

# 补益药茶

主编 范晓清



河南出版集团  
中原农民出版社



# 补益药茶

主 编 范晓清  
副主编 任玉梅 闫 硕 张漪萍

河南出版集团  
中原农民出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

补益药茶/范晓清主编. —郑州:河南出版集团,中原农民出版社,2006.7

ISBN 7-80641-957-8

I. 补… II. 范… III. 药茶疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 022435 号

---

**出版社:**中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—65751257

邮政编码:450002)

**发行单位:**全国新华书店

**承印单位:**河南永成彩色印刷有限公司

**开本:**890mm×1 240mm      A5

**印张:**7

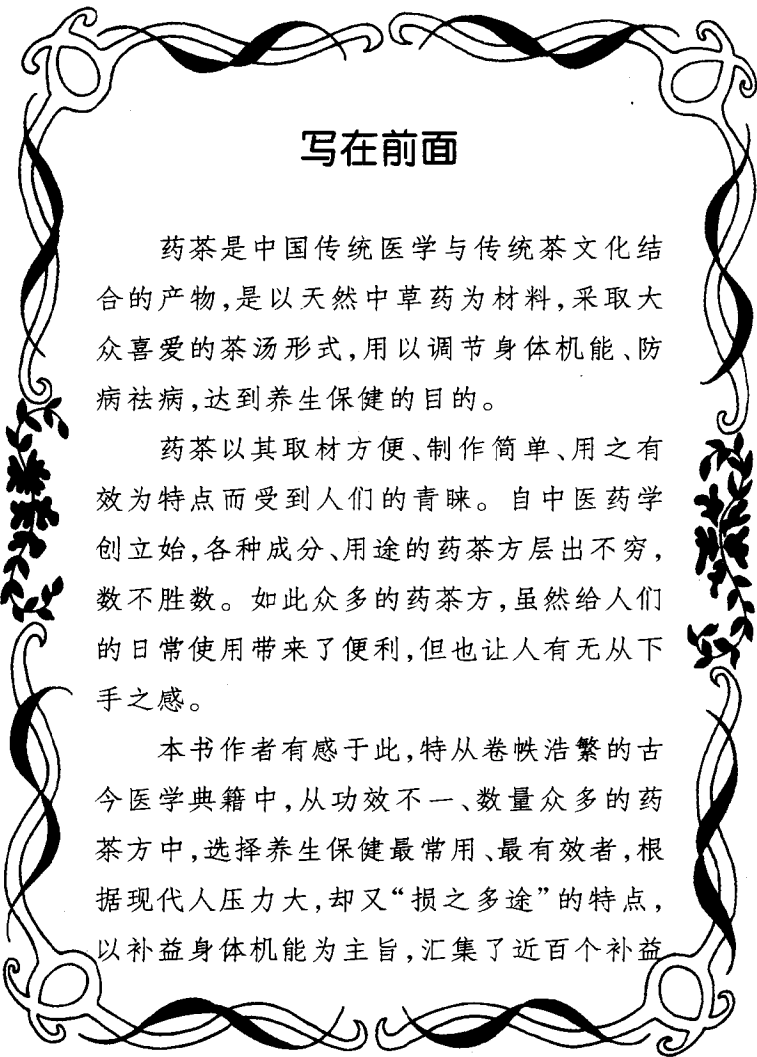
**字数:**127 千字      **印数:**1—5 000 册

**版次:**2006 年 7 月第 1 版      **印次:**2006 年 7 月第 1 次印刷

---

**书号:**ISBN 7-80641-957-8/R·117      **定价:**14.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

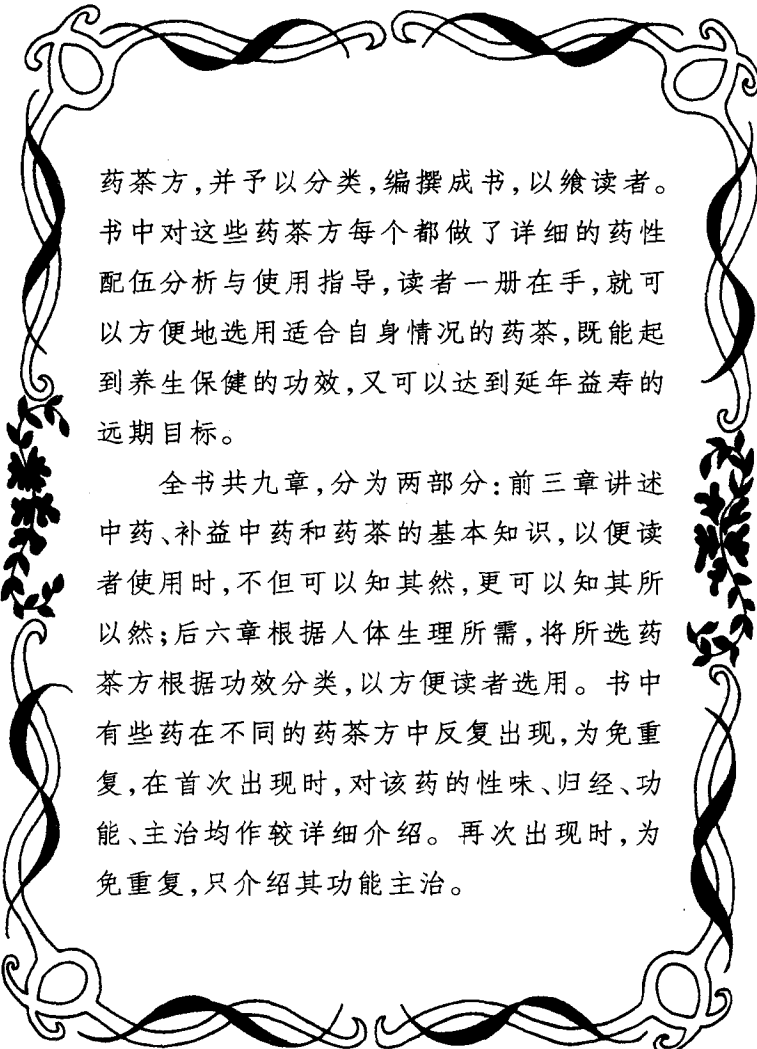


## 写在前面

药茶是中国传统医学与传统茶文化结合的产物,是以天然中草药为材料,采取大众喜爱的茶汤形式,用以调节身体机能、防病祛病,达到养生保健的目的。

药茶以其取材方便、制作简单、用之有效为特点而受到人们的青睐。自中医学创立始,各种成分、用途的药茶方层出不穷,数不胜数。如此众多的药茶方,虽然给人们的日常使用带来了便利,但也让人有无从下手之感。

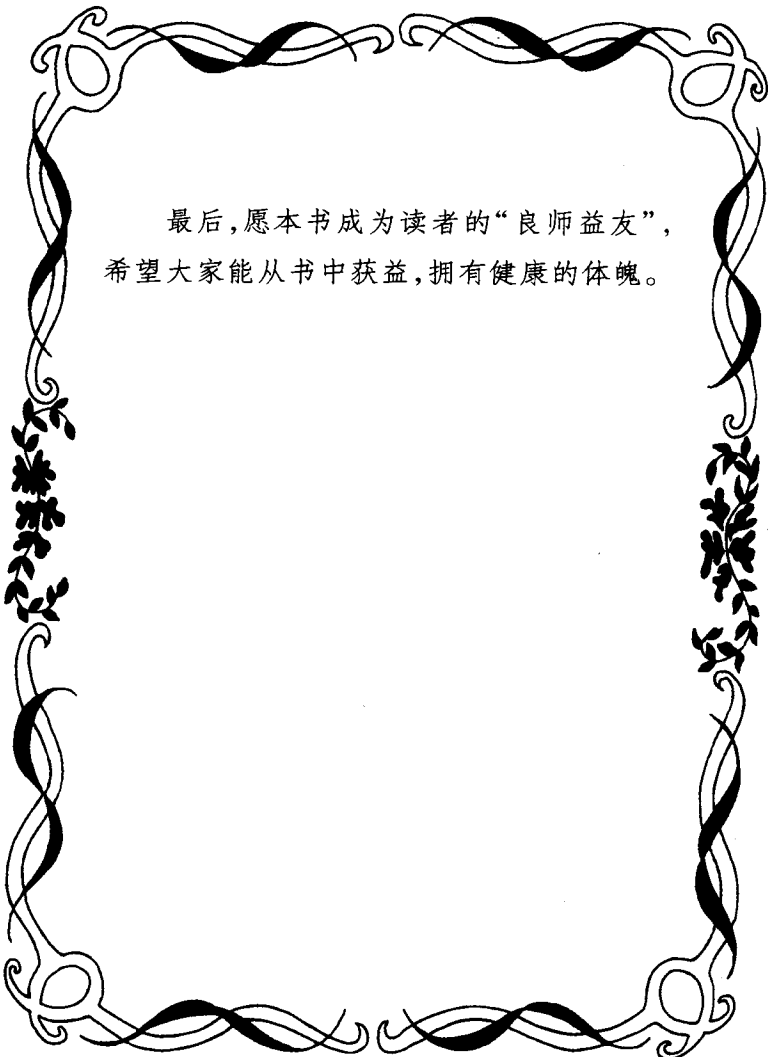
本书作者有感于此,特从卷帙浩繁的古今医学典籍中,从功效不一、数量众多的药茶方中,选择养生保健最常用、最有效者,根据现代人压力大,却又“损之多途”的特点,以补益身体机能为主旨,汇集了近百个补益

A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns surrounds the text. It features a central floral motif on the left and right sides, with symmetrical scrollwork at the top and bottom.

药茶方,并予以分类,编撰成书,以飨读者。书中对这些药茶方每个都做了详细的药性配伍分析与使用指导,读者一册在手,就可以方便地选用适合自身情况的药茶,既能起到养生保健的功效,又可以达到延年益寿的远期目标。

全书共九章,分为两部分:前三章讲述中药、补益中药和药茶的基本知识,以便读者使用时,不但可以知其然,更可以知其所以然;后六章根据人体生理所需,将所选药茶方根据功效分类,以方便读者选用。书中有些药在不同的药茶方中反复出现,为免重复,在首次出现时,对该药的性味、归经、功能、主治均作较详细介绍。再次出现时,为免重复,只介绍其功能主治。





最后,愿本书成为读者的“良师益友”,  
希望大家能从书中获益,拥有健康的体魄。



---

## 第一章 中药基本知识

懂得用药,则医术过半矣。再高明的医生,离此则如“巧妇难为无米之炊”。然而古时名医又有言曰:用药如用兵。药可医人,也可害人;能不慎乎!

- 中药的分类/2
  - 中药的命名/7
  - 中药的性能/10
  - 道地药材/15
  - 中药的采集特点/16
  - 中药的炮制/18
  - 中药配伍的七情/22
  - 使用中药时的禁忌/25
  - 常见中成药剂型/28
  - 正确使用中药/32
  - 中药贮存小常识/35
-

---

## 第二章 补益中药

中医养生无非“扶正固本”。所谓补益中药者，“扶正固本”之核心也。能识补益中药之性能，则养生一途，自有保障。

补益中药/38

补益中药的分类/40

补益中药的养生保健功效/45

## 第三章 药茶小常识

茶与中药皆源自我国，且源远流长，为世界瞩目。以茶的形式，结合中药之内容，是为药茶也。药茶既有茶文化的特点，又具中医药学之精髓，是养生保健领域的一朵奇葩。

药茶及应用/50

药茶的种类/51

补益药茶及其特点/55

饮用药茶的注意事项/56

## 第四章 补气药茶

中医认为气是具有推动、维持、温煦作用的阳性精微物质，是人体不可或缺的生命原动力。补气，即是“扶正”，是让人恢复体能。因此医典上说：气者，人之根本也。故饮补气药茶，虽有日常之损耗，却不失人之根本也。

参术当归茶/61

洋参龙眼茶/62

参芪白术龙眼茶/63

参苓白术甘草茶/65

益气健脾茶/66

---





---

黄芪甘草茶/68  
参枣麦冬茶/69  
十味益气茶/70  
益气四味茶/72  
参芪益气茶/73  
人参大枣茶/74  
人参莲子茶/76  
生脉茶/77  
黄精参芪山药茶/78  
苓藕百合茶/79  
山药茶/81  
黄芪姜枣茶/82

## 第五章 壮阳药茶

《黄帝内经》中说：阴阳者，气血之男女也。有阳则有光明，有阳则有天，于人而言则有男。古人好仙，多有所求。所谓仙人者，纯阳之体也。饮壮阳之药茶，虽不能成仙，却能补充体内之阳气。

巴戟牛膝补肾茶/85  
锁阳桑葚蜂蜜茶/86  
景岳益肾茶/87  
杜仲大蒜茶/89  
首乌菟丝补骨茶/90  
五子益肾茶/91  
杜仲五味子茶/93  
温肾壮阳茶/94  
益肾助阳茶/95

---



---

## 第六章 养血药茶

同气一样,血也是构成人体生命活动的基本物质。如果说气还具有先天成分的话,那么血则主要靠后天的营养生成。然而,气血是不能截然分开的。故古代医家说:气为血之帅,血为气之母。饮养血之药茶,可补血,可养阴,坚持饮用,确实有效。

- 舒肝解郁茶/99
- 首乌丹参蜂蜜茶/101
- 丹参六味茶/102
- 五味养血茶/104
- 桑葚蜂蜜茶/106
- 麦冬养血茶/107
- 七宝固本茶/109
- 三子鸡血茶/111
- 参归桑叶茶/112
- 龙眼莲子茶/113
- 鸡血芪枣茶/115
- 当归黄芪茶/117
- 四物养血茶/118
- 桑葚养血茶/120
- 山楂益母茶/122

## 第七章 滋阴药茶

一阴一阳,谓之道。阴者,万物之母,天下之始,如大地滋生万物。阴阳平衡,则体泰安康,可保永年(长寿)。反之,疾病丛生,体弱早衰。故饮滋阴之药茶,有育本润养之功效。

---



---

人参二冬茶/125  
地黄山药茶 126  
首乌三地茶/128  
养阴润肺茶/130  
双地益肾茶/132  
滋阴养血茶/133  
首乌牛膝茶/135  
首乌二子莲草茶/136  
麦地百合茶/138  
胡桃五味子茶/139  
冰糖银耳茶/141  
双耳冰糖茶/142  
三味茶/143  
石斛冰糖茶/144  
玄参麦地茶/146  
养阴生津茶/147  
乌梅莲子茶/149  
沙参麦冬茶/150  
灵芝百合茶/152  
枸杞五味子茶/153  
二麦地骨茶/155  
三子养阴茶/156  
首乌益肾茶/157  
枸杞菊花茶/159  
六味地黄茶/160  
杞菊明目茶/161

---



---

## 第八章 安神药茶

安神定志是保证精神活动正常之根本。人的精神稳定或失常,直接关系到机体的生理功能。当“七情”太过或不及时,可直接导致心理问题并影响到身体健康。饮安神之药茶,有稳定情绪、改善睡眠、安抚心灵之妙用。

灵芝银耳茶/164

安神养心茶/165

安神定志茶/167

柏子养心茶/168

麦枣龙草茶/170

益气安神茶/172

枣仁二子茶/173

百合枣仁茶/174

益智补肾茶/176

安神镇静茶/177

莲子甘草茶/179

酸枣仁茶/180

灵芝茶/181

柏子仁茶/182

豆麦莲子茶/183

甘麦大枣茶/185

合欢安神茶/186

龙眼枣仁茶/187

茯苓二麦茶/189

解郁安神茶/190

---

## 第九章 益胃药茶

中医认为脾胃为后天之本。以后天补先天之不足，是为养生之道也。人体气血阴阳，损之多途；其弥补修复，唯饮食营养耳。如脾胃虚弱，消化功能减退，气血何以能旺盛？阴阳何以能平衡？故饮益胃之药茶，能使中焦通畅，后天本固，何忧先天之不足！

山楂陈皮茶/193

健脾开胃茶/194

健脾消食茶/195

消食益胃茶/197

益胃健脾茶/198

四味降逆茶/199

陈皮红枣茶/200

保和养胃茶/202

香砂枳术茶/203

四味消滞茶/204

消食化滞茶/205

麦芽山楂茶/206

行气和胃茶/207

姜枣温中茶/209





---

## 第一章 中药基本知识

懂得用药,则医术过半矣。再高明的医生,离此则如“巧妇难为无米之炊”。然而古时名医又有言曰:用药如用兵。药可医人,也可害人;能不慎乎!



## ★ 中药的分类 ★

我们日常所用的中药,有多种分类方法,而临床上通常是按照药物的主要功能和作用来进行分类的。使用这样的分类方法,其好处在于能够通过相同功效药物的归类,便于临床应用、查找和研究。具体来说,可以分为以下几类:



### 解表药

指具有治疗表证,驱除表邪等作用的药物,可以用来治疗头痛、发热、身体疼痛、恶寒怕冷等表寒或表热证。解表药通常又可以分为辛温解表药和辛凉解表药。辛温解表药(即发散风寒的中药)是指药味辛,药性温,具有较强的发汗及散寒作用,能够治疗风寒表证及风寒夹湿表证的药物,如麻黄、生姜、葱白、防风、羌活等。辛凉解表药(即发散风热的中药)是指药味辛,药性凉,具有退热作用,能够治疗风热表证的药物,如薄荷、菊花、桑叶、柴胡、升麻等。



### 清热药

指具有清热、祛火、凉血、燥湿、解毒、清退虚热等作用的药物,一般可以用来治疗里热证引起的身体高热、出血、



热毒血痢、疫病、肺痈、肠痈、湿热疮肿、火毒疮疡等病证。常见的清热中药主要有石膏、黄连、黄芪、连翘、牛黄等。清热药通常又可分为清热泄火药、清热凉血药、清热燥湿药、清热解毒药及清退虚热药等。



### 泻下药

指具有清泄实热、润燥滑肠、通便排水、清除胃肠内积滞或有害物质等作用的药物，一般可以用来治疗实热内结、便秘、肠道积滞、水肿停饮等病证。常见的泻下药主要有大黄、巴豆、芒硝、牵牛子等。泻下药通常又可分为攻下药、润下药和峻下逐水药等。



### 祛风湿药

指具有祛除风湿及痹痛等作用的药物。祛风湿药一般药味辛、香，药性温、燥，主要用来治疗风湿痹痛，腰膝酸软、肢体麻木、双腿萎缩、半身瘫痪等病证。常见的祛风湿药主要有独活、木瓜、桑寄生、五加皮等。



### 芳香化湿药

指具有舒畅气机、运脾健胃、化湿除浊作用，且带有芳香味的药物。芳香化湿药一般药味辛、香，药性温、燥，主要用来治疗湿困脾阳引起的身体疲倦、食欲不振、涎多口甘、呕吐泛酸、腹胀腹满、大便不成形，以及暑湿、温湿等病证。常见的芳香化湿药主要有苍术、藿香、厚朴、砂仁等。





### 利尿药

指具有渗利水湿、增加排尿等作用的药物。利尿药一般药味较甘、淡，主要用来治疗水湿引起的水肿、水泻、小便不利、尿闭、黄疸、湿痹、湿疮、痰饮等病证。常见的利尿药主要有茯苓、泽泻、滑石、车前子等。



### 温里药

指具有温里散寒、温经止痛、补火回阳等作用的药物。温里药一般药味辛，药性热，主要用来治疗里寒证引起的口鼻气冷、呕吐、小便不利、腹泻、胸腹冷痛、腰膝冷痛、风寒湿痹、经寒腹痛、男子阳痿、女子不孕以及脾肾阳虚所致水肿等病证。常见的温里药主要有附子、干姜、细辛、肉桂、花椒、胡椒等。



### 理气药

指具有健脾调气、疏肝散郁、舒畅气机、治疗气滞等作用的药物。理气药一般药味苦、辛，气味香，药性温，主要用来治疗咳嗽、气喘、恶心、呕吐、嗝气、口泛酸水、胸闷胁痛、腹胀腹痛、腹泻、便秘、以及女子乳房结块或胀痛、月经不调等病证。常见的理气药主要有橘皮、枳实、木香、沉香等。



### 驱虫药

指能够驱除或杀灭体内寄生虫的药物，主要用来治疗