋妨闷，头晕呕逆，脉来浮弦”。此药茶煮前只是把药弄碎，而不制作为散，这也是因方制宜。

治疗因寒凝气不顺畅而“胸膈不快”者，《普济方》有木香快气散，方用白豆蔻、甘草、缩砂仁、丁香、木香、青橘皮、附子。上药为末，每用适量，以沸汤点服，不拘时候。所谓“沸汤点服”，就是将药末直接用开水冲服，或冲或泡，都是制作茶剂的简便方法。

（4）在治疗头目咽喉疾患方面，《局方》有清神散，方用檀香、人参、羌活、防风、薄荷、荆芥、石膏、细辛。上药为末，每用适量，用沸汤、茶末调服。此药茶功能消风壅、清头目主治头昏目眩，头痛耳鸣，鼻塞声重，口眼润动，咽喉不利等症。组方特点，以药为主，佐茶为辅。又《慈禧光绪医方选议》中用鲜青果、鲜芦根煎汤代茶饮。功能清热利咽，是治疗“肺胃热盛之咽喉肿痛”的药茶。

（5）在治疗妇儿疾患方面，《圣济总录》有人参饮，方用人参、川芎、当归、阿胶、杜仲、艾叶、熟干地黄、甘草。上药粗捣筛，每取适量，水煎去渣温服，不拘时。此药茶主治“妊娠胎动不安，腰腹疼痛，血下不止”。

治疗小儿疾患的药茶，如《局方》人参羌活散，方用柴胡、独活、羌活、人参、川芎、枳壳、茯苓、甘草、桔梗、前胡、天麻、地骨皮。上药为散，每取适量，用水煎去渣温服，

不计时候。主治“小儿寒邪温病，时疫疮疹，头痛体疼，壮热多睡”等症。

综上所述，前述的药茶制剂，在临床上应用很广，但方名除茶、代茶饮外，一般均不以茶名方，其中大多数是散（煮散），其次是饮，偶然也有汤，我们今天检阅药茶剂型，应从其剂型实况着眼，而不应当迂拘于方名怎么称呼。

（二）药茶备制与开发前景

近一些年来，药茶日益兴起，减肥、降脂类的药茶风靡城乡，倾销国外，而且久盛不衰。这说明药茶这种剂型受到了广大饮用者的欢迎。如何使药茶得到更广泛的开发应用，是摆在我们面前的一大课题。要深入挖掘药茶品种和开拓其应用范围，必须做到备制工艺合理、充分保证药物效能以及简便经济等等。

1. 时行药茶的不足

当今流行的药茶，就其品种说，不外乎减肥、降脂、降压、健身、健美、解酒、益寿延年等冲泡剂。方剂的组成多以药物与茶叶并用，且多以茶叶为基质。这虽然是典型的茶剂，但是药物选择和适应范围都受到了很大的限制，所以它们的主要功能在于保健。新近国外兴起的听装茶，完全用茶叶加工而成，则纯粹属于保健饮料，主要供健康人饮用，也很少有治疗效能。

另有治疗系列的药用冲剂，多为定量一次性服用小袋装，开水冲后即刻可服，比上述药茶冲服使用还要方便快捷。例如，感冒冲剂、退热冲剂、清凉防暑冲剂、降压养血冲剂、消风止痒冲剂、肝炎冲剂、排石冲剂、胃炎冲剂、脉安冲剂、调经冲剂、肥儿康乐冲剂、健脾补血冲剂、脑乐静冲剂、咳喘冲剂、润肺止咳冲剂、鼻窦炎冲剂等等皆属于这一类。这些冲剂都是以中药组方，用现代制药工艺加工而成，一般加糖为赋形基质。究其实质，冲剂应该也属于药茶一类，只是其处方经过改造，显得微型化。此种剂型的不足之处：一是加工过程中，一般要经过煎煮取汁，而后掺入赋形剂，再喷雾烘干为颗粒（或粉）。在煎煮过程中，其中部分有效成分被破坏，致使疗效降低或不稳定。二是以糖为赋形基部，对于不宜食糖者（如糖尿病、高脂血症）不宜服用。三是经临床观察发现，不少冲剂的疗效平平。若以冲剂所含的原生药冲泡制成茶剂，其治疗效果得到明显的提高。其间缘由，不言自明。

2. 药茶的古法新用

古人制作药茶自有其独特的法度，这在前面已经提示过。首先，完全取用天然生药，根据需要加工成粗末或细末，或者只捣碎，然后煎煮数沸或用开水直接冲泡为茶饮。这里所说“煎煮数沸”，几乎与“煎煮以开为度”同义，它与用开水直接冲泡的温度，虽然略高，但是控温至沸点，不致破坏生药有效成分。特别是花类以及其他含有芳香挥发油类中药，久

煎温度过高必然会导致有效成分丢失；还有一些中药并不含有芳香挥发油，可是若经久煎温度过高，部分生物活性类有效成分也会遭到破坏。所以采用沸点以下的开水冲（浸）泡中药，最能保全各药之性，充分发挥方药的治疗效能。这有力地反映了古代医家创制药茶制剂的合理性和科学性。

其次，药茶所用中药，大都先要粉碎为散，而后泡饮。常识告诉我们，中药“为散”与水溶媒接触，大大加大了接触面，可使其有效成分充分溶解于水，因而可以节省生药用量。并且每次药量取多取少，可因人因病灵活变通。这是古人药茶制剂的又一优势。

再次，古人药茶制剂不加任何调味剂，保持中药的原汁原味。按照中医“胃以喜为补”的原则，加不加调味剂和加用什么调味剂，可因人因病而异，丝毫不会影响治疗效果。可以说，这也是古代药茶制剂的一大特色。

上述种种表明，药茶的古法泡制，今天仍有实用价值，尤其在保持中药药性、高度发挥中药效能方面，足以弥补时行药茶的不足。而且此类药茶备制，简便易行，毋用复杂的设备，城乡皆可为之，非常有推广意义。

3. 药茶的开发前景

近几年来，几乎在世界范围内兴起了回归自然的热潮。所谓回归自然，就是一切要顺应自然，食品要求是天然产品。这一热潮的兴起，不是没有缘故的。大量化学制品问世，给人类带来了公害。在医疗保健方面，化学药品、抗生素的大量

应用，酿成了许多医源性疾病，其毒副反应令人咋舌。人们面临这一严峻形势，不得不开辟新的途径，从自然界寻求天然医疗保健新品。“中药热”在国外兴起，就是很好的说明。不少外国朋友宁愿用一碗中药苦水，却畏惧应用化学药品和抗生素。而药茶使用方便，在一定范围内可以满足口服中药水剂的需要。

目前推出的药茶，有保健系列和医疗系列两大类。从市售品种来看，特别是治疗系列的药茶寥寥无几，远远不能满足社会的需求。因此，拓宽药茶品种，开发药茶市场，有着广阔的前景。如何拓宽药茶品种？完全依靠现代制药工艺制作是不现实的，而只有古法新用，振兴古人药茶剂型，才能做到品种丰富多彩。古法茶剂最大的优点，纯用天然生药，泡制后可以保持性味和药效，还可以因人因病改变配方和药量，如前所说城乡皆可推行，非常有利于开发和普及。

然而，问题总是一分为二，并非药茶治万病，并非诸药皆可入药茶。至少以下几类药不宜入药茶：（1）含有乌头碱类中药，如川乌、草乌，必须经过久煎才能减弱或破坏乌头碱之毒性。（2）蛇虫类中药，如乌梢蛇、水蛭，前者煎煮时间太短而有效成分不易溶出，后者腥秽不堪入口。（3）贝壳、矿石类，如牡蛎、石决明，需要先煎（久煎）其有效成分才能溶出。（4）辛辣刺喉而不堪入咽者。故均不宜入药茶泡饮。如川乌、草乌必须配用，需另煎1小时取汁掺入茶剂。

上述表明，我们今天在大力开发推广药茶时，必须做到保证其保健医疗功能，取药茶简便易行之长，舍弃不宜掺入

药茶的各种药物，以兴利除弊。

(三) 药茶的功效与特点

药茶，系将中药粉碎成粗粉或切割制成小段、细丝，应用时以沸水冲泡或加水稍稍煎煮后，像饮茶一样供病人服用，以达祛邪治病，防病保健的一种中药剂型。

汤剂是中药最常用的一种制剂，它和中药茶剂一样，具有制作简便易行，有效成分的溶出量大，澄明度高，服用后易被机体吸收，作用迅速等优点。但是，煎煮汤剂程序繁琐，如果方法不当，则可使有效成分挥发分解和破坏。如当火候太过或加水量少，则易致糊中；当药液温度在 $30\sim 40^{\circ}\text{C}$ 时，药物中含有的酶活性很强，其有效成分特别是甙类成分在酶的作用下发生分解，使药物的有效成分含量减少，疗效降低，甚至丧失。而中药茶剂则具有以下特点：

1. 可以按药物的性能特点、配方要求等，将各药粉或段、丝按先后次序逐味浸泡，也可以同时浸泡。其操作灵活，程序简单，饮服方便，适应各种国际化工作、生活节奏加快的发展趋势。

2. 浸泡药物时，以沸水为溶媒，可将其中的酶迅速杀灭，避免有效成分的分解和破坏。

3. 药物为粗粉或细丝、小段，其表面面积大，与溶媒的接触面大，易使有效成分溶出。

4. 中药茶剂一般以茶杯等为容器，保温性能好，一般能

使水温维持在 $80\sim 95^{\circ}\text{C}$ ，这样可保证有效成分的充分溶出而又不被破坏。

5. 可以多次重复浸泡，且疗效持久。尤其是某些慢性病患者，经长时间饮服后，其有效成分在体内可达到量化标准，起到煎药汤剂不能达到的效果。如泌尿系结石病人，持续多次饮服药茶后，能加大药液对结石的冲刷力，有利于结石的缩小和排出。

6. 对于一些胶类药物如阿胶、鹿角胶等不耐高温的药物或挥发性成分的药物如菊花、银花等，一些不宜久煎的药如桑叶、番泻叶等，制成药茶比汤剂更为适宜。

从临床应用来看，中药汤剂为液体剂型，虽有吸收快、作用迅速等优点，但因它的剂量大，味多苦，病人在服药时往往有一种“被追”的感觉，很难接受。药茶则是以“茶”的形式出现，病人乐意饮用，并可不拘时间，随时泡服。同时，药茶的温度容易控制，可以根据病情选择恰当的服用方法。从疗效上看，药茶的有效成分溶出量大，药液质量好，宜于临床使用。正由于药茶具有方便、有效、天然、节约的优点，而且既有针对性，又有灵活性，所以也就决定了药茶在临床运用上的广泛性，受到了人们的普遍欢迎。

(四) 药茶服用注意事项

1. 根据病情和体质及自身耐受情况合理选用药茶，适当掌握其用量，不宜过少，亦不可超量饮用。

2. 饮用以趁热为宜，一般不隔夜再用。现制现服为佳，禁忌煎汤后隔数日饮服。

3. 服用发汗解表类的药茶，宜温饮顿服，不拘时候，病除即止。发汗以微微汗出为度，不可大汗淋漓，以免虚脱。补益药茶宜在饭前服，使之充分吸收；对胃肠道有刺激性的药茶，宜在饭后服，以减轻对胃肠的刺激；安神类药茶，宜晚上临睡前服；咽喉疾患所用的清咽茶等，则宜冲泡后慢慢湿润于咽部再缓缓饮服；治疗泌尿系感染的药茶，则要坚持多次频服，以保持泌尿道中的药物浓度，同时稀释尿液，清洁尿路，有利于湿浊废物迅速排出；防疫药茶，宜掌握流行性季节选用；老年保健药茶和治疗慢性病的药茶，应做到经常化和持久化。

4. 若需制作茶块（茶饼），应趁热做，以防温度过低使粘性减弱，不易成型。并应尽量缩短制作时间，防止放置过久而腐败变质，夏季更应注意。

5. 由于药茶所用容器体积小，溶媒及药量小，所以不宜使用药质蓬松、剂量大的药物制剂。此外，也不宜使用有毒性的药物及有效成分难溶于水的药物。

以下介绍一些药茶的疗效。

（五）肾系疾患防治类药茶

◇ 苓桂浮萍茶

【源处】 《黄元御方》