

药茶养生丛书

便秘

药茶

■ 闻华工作室茶疗健康组 编著

广东科技出版社 【全国优秀出版社】



药茶养生丛书

便秘

■ 闻华工作室茶疗健康组 编著

药茶

广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

便秘药茶 / 闻华工作室茶疗健康组编著. — 广州: 广东科技出版社, 2005.8

(药茶养生丛书)

ISBN 7-5359-3840-X

I. 便… II. 闻… III. 便秘 - 药茶疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 060427 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团

印 刷: 广州市伟龙印刷制版有限公司

(广州市沙河沙太路银利工业大厦 1 栋 1-4 楼 邮码: 510507)

规 格: 889mm × 1194mm 1/32 印张 3 字数 70 千

版 次: 2005 年 8 月第 1 版

2005 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1~7 000 册

定 价: 13.80 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言



生老病死是人类不可避免要面临的问题,谁不想健康、快乐地活到100岁?但是各种各样的老年病、慢性病、多发病还是不期而至。其中大部分疾病不能够一蹴而就地治好,需要患者慢慢调养。然而,昂贵的治疗费用、医药费、住院调养费用,给人们带来了沉重的负担。那么,我们该怎么办呢?只能束手无策吗?

近年回归自然的热潮,令人们又重新认识到中华传统医学文化种蕴涵的真知灼见。茶疗便是其中一个使用方便,禁忌少,疗效可靠的方法。其实,在博大精深的祖国医学中,药茶就是一颗璀璨的瑰宝。

药茶用来防治疾病,特别是对于病情不过重、病时长、一时难以痊愈的慢性病来说,不但患者易于接受,而且只要坚持长期服用,精心调理,必将收到良好的效果。

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,所以药茶受到了人们的普遍欢迎,成为健康生活的新时尚。

本书面向广大患者,注重实用性,所选配方均经过临床的反复实践,疗效确切。同时为方便广大患者认识和深入了解药材,对各单味药也作了较为详细的阐释。

本书精选了40种防治便秘的药茶配方,投入大量人力、物力,首次以精美图文方式表现出来,既可用于防治疾病,又可赏心悦目,是一本极具使用价值和收藏价值的生活保健用书。

我们真诚希望广大读者对本系列图书提出宝贵意见,以便我们不断改正和完善,更好地服务众人。

编著者

2004-12-20



目 录



导言	1	火麻仁茶	48
便秘概述	7	润肠茶	50
大黄糖茶	8	槐花蜜茶	52
三仁茶	10	红萝卜糖茶	54
香蜜茶	12	莱菔子皂荚茶	56
番泻叶茶	14	芒硝大黄茶	58
双仁茶	16	黑芝麻茶	60
连翘蜜茶	18	胡桃仁茶	62
菠汁香茶	20	瓜蒌玄明茶	64
豆皮蜜茶	22	大黄厚朴茶	66
首乌麦地茶	24	生地玄参麦冬茶	68
决明子茶	26	花粉通便茶	70
通便茶	28	冬葵子茶	72
葱白阿胶茶	30	大青叶大黄茶	74
决明苡蓉茶	32	莱菔子茶	76
葱涎茶	34	当归牛膝茶	78
莱汁茶	36	白地升麻茶	80
大黄荆芥茶	38	蜂蜜皂角茶	82
玄麦桔甘茶	40	当归莱菔子茶	84
二柑茶	42	白芍甘草茶	86
黑芝麻大黄茶	44	附录	88
柏子仁蜜茶	46	单药索引	92



导 言



一、关于茶叶

◆茶叶种类

我国的茶叶品名繁多，归纳起来有五大类：一是红茶，为发酵而成，性偏温；二是绿茶，未经发酵，微苦寒；三是乌龙茶，属半红半绿，气香味醇；四是花茶，由花卉加工而成，气芳香，能舒气；五是紧压茶（茶砖、沱茶），偏苦涩，消脂解腥秽。可按照地区习惯和需要，分别选用。

◆茶的成分

茶为世界上的优良饮料之一，已成为人们的共识。根据历代中医药书籍记载和实践证明，茶不但有多种保健功能，还有治疗多种疾病的作用，所谓“诸茶为各病之药”。据药理研究，茶叶含有咖啡因、茶碱、可可碱、嘌呤碱、黄酮类、儿茶素、酚类、酯类、芳香油化合物、蛋白质和氨基酸、多种维生素，以及钙、磷、铁、碘、锰、钼、锌、铜、锗、氟、硒等矿物质，共有300多种成分。这些成分对人体防病治病有着重要的作用。

◆茶的保健医疗功能

●提神醒脑

茶叶中的生物碱主要是咖啡因，能兴奋高级中枢神经，增强大脑皮层的兴奋过程，使精神兴奋，思想活跃，思维敏捷，消除疲劳，提高工作效率。





● 清利头目

茶能清头目，这是多种成分综合作用的结果。饮茶既能利尿、降火，也是防治眼病、保护视力的一个重要因素。

● 消暑解渴

茶叶中的许多成分只有在沸水或者热水中才能得到充分溶出，且热茶饮后可以促进茶中的芳香油、咖啡因等成分尽快发挥作用，扩张血管，开放汗腺，使身体微微汗出，散发体内的热量；加之热茶饮后能补充水分，促进小便排泄，发汗，使体温得到降低，从而达到消暑降温的目的。

● 减肥降脂

茶叶中含有大量的茶多酚、黄酮类槲皮素及多种维生素（尤其是大量维生素C）。其中茶多酚能溶解脂肪；黄酮类槲皮素能帮助降低血胆固醇；维生素C能帮助利尿，促进胆固醇排泄；其他维生素能改善体内代谢，亦有助于防治血管硬化。

● 下气消食

现代研究表明，茶叶中的咖啡因能刺激胃液分泌，增进食欲，促进胃的消化功能。

● 有助于抑制和抵抗病菌

茶多酚有较强的收敛作用，对病原菌、病毒有明显的抑制和杀灭作用，对消炎止泻有明显效果。

此外，茶叶还有其他一些保健治疗功能。例如，饮茶可以减轻醉酒，缓解慢性酒精中毒症状。由于茶叶中含有微量元素氟，长期饮用有护齿防龋作用。饮茶后能扩张周围微血管，增强排尿功能，且含有大量维生素C及维生素P，有利于延缓血管硬化，故对高血压患者来说能帮助降低血压。茶叶中所含茶碱，能松弛气管平滑肌，故有清肺、化痰、止咳的效用。





二、关于药茶

◆何谓药茶

药茶，并非单用茶叶，它包括茶叶单行，茶、药配合，以药代茶等内容。

● 茶叶单行

单用茶叶泡饮来防治某一类慢性疾病。

● 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。

● 以药代茶

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，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。从唐朝开始，中医药书籍中所记载的药方，有相当一部分剂型是茶，但方中并不用茶叶。这便使药茶的剂型得到极大拓宽。

◆药茶的特点

首先，药茶能充分利用与发挥药物的作用。

单方药茶，有利于发挥药物效能。如陈皮、玫瑰花等具有芳香气味，且含有较多挥发油的药物，以药茶方式炮制可保持有效成分，避免久煎而失效；药茶制成粗末，与溶媒接触面大，而且可以多次加水饮用至味淡为止，更有利于药茶中有效成分浸出。

第二，药茶方的原料取材简易，使用方便，易于接受。





第三，药茶可以减少服药时的精神负担，避免损伤胃气，有利于慢性病的保养和治疗。

第四，使用药茶时，其药用量小，而且品种多可自备，所以节省药材，节约医疗费用。

正因为药茶具有方便、有效、天然、节约的优点，既有针对性、又有灵活性，受到了人们普遍欢迎。药茶养生正在风靡整个东南亚地区。

◆药茶的煎、煮、服法

药茶的泡法不当，会使药效的发挥受到影响；药茶的泡法得当，才能取得较好的治疗效果。泡药茶，首先是选取恰当的茶具，应以保温、不烫手为原则灵活采用，但不宜用金属茶具。

水质跟泡茶的质量也有密切关系：经检测符合饮用标准的山泉水、山涧溪水的水质最好，没有污染的江河水也较好，自来水静置一夜以后，也可以用来泡茶。

药茶除泡服法之外，再就是煎服法。煎茶多用沙锅、瓦罐，而不用金属器皿，因为金属器皿易与茶中某些药物成分发生化合反应，使茶汤变质、变味或产生沉淀物，影响疗效和产生副作用。煎茶常用自来水、清洁的河水或井水。

冲泡药茶，可先用适量水在容器内浸润，然后加水至淹没或稍高于药物为度。

煎茶的火候分“武火”和“文火”，一般是先武火后文火。武火就是猛而不缓，以沸溢为度；文火缓而不猛，以不得沸溢为度。煎滋补食物、药物，应用文火。

一般来说，在饭前服用药茶易于有效成分快速、充分吸收。对胃肠刺激性较大的药物宜于饭后服；而治疗失眠的药茶则应在睡前1小时左右服用。





也可以间隔一定的时间服药茶煎剂，有的4小时服1次，有的24小时服1次。一次服完一定量的药茶煎剂称顿服；一定量分多次服完为频服；用开水将不易溶于水的食物或粉末吞下，叫冲服；有的药物含挥发油，易出味，可用半杯煎好的茶液趁热浸泡服用，浸泡时需加盖，以减少挥发，这种服法称之为泡服。在实际运用中可提前咨询医生，采用最佳的服用方法。

◆药茶的制作与贮存

已制作好的药茶，如果贮存不当，便会失去药效，或根本不能饮用。要贮存好药茶，首先要了解茶叶有很强的吸湿性、陈化性和吸收异味性的特点。

药茶必须贮存于干燥通风处，以免吸水，发生霉变。药茶不宜存放过久，否则其芳香物逐渐挥发，叶绿素和鞣质被氧化，使香味降低，汤色变混浊。如果存放时间较长，还要注意密封、避光，防止陈化。而且还要严格将异味隔开，特别要与香皂、煤油、酒类、花椒等物的隔离。装茶最好用陶罐，尽量不用铁和木制的茶罐。

◆饮用药茶的注意事项

● 饮用药茶需忌口。临床饮用药茶，为了确保安全有效，除了注意中药自身的禁忌和妊娠禁忌外，还应注意服药的“忌口”。如服解表药茶，宜禁生冷、酸食；服止咳平喘药茶，宜禁食鱼虾之类食品；服清热解毒药茶，宜禁食油腻、辛辣、腥臭食品；服理气消胀药茶，宜禁豆类、白薯等。

● 饮药茶，还需弄清“茶忌”：一忌烫茶伤人；二忌冷茶滞寒聚痰；三忌哺乳妇女饮浓茶；四忌冠心病患者饮过量浓茶；五忌服用阿司匹林后喝茶；六忌饮用发霉的茶。

● 药茶的中药材在使用前建议先用凉开水洗去泥沙。

● 要清楚药茶并非能治百病，并非所有药都可以入药茶。以





下几类药不宜入药茶：①含有乌头碱类中药，如川乌、草乌，都必须久煎才能减弱乌头碱的毒性。②蛇草类中药，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，均不宜入药茶泡饮。因此，摒弃了药茶的不良因素，我们便可以取药茶之长，以达到养生保健的目的。



便秘概述



便秘是一种临床常见的症状，指排便次数减少，粪便在肠内停留过久，以致大便干结，排出困难或不尽，伴有下腹胀满，直肠排空不全，肛门疼痛，食欲不振，头晕乏力等症状。健康人排便习惯差异颇大，一般认为每2~3天或更长时间1次，无规律性，同时粪质干硬者，可视为便秘。中老年人是高发人群。

引起便秘的原因有肠道病变、全身性病变和神经系统病变等。

根据发病的原因，便秘可分为两类：器质性便秘，是由各种疾病所引起的；功能性便秘，多为损伤、药物以及不良生活、排便习惯所致。慢性便秘多无明显症状，但有些患者可有食欲减退、口苦、腹胀、嗝气、发作性下腹痛、排气多等胃肠症状，还可伴有头昏、头痛、易疲劳等神经官能症症状。由于粪便干硬，或呈羊粪状，患者可有下腹部痉挛性疼痛、下坠感等不适感觉。有时左下腹可触及痉挛的乙状结肠。急性便秘多由肠梗阻、肠麻痹、急性腹膜炎、脑血管意外、急性心肌梗死、肛周疼痛性疾病等急性疾病引起，主要为原发病的临床表现。

肠易激综合征是近年来临床新认识的胃肠道功能紊乱性疾病，其主要的表现是间歇腹痛，腹泻或便秘。肠激综合征一般无明显的器质性病变，其主要与生活压力增加，引起胃肠神经紊乱有关。随着现代生活的步伐不断加快，肠易激综合征已成为仅次于感冒的第二大高发病。

中医理论认为，便秘有正虚与邪实之分。气虚阳弱，推动无力，或阴虚血少，肠燥便结，以致便秘者，称为阴结；实热痰湿壅结，或气滞不行而成便秘者，称为阳结。此外，便秘还包括实秘、虚秘、气秘、风秘、痰秘、冷秘、热秘等。便秘多数可以通过用药对症治疗，但某些病程超过2年，经内科治疗难以奏效的慢性顽固性便秘，则需进行手术治疗。



大黄糖茶

组成

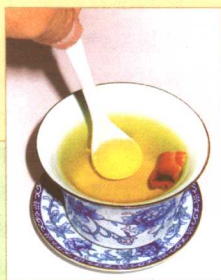
大黄 4 克
白糖适量。

制法与服用

将生大黄以沸水冲泡5分钟,加白糖,搅匀即可,每日1~2剂,不拘时代茶频饮。

方源

《中医营养学》



注释

大黄

【别名】川军、生军、绵纹大黄。

【性味归经】味苦，性寒。归胃、大肠、心、肝经。

【成分】大黄为蓼科植物掌叶大黄的根茎，含有多多种蒽醌类化合物，如大黄酸、芦荟大黄酸、大黄素、大黄素甲醚、大黄酚。其主要的泻下成分为结合性大黄酸蒽酮-番泻苷A、B、C等。此外，尚含鞣质、游离没食子酸、桂皮酸及其酯类、糖类、树脂等成分。

【效用】泻热通肠，凉血解毒，逐瘀通经。治实热便秘，积滞腹痛，泻痢不爽，湿热带，目赤，咽肿，跌打损伤，瘀血经闭。外治水烫伤，上消化道出血。对实热型便秘有较好的疗效，临床亦常用来治疗顽固性便秘。大黄泻下作用峻猛，且所含鞣质较高，泻下作用后又可出现便秘，故应慎用。

白糖

【别名】白砂糖、石蜜。由甘蔗之茎汁提炼而成，绵白糖一般为甜菜根等提炼而成，两者性能相似。

【性味归经】味甘，性平。归脾经。

【效用】润肺生津，补中益气。可用于肺阴虚，燥咳无痰，中气虚弱，脘腹疼痛等症。

◎ 本药茶功用

清热通腑，泻下通便。适用于肠胃燥热之便秘及习惯性便秘。

三仁茶

◆ 组成

杏仁 9 克
 火麻仁 9 克
 柏子仁 9 克

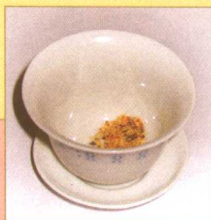


◆ 制法与服用

先将杏仁用香油炸或炒熟，再将三味药材共捣烂，放杯内，用沸水冲泡焖 10 分钟，每日 1 剂，不拘时代茶频饮。

◆ 方源

《中医营养学》



注释

杏仁

【别名】杏核。

【性味归经】味甘，性平。归肺、大肠经。

【成分】含脂肪油、杏仁苷、钙、钾、镁、维生素E、核黄素。此外，尚含糖、蛋白质、胡萝卜素、硫胺素、尼克酸、抗坏血酸等成分。

【效用】润肺，平喘，通便。杏仁是常用的健康食品，对虚劳咳嗽，肠燥便秘有效。杏仁所含脂肪油为杏仁油，是杏仁润肠通便的主要有效成分。此外，杏仁尚具有抗衰老、抗癌作用；过食杏仁可导致中毒，经过炸炒，可降低其毒性。

火麻仁

【别名】大麻仁、麻仁、大麻子。

【性味归经】味甘，性平。归脾、大肠经。

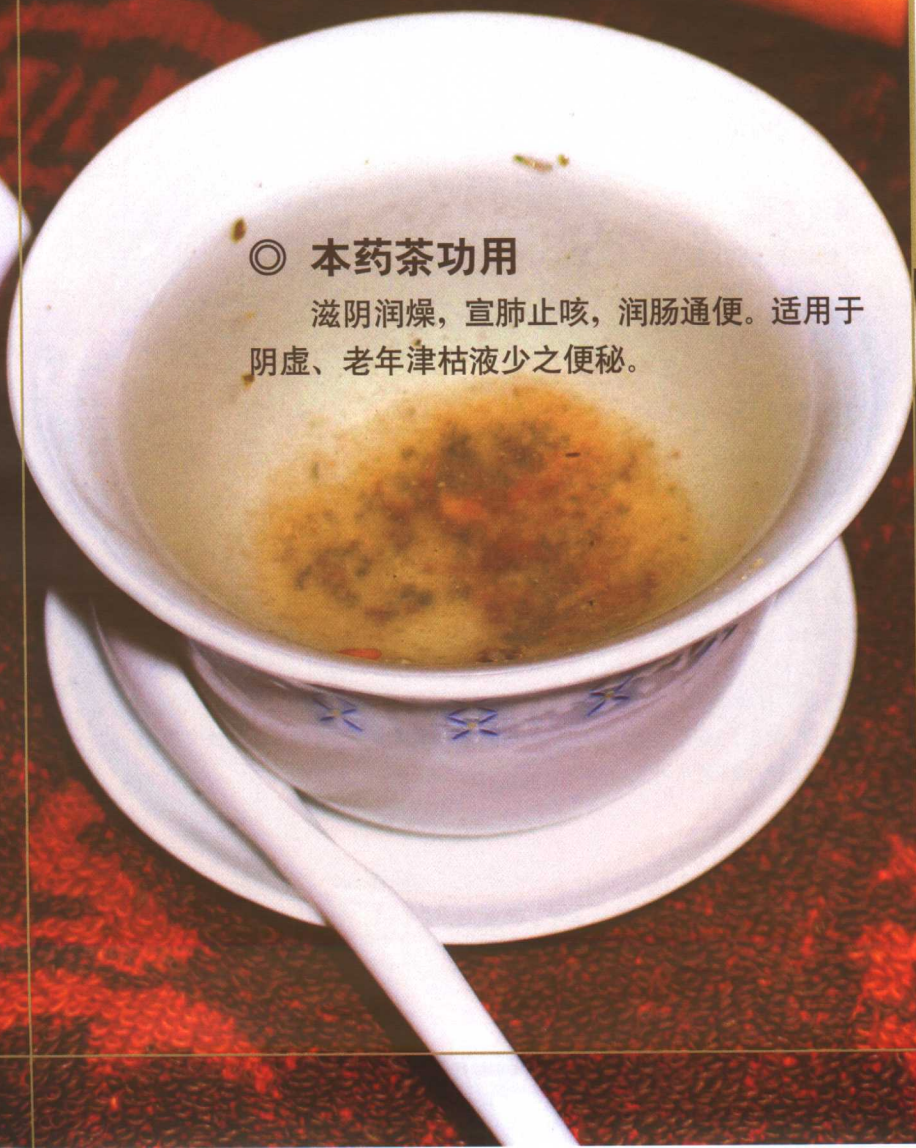
【成分】含胡芦巴碱、异亮氨酸甜菜碱、麻仁球朊酶、亚麻酸、亚油酸、脂肪油。此外，尚含挥发油、蛋白质、维生素、胆碱等成分。

【效用】润燥滑肠通便。用于血虚、津亏、肠燥便秘。



◎ 本药茶功用

滋阴润燥，宣肺止咳，润肠通便。适用于
阴虚、老年津枯液少之便秘。



香 蜜 茶

◆ 组成

香油 1 匙

蜂蜜 1 匙



◆ 制法与服用

将香油、蜂蜜放入杯内,用沸水
冲调匀即可,每日2剂,早、晚空腹各服1次。

◆ 方源

《杨氏家藏方》



注释

蜂蜜

【别名】石蜜、石饴、食蜜、蜜、白蜜、白沙蜜、蜜糖、蜂糖。

【性味归经】味甘,性平。归肺、脾、大肠经。

【成分】主要含果糖、葡萄糖。此外,尚含少量的蔗糖、麦芽糖、糊精、树胶、含氮化合物、有机酸、挥发油、色素、蜡、植物残片、酵母、酶及无机盐等成分。

【效用】补中润燥,缓急解毒。可用于肺燥感冒咳嗽,肠燥便秘,胃脘疼痛,鼻渊,口疮,汤火烫伤。蜂蜜味甘质润,可滋养肠胃,对肠燥津亏所致的便秘有较好的辅助治疗作用。

香油

香油含丰富的维生素E、亚油酸、棕榈酸等不饱和脂肪酸,具有较高的健康保健作用。可延缓衰老,保护血管,润肠通便,减轻咳嗽,减轻烟酒毒害等。便秘患者常食用香油对其症状的缓解有益。