

药茶养生丛书

# 药茶

## 感冒、咳嗽

■ 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 ◆

# 感冒、咳嗽

# 药

# 茶

■ 闻华工作室茶疗健康组 编著

广东科技出版社  
· 广州 ·

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

感冒、咳嗽药茶 / 闻华工作室茶疗健康组编著. — 广州:  
广东科技出版社, 2005.9

(药茶养生丛书)

ISBN 7-5359-3838-8

I. 感… II. 闻… III. ①感冒—药茶疗法②咳嗽—药茶  
疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 075988 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 3.5 字数 80 千

版 次: 2005 年 9 月第 1 版

2005 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1~7 000 册

定 价: 15.80 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所蕴涵的真知灼见。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48种防治感冒、咳嗽的药茶配方，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  | 流感茶 .....    | 56  |
| 感冒、咳嗽概述 ..... | 7  | 藿荷花茶 .....   | 58  |
| 五神茶 .....     | 8  | 杏桃姜茶 .....   | 60  |
| 贯众苍术茶 .....   | 10 | 冬百糖茶 .....   | 62  |
| 感冒药茶 .....    | 12 | 银五参茶 .....   | 64  |
| 葱姜茶 .....     | 14 | 莱川茶 .....    | 66  |
| 羌活板蓝根茶 .....  | 16 | 橘竹参枣茶 .....  | 68  |
| 贯银芩草茶 .....   | 18 | 桑菊杏仁茶 .....  | 70  |
| 三花药茶 .....    | 20 | 麦冬茅根茶 .....  | 72  |
| 苏叶羌活茶 .....   | 22 | 胖大海茶 .....   | 74  |
| 防风甘草茶 .....   | 24 | 冬花紫菀茶 .....  | 76  |
| 三鲜茶 .....     | 26 | 参味苏梗茶 .....  | 78  |
| 菊枯茶 .....     | 28 | 枇杷竹叶茶 .....  | 80  |
| 二叶菊花薄茅茶 ..... | 30 | 润肺止咳茶 .....  | 82  |
| 二椒药茶 .....    | 32 | 川贝枇杷茶 .....  | 84  |
| 薄荷参姜茶 .....   | 34 | 紫苏童参茶 .....  | 86  |
| 杏仁茶 .....     | 36 | 芝麻杏仁茶 .....  | 88  |
| 辛夷花茶 .....    | 38 | 石斛麦冬茶 .....  | 90  |
| 核桃葱姜茶 .....   | 40 | 桔梗甘草茶 .....  | 92  |
| 橄榄芦根茶 .....   | 42 | 桑菊枇杷茶 .....  | 94  |
| 银花山楂茶 .....   | 44 | 川贝生姜茶 .....  | 96  |
| 钩藤蜜茶 .....    | 46 | 牛蒡子桑连茶 ..... | 98  |
| 生姜糖醋茶 .....   | 48 | 百部生姜茶 .....  | 100 |
| 荆芥薄荷茶 .....   | 50 | 灵芝二参茶 .....  | 102 |
| 红枣姜茶 .....    | 52 | 附录 .....     | 104 |
| 金桑菊荷茶 .....   | 54 | 单药索引 .....   | 108 |



# 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

茶能清利头目，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，配方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、玫瑰花等是具有芳香气味，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；服清热解暑药茶，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。



# 感冒、咳嗽概述



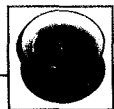
感冒是由多种病毒引起的上呼吸道感染，俗称“伤风”，是一种四季均可发生的常见呼吸道疾病。中医认为感冒是指外感风寒，或时令不正之气所致的表证，有轻重寒热之分，常见症状有鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽、头痛、恶寒发热、全身不适等。病情较重而且广泛流行者，为“流行感冒”。本病四季皆可发生，但以冬、春两季最为多见。

咳嗽是呼吸系统疾病中最常见的症状之一，是感冒常见的并发症。实际上咳嗽对人体具有一定的保护性，也是正邪相争的一种表现，当呼吸道黏膜受到异物、炎症、分泌物或过敏性因素等刺激时，即反射性地引起咳嗽，有助于排除呼吸道的异物或分泌物。出现咳嗽症状后，应针对风热寒湿等病因积极对证治疗，如果延误病情，病邪入少阳，可导致咳嗽迁延难愈，甚至引发其他脏器的功能障碍。

此外，心、肝、脾、肾的异常亦可使肺功能异常引发咳嗽。《黄帝内经》记载：“五脏六腑皆令人咳，非独肺也”，例如肾虚受寒之咳嗽，常伴腰背相引而痛，气短劳累，痰涎清稀；肝火犯肺之肝咳，症见两胁下痛，痰出不爽，咳嗽气逆等。长期咳嗽可影响日常生活，夜间剧烈咳嗽影响睡眠，给患者带来痛苦。严重咳嗽引起声音嘶哑，声带损伤，甚至咳嗽晕厥综合征。因此必须给予及时、正确的治疗，以减轻患者的痛苦，减少并发症的发生。

无论感冒还是咳嗽，都应根据对患者个体辨证不同，采取不同的论治方法，通过对全身各脏腑功能的综合调治，达到治疗的效果。

日常起居对感冒、咳嗽调理亦很重要。饮食上宜清淡，禁食海鲜、辣椒等过寒和辛辣之品，慎起居（据天气变化增减衣物等），除烟酒，培养良好生活习惯，舒畅心情，保持乐观积极的生活态度。



## 五神茶

## ◆ 组成

紫苏叶 ..... 5 克    荆芥各 ..... 5 克  
 生姜 ..... 3 克    红砂糖 ..... 15 克  
 茶叶适量。

## ◆ 制法与服用

将生姜洗净切丝，紫苏叶和荆芥洗净，同茶叶共装入杯内，以沸水 200 ~ 300 毫升冲泡，加盖 5 ~ 10 分钟后再加入红糖搅匀，取汁，代茶热饮。



## ◆ 方源

《茶疗篇》



## 注释

## 紫苏叶

【别名】苏叶、赤苏叶（山西、福建）、青苏叶（浙江）、香苏叶（东北地区）。

【性味归经】味辛，性温。归肺、脾经。

【成分】含挥发油，油中主要为紫苏醛、紫苏醇、柠檬烯、芳樟醇、薄荷脑、丁香烯。此外，尚含香蒿酮、紫苏酮、丁香酚等成分。

【效用】解表散寒，行气和胃，理气平喘，降气消痰。《药品化义》中称紫苏叶为：“发生之物。辛温能散，气薄能通，味薄气泄，专解肌发表，疗伤风伤寒……凡属表证，放邪气出路之要药也。”现代医学研究表明，紫苏叶的提取物能扩张皮肤血管，刺激汗腺而具有发汗作用；减少支气管分泌，缓解支气管痉挛；促进消化液分泌及增加胃肠蠕动。适用于风寒感冒，咳嗽呕恶，妊娠呕吐，鱼蟹中毒。

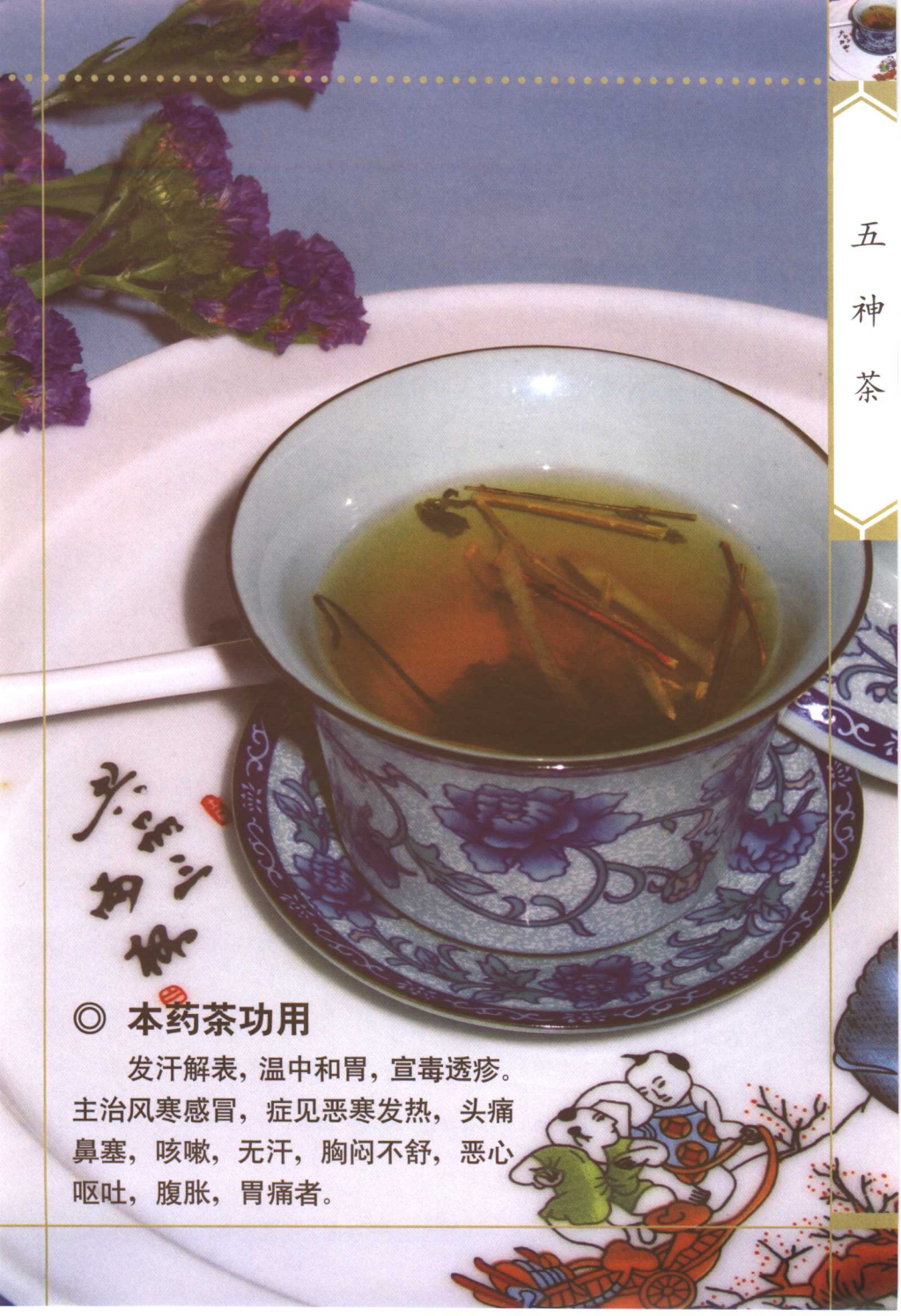
## 荆芥

【别名】假苏、线芥、四棱杆蒿、香荆芥。

【性味归经】味甘、微酸，性平。归肺、肝经。

【成分】全草含挥发油，油中主要成分为右旋薄荷酮、消旋薄荷酮及少量右旋柠檬烯。

【效用】祛风解表，宣毒透疹，散瘀止血，安神。《本草纲目》记载：“荆芥，入足厥阴经气分，其功长于祛风邪，散瘀血，破结气，消疮毒。……风病、血病、疮病为要药。”现代医学研究表明，荆芥所含的多种生物活性成分，具有抗病毒，抗炎镇痛，抗氧化等药理作用。可用于感冒、头痛、麻疹不透、外伤出血、便血等症。



## ◎ 本药茶功用

发汗解表，温中和胃，宣毒透疹。  
主治风寒感冒，症见恶寒发热，头痛  
鼻塞，咳嗽，无汗，胸闷不舒，恶心  
呕吐，腹胀，胃痛者。

## ◆ 组成

贯众、苍术各等份。



## ◆ 制法与服用

以上2味制成粗末，混匀，每次10克，用时沸水冲泡焖15~20分钟，代茶频服，每日1剂。

## ◆ 方源

《茶疗篇》



## 注释

### 贯众

【别名】贯仲。

【性味归经】味苦，性微寒，有小毒。归肝、脾经。

【成分】贯众主要成分为绵马素，能分解产生绵马酸、绵马酚、黄绵马酸类及微量白绵马素、新绵马素。此外，尚含羊齿烯、雁齿烯、玻那甾酮A、蜕皮松、蜕皮甾酮、蕨甾酮。

【效用】清热，解毒，止血，杀虫。贯众对温热毒邪炽盛疗效确切，亦具有疏散风热之功效。可用于风热感冒，预防流行性感冒，虫积腹痛，崩漏等症。

### 苍术

【别名】茅苍术、南苍术、京苍术、茅山苍术(江苏)、赤术、仙术(江西)。

【性味归经】味辛、苦，性温。归脾、胃经。

【成分】苍术根茎中含有挥发油，油中成分为苍术醇、茅术醇、 $\beta$ -桉油醇、苍术酮、维生素A等。

【效用】燥湿，健脾，明目。治脘腹胀满，吐泻，水肿，痰饮，时气感冒，肢体关节酸重，夜盲等症。



### ◎ 本药茶功用

清热解毒，燥湿健脾，辟秽。适用于温热湿毒炽盛，湿盛痰饮之风热感冒；对流行性感冒亦有一定的预防作用。

## 感冒药茶

## ◆ 组成

|          |      |
|----------|------|
| 羌活 ..... | 30 克 |
| 白芷 ..... | 12 克 |
| 黄芩 ..... | 15 克 |

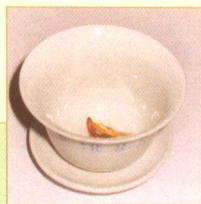


## ◆ 制法与服用

上述3味药材用沸水冲泡，每日1剂，不拘时代茶温服。

## ◆ 方源

《茶疗篇》



## 注释

## 羌活

【别名】黑药（甘肃）、蚕羌、竹节羌、曲药。

【性味归经】味辛、苦，性温。归膀胱、肝、肾经。

【成分】羌活干燥根含挥发油2%~6%，其主要成分为 $\alpha$ -蒎烯、 $\beta$ -蒎烯、柠檬烯、萜品烯醇-4、乙酸龙脑酯等。

【效用】散寒，祛风，除湿，止痛。现代医学研究表明，羌活提取物能直接杀灭小鼠肺内的流感病毒，并提高肺对流感病毒的抗感染力。治外感风寒引起发热，恶寒，感冒头痛。此外，尚可祛风湿，利关节，治风湿痹痛，肩背酸痛等症。

## 白芷

【别名】香白芷、九步香、金鸡爪。

【性味归经】味辛，性温。归肺、胃经。

【成分】含异欧前胡素、欧前胡素、佛手柑内酯、珊瑚菜素、氧化前胡素等。此外，尚含挥发油成分。

【效用】祛风湿，通窍，活血排脓，生肌止痛。用于风寒感冒头痛，牙痛，鼻渊，肠风痔漏，赤白带下，痈疽疮疡，皮肤瘙痒等症。