

家庭自制

药茶

子仪 永富◎编著

所谓药茶，是将中草药或日常所食之物制成粗末或切段、切细，以沸水冲泡或加水煎煮，代茶饮用的既可强身健体，又可辅助治疗疾病的饮料。



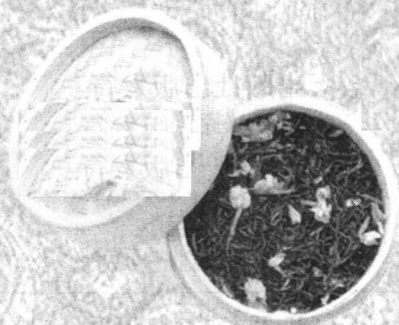
经典食疗验方



蓝天出版社

家庭自制 药茶

子仪 永富/编著



蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭自制药茶/子仪、永富编著. —北京:蓝天出版社,
2004.4

ISBN 7-80158-471-6

I.家... II.子... III.保健—茶谱
IV.TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 032191 号

蓝天出版社出版发行

(北京复兴路 14 号)

(邮政编码:100045)

电话:66983715 68983117

新华书店经销

北京市荣海印刷厂印刷

880×1230 毫米 32 开本 12.125 印张 290 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

印数 1-10000 册

定价:19.80 元

前 言

药茶起源于汉代,距今已有二千年的历史。所谓药茶,是将中草药或日常所食之物制成粗末或切段、切细,以沸水冲沏或加水煎煮,代茶饮用的既可以强身健体,又可辅助治疗疾病的饮料。

饮用药茶,是运用“茶”的形式,而收疗疾祛病之利,将岐黄之术与持杯品茗有机地结合在一起,于惬意中收到祛病延年的效果。

自药茶诞生之后,便受到坐禅清淡的士大夫之流及王公贵族们的喜爱。更因其简便省时,价格低廉,疗效明确,携带方便,服用及时,副作用少等特点而广泽民众,亦深受普通百姓的欢迎。

随着生活节奏的日渐加快,药茶的方便、有效、天然及灵活等特点,受到了更多患者和医家的关注。有鉴于此,作者在参考了大量的资料之后,结合实际情况,编写了《家庭自制药茶》一书,以期为人类的健康事业略尽绵薄之力。

由于作者水平所限,本书难免有不足或错谬之处,希望广大读者及专家批评指正。

作 者

2004.5

目录

第一章 内科疾病	(1)
第一节 呼吸系统疾病	(1)
感冒.....	(1)
咳嗽.....	(10)
哮喘.....	(15)
支气管炎.....	(21)
肺脓肿.....	(27)
肺结核.....	(31)
咯血.....	(35)
流行性脑膜炎.....	(39)
第二节 消化系统疾病	(41)
呃逆.....	(41)
呕吐.....	(43)
吐血.....	(48)
胃痛.....	(52)
消化不良.....	(58)
肠胃炎.....	(62)
慢性胃炎.....	(66)
腹泻.....	(72)
便秘.....	(76)





痢疾	(82)
胃及十二指肠溃疡	(87)
病毒性肝炎	(92)
黄疸	(95)
胆囊炎	(98)
胰腺炎	(101)
第三节 循环系统疾病	(104)
高脂血症	(104)
冠心病	(109)
高血压	(114)
低血压	(124)
心绞痛	(125)
风湿性心脏病	(127)
缺铁性贫血	(130)
第四节 泌尿、生殖系统疾病	(133)
尿路感染	(133)
尿路结石	(138)
急性肾炎	(142)
慢性肾炎	(146)
阳痿	(150)
早泄	(154)
遗精	(156)
慢性前列腺炎	(161)
第五节 神经、运动系统疾病	(163)
失眠	(163)
心悸	(168)
眩晕	(172)
头痛	(175)

神经衰弱·····	(180)
中风·····	(183)
风湿性关节炎·····	(185)
腰痛·····	(189)
第六节 其他疾病·····	(192)
中暑·····	(192)
糖尿病·····	(201)
肥胖症·····	(205)
盗汗·····	(209)
自汗·····	(214)
水肿·····	(216)
功能性低热·····	(219)
甲状腺机能亢进症·····	(221)
第二章 妇科疾病·····	(225)
月经后期·····	(225)
月经先期·····	(228)
痛经·····	(232)
崩漏·····	(236)
闭经·····	(240)
带下·····	(244)
妊娠水肿·····	(248)
妊娠呕吐·····	(250)
先兆子痫·····	(255)
产后缺乳·····	(257)
产后恶漏不尽·····	(259)
盆腔炎·····	(262)
子宫脱垂·····	(265)
更年期综合症·····	(268)





第三章 儿科疾病	(271)
小儿感冒.....	(271)
麻疹.....	(276)
百日咳.....	(280)
水痘.....	(285)
猩红热.....	(289)
小儿夏季热.....	(292)
流行性腮腺炎.....	(296)
小儿疳积.....	(300)
小儿急性扁桃体炎.....	(303)
小儿厌食症.....	(305)
小儿佝偻症.....	(308)
第四章 外科疾病	(313)
痈.....	(313)
颈淋巴结核.....	(315)
丹毒.....	(320)
疔和疖.....	(323)
急性阑尾炎.....	(326)
急性乳腺炎.....	(329)
胆石症.....	(333)
第五章 皮肤科疾病	(335)
荨麻疹.....	(335)
银屑病.....	(339)
湿疹.....	(342)
带状疱疹.....	(345)
斑秃.....	(347)
痤疮.....	(350)
第六章 五官科疾病	(355)

急性结膜炎·····	(355)
青光眼·····	(359)
慢性咽炎·····	(361)
急性扁桃体炎·····	(365)
白喉·····	(369)
口腔溃疡·····	(370)
中耳炎·····	(375)



第一章 内科疾病

第一节 呼吸系统疾病

感 冒

普通感冒与流行性感冒，中医学称为伤风感冒与时行感冒，为四季常见病、多发病，尤以春冬二季为多见。其一般症状多表现为头痛、鼻塞、恶寒、流涕、发热、全身酸痛等。普通感冒常由细菌或病毒引起，流行性感冒则主要由病毒感染所致，并可传染他人，造成流行。感冒为一种自限性疾病，一般情况下，只要患者适当休息，并注意不再受风着凉，经过一周左右，大多可自行缓解症状或不药自愈。但流行性感冒患者如因治疗和休息不当，则可出现并发症，一般为肺炎。

中医学认为，感冒多为风邪侵袭所致。但风邪一般并不单独致病，而常与寒、热、湿、暑相杂致病，故又分为风寒感冒、风热感冒及暑湿感冒。

风寒感冒的临床症状为恶寒重，发热轻，无汗，头痛，鼻塞流涕，声重，喉痒咳嗽，痰白清稀，四肢酸痛，苔薄白而润，脉浮。治





宜辛温解表，宣肺散寒。

风热感冒的临床症状为发热重，恶寒轻，咽红肿疼，咳嗽痰黄，口干欲饮，身楚有汗，苔白而燥，脉浮数。治宜辛凉解表，宣肺清热。

暑湿感冒的临床症状为发热重，头晕且胀，心中烦热，身倦无汗，口渴喜饮，时有呕恶，小便短黄，舌苔黄腻，脉濡数。治宜清暑解表，芳香化浊。

◆萝卜橄榄茶

用料·白萝卜 200 克，青橄榄 5 枚。

制用法·将上 2 味加水煎汤，代茶饮用。每日 1 剂。

功效·清热解毒，止咳化痰。

适应症·流行性感冒，症见突发高热、头痛、全身酸痛、乏力等。

药理说明

白萝卜性凉，味辛、甘，有宽中下气，消积化痰等功效；青橄榄性平，味涩、酸、甘，有清热解毒，生津利咽，润肺祛痰等功效。

◆生姜茶

用料·生姜、陈细茶各 10 克。

制用法·将生姜洗净切丝，与陈细茶共置杯内，用开水冲泡，代茶饮用。每日 2~3 剂。

功效·温中散寒，解表发汗。

适应症·淋雨湿衣导致的感冒。

药理说明

生姜性温，味辛，有温中散寒，发汗解表，和胃止呕等功效；陈细茶性凉，味苦、涩，有清热除湿，消食利水，生津止渴等功效。

◆金银花茶

用料·金银花 20 克，茶叶 6 克，白糖 50 克。

制用法·将上 3 味放入茶壶中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂，连服 3 日。

功效·疏风散热，辛凉解表。

适应症·风热感冒。

药理说明

金银花性凉，味甘，有清热解毒，消炎等功效；白糖性平，味甘，有益气养阴，润肺生津等功效。



◆菊花芦根茶

用料·菊花 6 克，芦根 21 克（鲜品 50 克）。

制用法·将上 2 味水煎取汁，代茶饮用。每日 1 剂，连服 2~3 日。

功效·疏风散热，辛凉透表。

适应症·风热感冒。

药理说明

菊花性凉，味甘、苦，有疏风散热，明目解毒等功效；

芦根性寒，味甘，有清肺热，除烦渴等功效。

◇ 香薷扁豆茶

用料 • 香薷 10 克，白扁豆 12 克，荷叶 8 克，陈皮 6 克，白糖适量。

制用法 • 将白扁豆炒黄捣碎，与香薷、荷叶、陈皮共置锅内，加水煎汤，去渣，调入白糖，代茶饮用。每日 1 剂。

功效 • 消暑益气，祛湿解表。

适应症 • 暑湿感冒。



药理说明

香薷性平，味辛，有祛暑解表，利湿行水等功效；白扁豆性温，味甘，有健脾化湿，清暑解毒等功效；荷叶性平，味苦，有清热解暑等功效；陈皮性温，味辛、苦，有理气健脾，燥湿化痰等功效。

◇ 菜根姜糖茶

用料 • 干白菜根 1 个，生姜 6 克，红糖 30 克。

制用法 • 将干白菜根、生姜洗净切片，加水煎汤，去渣，调入红糖即可饮服。每日 3 剂。

功效 • 温中解表，利尿。

适用症 • 风寒感冒。



药理说明

干白菜根性温，味辛，有发汗解表等功效；生姜性温，味辛，有温中散寒，发汗解表等功效；红糖性温，味甘，有

驱风散寒，暖胃止痛等功效。

④ 苏羌茶

用料·紫苏叶、羌活、茶叶各 9 克。

制用法·将上 3 味共研粗末，放入杯中，以沸水冲沏，代茶饮用。每日 1 剂。

功效·辛温解表。

适应症·风寒感冒。



药理说明

紫苏叶性温，味辛，有发表散寒，行气宽中，解毒等功效；茶叶性凉，味苦、涩，有清热除湿，消食利水，生津止渴等功效。羌活性温，味辛、苦，有发表搜风，胜湿止痛等功效。



④ 萝卜甘蔗茶

用料·萝卜、甘蔗各 500 克，金银花 10 克，竹叶 5 克，白糖 50 克。

制用法·将萝卜、甘蔗洗净切块，同金银花、竹叶一同放入沙锅内，加水煎汤，去渣，调入白糖，代茶饮用，每日 1~2 剂。

功效·消积化热，润燥止痛。

适应症·风热感冒发热、咽喉肿痛等。



药理说明

萝卜性凉，味辛、甘，有宽中下气，消积化痰等功效；



甘蔗性寒，味甘，有清润肺卫，生津止渴等功效；金银花性凉，味甘、苦，有清热解毒，消炎等功效；竹叶性寒，味辛、苦，有清热除烦等功效；白糖性平，味甘，有益气养阴，润肺生津等功效。

◆ 金银花山楂茶

用料·金银花 30 克，山楂干、茶叶各 10 克，蜂蜜 100 克。

制用法·将金银花、山楂干、茶叶一同放入沙锅内，加水煮沸 3~5 分钟，滤出药液，加水再煎 1 次，去渣取汁。将 2 次药液合并混匀，调入蜂蜜，趁热饮服。再服用时温热。可随时饮服。每日 1 剂。

功效·清热解毒，散风止痛，醒脾开胃。

适应症·风热感冒之发热头痛、口渴等。

药理说明

山楂干性温，味酸、甘，有破气行瘀，消积化滞等功效；金银花性凉，味甘，有清热解毒，消炎等功效；蜂蜜性凉，味甘，有清热解毒，镇咳化痰等功效。

◆ 菊花桑叶茶

用料·野菊花、桑叶、枇杷叶（去毛）各 10 克。

制用法·将上 3 味共研粗末，放入沙锅内，加水煎汤，去渣取汁，代茶频饮。每日 2 剂。

功效·清热散风，解表，化痰。

适应症·流行性感冒，症见咳嗽、痰黄等。

药理说明

野菊花性寒，味甘、苦，有消肿解毒等功效；桑叶性寒，味苦、甘，有祛风散热，清肝明目等功效；枇杷叶性平，味苦，有清肺和胃，化痰降气等功效。

◆ 绿豆冰糖茶

用 料·绿豆 50 克，冰糖 15 克，绿茶 5 克。

制用法·将绿豆洗净，捣碎研末，同冰糖、绿茶一起放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 20 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功 效·清热解毒。

适应症·防治流行性感冒，症见咽痛、热咳等。

药理说明

绿豆性寒，味甘，有清热解毒，祛暑利尿等功效；冰糖性平，味甘，有清热润肺，止咳化痰等功效；茶叶性凉，味苦、涩，有清热除湿，消食利水，生津止渴等功效。

◆ 橄榄薏白茶

用 料·橄榄 4 枚，紫苏叶 12 克，薏白 4 条，生姜 4 片，红糖适量。

制用法·将橄榄洗净捣碎，薏白洗净切碎，与紫苏叶、生姜片共置锅内，水煎取汁，调入红糖，代茶饮用。每日 1 剂。

功 效·解表散寒，理气和胃。



适应症· 风寒感冒伴有胸闷不舒，腹胀食少等。

药理说明

橄榄性平，味涩、酸、甘，有清热解毒，生津利咽，润肺祛痰等功效；紫苏叶性温，味辛，有发表散寒，行气宽中，解毒等功效；葱白性温，味辛，有解表散寒，通阳等功效；生姜性温，味辛，有温中散寒，发汗解表等功效。

◆ 核桃葱姜茶

用料· 核桃仁 30 克，葱白、生姜各 25 克，茶叶 15 克。

制用法· 将核桃仁、葱白、生姜洗净，共捣烂，与茶叶一同放入沙锅内，加水煎汤，去渣，一次服下。服后卧床盖被以微出汗为佳。每日 2 剂。

功效· 解表散寒，发汗退热。

适应症· 风寒感冒发热，头痛无汗等。

药理说明

核桃仁性温，味甘，有补肾强腰，润燥化痰等功效；茶叶性凉，味甘、苦、涩，有清热除湿，生津止渴，利水等功效。

◆ 西瓜番茄茶

用料· 西瓜、番茄（西红柿）各适量。

制用法· 将西瓜取瓤去籽，用纱布绞取汁液；番茄用沸水烫一下，去皮及籽，用纱布绞取汁液。合并汁液，代茶饮