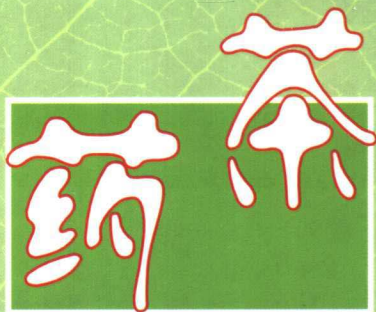




最新家庭健康生活丛书

家庭养生



现学现用

周荣 陆阁才/编著



家庭必备的健康手册

學苑出版社



最新家庭健康生活丛书

家庭养生药茶 现学现用

周荣 陆阁才 / 编著



家庭必备的健康手册

学苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭养生药茶现学现用/周荣 陆阁才编著. —北京:学苑出版社,2004.1 (最新家庭健康生活丛书)

ISBN 7-5077-0186-7

I. 最… II. 周…陆… III. 保健 - 药茶 - 制作(中医食疗) IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 106347 号

责任编辑:陈 辉

封面设计:高巧玲

出版发行:学苑出版社

社 址:北京市丰台区南方庄2号院世纪星1号楼

邮政编码:100078

网 址:www.book001.com

电子信箱:xueyuan@public.bta.net.cn

销售电话:010-67665512、67602949、67678944

经 销:新华书店

印 刷 厂:北京市广内印刷厂印刷

开本尺寸:850×1168 1/32

印 张:9.5

字 数:222千字

版 次:2004年9月北京第1版

印 次:2004年9月北京第1次印刷

印 数:0001-3000册

定 价:18.00元



前言

中国是茶叶的故乡,中国独有的茶文化不仅在人们修身养方面达到了较高的境界,而且在茶的养生保健方面也达到了峰造极的地步,以中国茶文化作为底蕴的中国药茶保健疗法是其中的一朵奇葩,千百年来为人们的长寿健康作出了巨大贡献。

其实,所谓药茶系将药料与茶叶共轧成粗末后酌加黏合剂成的块状或颗粒剂型。用时以沸水泡汁饮之。药茶历史悠,早在公元992年《太平圣惠方》中卷九十七首次载录“药茶方”:葱豉茶方,治伤寒头痛壮烈;薄荷茶方,治伤寒鼻塞头痛躁。至此,“药茶”一词首次见载于医书,并已作为被正式确的中药处方剂型编入国家级重要医学文献中。公元1078年,太医局成药处方记事《和剂局方》中载有的“川芎茶调散”可最早的成品药茶。著名的成品药茶莲花峰茶早在宋代就已出,由茶叶配伍中药制成。1522年《韩氏通》中所载“八仙茶”由茶叶(细粉)和7种粮食(粳米、黄粟米、黄豆、绿豆、芝麻、桃、南枣)配成,即为一种良好的保健茶或保健食品,当今济市生产的秦老太茶汤属此类,时至今日,药茶制剂种类已很





■ 家庭养生药茶现学现用

多,并且将会越来越广泛的被人们认可和饮用。因药茶不失为一种应用方便,价廉可靠的用药途径。并且茶剂与其他用药方式相比具有许多优点:应用方便,由单纯靠口服给药改为以茶代药;符合现代人用药心理,药茶为纯天然中药,可直接冲泡饮之,无任何污染;药物不经任何化学处理和加工程序,无需久煎煮,有效成份不会破坏和丢失;药茶以开水泡服,用药节约,不像一般中药煎煮二遍弃之;药茶中的茶叶本身有利尿作用,服茶剂时又必定会进入体内大量水分,使尿量增加,增加体内废物和毒物的排出而起解毒作用。尤其对那些老年人及有饮茶习惯的人,茶剂不失为一保健佳品。药茶的效应很广,可防治多种疾病,具有多种保健功能。

2 为了帮助广大读者深入了解药茶的制作和其在养生保健方面的运用,我们编写了这本《家庭养生药茶现学现用》,这是一本为家庭编写的药茶保健书,目的是向大家介绍自制、自配、自用药茶养生保健的基本常识和方法,以达到养生治病的目的。

我们知道,饮茶的目的,从保健角度来说,无非是调节人体的阴阳、寒热,而阴阳与寒热两者又是相互关联的。例如阴虚则内热,阳虚则外寒,阴盛则内寒,阳盛则外热。所以我们平常所说一个人是阴虚体质,他就常表现为午后骨蒸潮热,心烦,口渴,眼干等症状;而我们说一个人是阳虚体质,他就常表现为手足冰冷、畏寒,面色苍白、小便清长等病症;而阳盛的病人,则表现为烦躁、口渴、发热、大便秘结、眼红、口舌生疮等病症;阴盛的病人,则表现为全身无汗,头身紧痛、关节挛急、口不渴等病症。所以在饮茶时一定要注意辨明人的体质寒热虚实,从而采用相应的茶方去治疗。为了方便起见,我们在本书中一方面详细介绍了有关药茶的制作、配制、服用原则,另一方面又以人为纲,以病为纲,以症为纲,详细地介绍了针对不同体质的人、不同表现的





前 言

症、不同性质的病采取针对性较强的药茶处方治疗疾病的最佳方法,因而本书内容实用,科学性强,不仅可以作为养生爱好者学习药茶疗法的入门书,也可以作为家庭医药保健必备的参考用书,一旦急需可以现查现用,帮助你解决眼前的难题。相信本书一定会对读者有所帮助。





目 录

第一部分 家庭饮茶保健入门

药茶是世界上的优良饮料之一。根据历代中医药书籍记载和实践证明,药茶为纯天然中药,可直接冲泡饮之,无任何污染;药物不经任何化学处理和加工程序,无需久煎煮,有效成份不会破坏和丢失;因此对那些有饮茶习惯的人来说,药茶不失为一保健佳品。它不但有多种保健功能,还有治疗多种疾病的作用,值得我们好好研究。

- 一、药茶保健七大优势 (1)
- 二、茶叶保健的十大药理作用 (4)
- 三、茶的九大医疗主治功能 (8)
- 四、保健茶的一般饮用方法 (12)
- 五、保健茶的一般饮用原则 (13)
- 六、保健茶的饮用禁忌 (14)

第二部分 家庭药茶的使用常识

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。”是说药、





■ 家庭养生药茶现学现用

茶原为一类,其功能优势可以互补。因此,运用药茶治病者最好兼通药和茶两方面的保健常识,以达到熟能生巧的境界。

- 一、单味茶叶能治病 (17)
- 二、茶药相配效果好 (18)
- 三、以药代茶用途广 (18)
- 四、药茶也需辨证使用 (19)
- 五、几种常见的家庭保健药茶 (21)

第三部分 药茶制作的基本方法

众所周知,茶疗法使用的药品称为药茶,2000年版《中国药典》对茶剂作了更详细的收载,表明茶剂已越来越受到医药界的重视和广大群众的欢迎。现就药茶的制作方法、质量标准及检测方法、保存技巧等内容在本部分中加以介绍。

- 一、药茶的制作方法 (23)
- 二、制作药茶的质量标准 (24)
- 三、药茶的保存方法 (26)
- 四、药茶变质的六大表现 (27)

第四部分 药茶服用方法

药茶虽是茶,但也要按照药来使用,尤其是要想真正发挥药茶的全部药效,更要从人体的生理和药茶的药理两个方面进行协调,因此,学习一些科学服用药茶的知识和方法不仅是十分必要的,而且能够加深我们对于药茶治病的体会和认识。

- 一、药茶的服用方法 (29)
- 二、药茶的服用时间 (30)
- 三、药茶的服用数量 (30)





四、药茶服用的注意事项	(31)
-------------------	------

第五部分 药茶服用的禁忌

服用药茶也有禁忌,它包括配伍禁忌、妊娠用药禁忌、病情禁忌及服茶时的饮食禁忌等多个方面。如果我们不真正了解这些禁忌,不仅会影响药茶的功效,而且可能会导致人体的副作用。

一、饮用药茶应注意的配伍禁忌	(33)
二、饮用药茶应注意的病症禁忌	(34)
三、饮用药茶应注意的饮食禁忌	(34)
四、饮用药茶应注意的其他禁忌	(35)

第六部分 四季可用的养生茶

药茶养生不仅可以天天讲,而且也适宜于春夏秋冬不同季节。春季药茶养生可以生发阳气,养肝利胆,使经脉疏通,四肢强健;夏季药茶养生可以清暑热,消口渴,利肠胃,除心烦;秋季药茶养生可以降阴气,养肺阴,止咳嗽,化痰饮;冬季药茶养生则可以散阴寒,补肾阳,消水肿,强腰脊。另外,茶叶也可以根据四季不同加以选择,例如春饮花茶,夏饮绿茶,秋饮青茶,冬饮红茶,这是有一定道理的。只要我们灵活地使用上述原则,就可以在一年四季中找到适合我们的养生茶。

一、春季养生茶	(37)
二、夏季养生茶	(44)
三、秋季养生茶	(48)
四、冬季养生茶	(56)





第七部分 功效各异的养生茶

药茶不仅可以治病,也可以用来养生,特别是可以用来调整人体所处的亚健康状态,从这个角度来说,养生茶是无病防病,有病治病。当然,养生茶的主要成份还是中药,必须按照中药和茶的特有功效和性味来使用它,这样才能有针对性。

- | | |
|--------------|-------|
| 一、清热茶 | (63) |
| 二、散寒茶 | (79) |
| 三、补血药茶 | (84) |
| 四、补气茶 | (86) |
| 五、补阳茶 | (89) |
| 六、补阴茶 | (92) |
| 七、活血茶 | (96) |
| 八、行气茶 | (106) |
| 九、化痰茶 | (111) |
| 十、消食茶 | (116) |
| 十一、减肥茶 | (119) |

第八部分 人人可用的保健茶

不可否认,药茶是药食同源的一个重要分支,因此,具有特定养生功效的药茶应该是老少皆宜,男女均可使用的。在这一部分内容中,我们将介绍适合于儿童、老年及妇女防病治病的保健茶方,相信对您会有所帮助。

- | | |
|---------------|-------|
| 一、儿童保健茶 | (125) |
| 二、妇女保健茶 | (131) |
| 三、老年保健茶 | (143) |





第九部分 诸病可用的保健药茶

千百年来,药茶治病的功效已被实践所证明,但在家庭养生治病过程中,采用药茶治病同样需要科学的指导。我们认为,作为养生爱好者,一定要注意辨明人的体质寒热虚实,从而采用相应的茶方去治疗。为了方便起见,我们在这部分内容中以病为纲,详细地介绍了针对不同性质的疾病采取针对性较强的药茶处方治疗疾病的最佳方法,可以供您现学现用。

一、药茶治呼吸系统疾病	(165)
感冒	(165)
流行性感胃	(171)
咳嗽	(173)
哮喘病	(181)
慢性气管炎	(182)
二、药茶治消化系统疾病	(183)
胆石症	(183)
胆囊炎	(184)
胃炎	(185)
腹脘疼痛	(189)
胃痛	(191)
溃疡病	(192)
肝炎	(193)
急性黄疸型肝炎	(197)
传染性肝炎	(199)
痢疾	(199)
消化不良	(203)
腹泻	(210)





■ 家庭养生药茶现学现用

便血	(212)
呃逆	(213)
呕吐	(215)
中毒	(217)
三、药茶治循环系统疾病	(218)
高血压	(218)
高血脂	(225)
低血压	(226)
冠心病	(226)
心绞痛	(229)
脑血管意外	(230)
贫血	(231)
四、药茶治泌尿生殖系统疾病	(233)
肾炎	(233)
慢性肾功能衰退	(237)
阳痿	(238)
遗精	(239)
泌尿系结石	(240)
五、药茶治神经内分泌系统疾病	(242)
糖尿病	(242)
神经官能症	(246)
眩晕	(249)
中暑	(250)
失眠	(257)
头痛	(259)
酒醉	(261)
盗汗	(262)





目 录

六、药茶治外科疾病	(263)
痔疮	(263)
疖	(264)
烧伤	(264)
疮痈	(265)
七、药茶治五官科疾病	(268)
红眼病	(268)
暴发火眼	(268)
急性结膜炎	(269)
过敏性鼻炎	(270)
慢性鼻炎	(270)
鼻窦炎	(271)
咽喉炎	(272)
咽喉肿痛	(274)
喉炎	(276)
声音嘶哑	(277)
梅核气	(278)
口臭	(279)
龋齿	(280)
中耳炎	(281)
八、药茶治骨伤科疾病	(282)
风湿性及类风湿性关节炎	(282)
腰肌劳损	(283)
骨质增生	(284)
风寒湿痹	(285)
九、药茶治皮肤科疾病	(285)
痒疹	(285)





■ 家庭养生药茶现学现用

皮肤干燥	(286)
皮肤过敏	(286)
毛囊炎	(287)
痤疮	(287)





第一部分 家庭饮茶保健入门

药茶是世界上的优良饮料之一。根据历代中医药书籍记载和实践证明,药茶为纯天然中药,可直接冲泡饮之,无任何污染;药物不经任何化学处理和加工程序,无需久煎煮,有效成份不会破坏和丢失;因此对那些有饮茶习惯的人来说,药茶不失为一保健佳品。它不但有多种保健功能,还有治疗多种疾病的作用,值得我们好好研究。

一、药茶保健七大优势

所谓药茶系将药料与茶叶共轧成粗末后酌加粘合剂制成的块状或颗粒剂型。用时以沸水泡汁饮之。药茶历史悠久,早在公元992年《太平圣惠方》中卷九十七首次载录“药茶诸方”:如葱豉茶方,治伤寒头痛壮烈;薄荷茶方,治伤寒鼻塞头痛烦躁。至此,“药茶”一词首次见载于医书,并已作为被正式确认的中药处方剂型编入国家级重要医学文献中。一千多年来,人们发现药茶确实具有十分明显的保健优势,它体现在如下几个方面:





1. 药用成分吸收快

药茶作为液体制剂,口服后不存在崩解和溶出过程,进入胃肠道后可直接被吸收,所以药茶剂具有吸收快、显效迅速的特点。药茶可为复方,药物之间能相互促进,相互制约,达到增强疗效、缓和药性之目的,能充分发挥中医药方剂中的药物配伍作用。同时,茶疗方可根据病情变化,随时进行药物的加减,符合中医辨证施治,随症加减的原则,这也是药茶的特点之一。

2. 有利于充分发挥药效

要想充分发挥药物的疗效,必须选择好合适的剂型和给药途径。药茶制剂把药材粉碎成粗粒或粉末,增加了溶媒与药材组织的接触面,加快了有效成分的渗出。一般地说,药材粉碎得越细,颗粒的表面积越大,与水接触面越大,越有利于渗出。据实验研究,果实种子类和根茎类药材粉碎后的煎液浓度较原药浓度高得多,有利于提高临床疗效。

同时,药茶能较多地保留挥发性成分。挥发油又称精油,药理作用主要表现为止咳、祛痰、平喘、消炎抗菌、镇痛镇静、催眠、降温、降血压、抗癌等,其他还有促进胆汁分泌及胃液分泌的作用。一般气味芳香、含挥发油多的药物,如薄荷、藿香、陈皮、青蒿、肉桂、石菖蒲、玫瑰花等在煎煮过程中,其挥发性成分容易随水蒸气一起挥发而损耗。挥发油中低沸点的成分要比高沸点的成分损失更多。现已知道,解表药含有的挥发油成分,在常温下就能挥发,因而更易随水蒸气挥发,久煎则使有效成分挥发而失效。

茶疗采用冲泡法,在低于 100℃ 的热水中浸泡,可部分溶解挥发性成分。同时冲泡后用杯盖紧盖,使随水蒸气的挥发成分冷凝在杯盖上,随水珠滴落,挥发油重入药茶中,这样也能提高药效。





第一部分 家庭饮茶保健入门

有些药物久煎易分解破坏。如钩藤含钩藤碱,煎 20 分钟以上,其降压成分易被破坏。杏仁含苦杏仁甙,久煎水解产生氢氰酸,随水蒸气散失,会减弱止咳作用。将煎煮法改变为茶疗法后,上述有效成分就不会被破坏。

3. 主治范围较广

早在唐代,陈藏器在《本草拾遗》中提出:“诸药为各病之药,茶为万病之药。”表明茶的主治和应用范围是非常广泛的,现代对茶叶的研究表明,茶叶功效较多,药理作用广泛,临床应用范围的确是非常广泛的,若是配伍药物,则应用面更广,可以用到大多数病种上,也就是大多数疾病是可以茶疗治疗和辅助治疗及预防的。因此茶疗的另一个特点是应用广泛。

4. 口感好而无毒副作用

中国自古以来就有“良药苦口”之说,但茶疗法所用茶叶有味道好的特点,可以说是“良药可口”,而且药茶配伍的药物大多数味甘、味淡,即使有少数味道不好的药物,也可被掩盖。“是药三分毒”的说法也是众所周知的,但茶疗方中一般不使用毒性药品,茶疗法所使用的药茶相对比其他药味道好,无毒性,一般成人、儿童、老年人都能接受。

5. 制备方便,便于服用

目前,中成药剂型尚不能充分适应临床的需要,如中医在急诊室抢救病人,需要高效、速效的中成药。有些中药制剂如汤剂,制备较为复杂,而药茶的制备则较为简便。适当地发展茶疗法,使之充分发挥药效,降低毒副反应,可以起到很好的配合作用。对于慢性病患者,便于长期用药;对于老年和小儿患者,尚可解决服药困难。配制成药茶,临用时,按需要量的比例取药即可,避免了每日煎汤的烦琐,且剂量小,服用和携带方便,故广大群众乐于采用。

