

药茶养生丛书

失眠

■ 闻华工作室茶疗健康组 编著

药茶

广东科技出版社【全国优秀出版社】

7.1
8-2



茶 养 生 丛 书

药

茶

失 眠

闻华工作室茶疗健康组 编著

广东科技出版社
· 广州 ·

R247.1
W678.2

图书在版编目 (CIP) 数据

失眠药茶 / 闻华工作室茶疗健康组编著. — 广州: 广东科技出版社, 2005.4

(药茶养生丛书)

ISBN 7-5359-3841-8

I. 失… II. 闻… III. 失眠 - 药茶疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 010274 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 3.125 字数 75 千

版 次: 2005 年 4 月第 1 版

2005 年 4 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。



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、病程长、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42种防治失眠的药茶配方，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	酸枣仁合欢皮茶	50
失眠概述	7	茯神枣仁茶	52
安神茶	8	竹叶宁心茶	54
柏子仁茶	10	人参枣仁饮	56
梅枣茶	12	茯苓羊奶饮	58
茉莉菖蒲茶	14	珍珠母远志茶	60
桂圆莲芡茶	16	五味子饮	62
灯心茶	18	桂圆莲子饮	64
干姜茶	20	五合茶	66
麦合地枣茶	22	首乌合欢茶	68
葱白枣茶	24	夜交藤茶	70
小麦甘枣茶	26	茯苓豆浆饮	72
脑清药茶	28	合欢皮失眠茶	74
酸枣仁茶	30	紫河车大枣茶	76
桑椹茶	32	丹参冰糖茶	78
豆麦茶	34	绞股蓝红枣汤	80
灯心草竹叶茶	36	桂圆枣参茶	82
莲心甘草茶	38	莲子百合茶	84
莲心枣仁茶	40	桂圆冰糖茶	86
红参枸杞茶	42	柏子枣仁蜂蜜饮	88
桂圆洋参茶	44	小麦甘枣汤	90
合欢花茶	46	附录	92
当归茶	48	单药索引	96



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

① 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。





2 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。

3 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。

4 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。

5 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。

6 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。

① 茶叶单行

单用茶叶泡饮来防治某一类慢性疾病。

② 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。

③ 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，方剂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，更有利于茶药中有效成分浸出。

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

① 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。

② 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。

③ 药茶的中药材在使用前建议先用凉开水洗去泥沙。

④ 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。



失眠概述



失眠的最基本定义就是睡眠障碍,是指经常不能获得正常的睡眠。研究人员认为,失眠是指睡眠不足或睡得不深、不熟,一般呈现为起始失眠、间断失眠及终点失眠3个特点。

偶尔失眠关系不大,只有连续长期无法成眠者才算患有失眠症。失眠可认为是一种伤神症状,最常见的睡眠障碍形式包括睡眠时间过短,入睡困难,睡眠程度浅,早醒,梦魇等。

造成失眠的原因很多,总体可概括如下:①身体方面的疾病导致失眠;②精神疾患或情绪障碍导致失眠;③药物、酒精、刺激物品或毒品等化学物品导致失眠;④生理周期紊乱或生活无规律而导致失眠;⑤睡觉打呼噜,不规律的呼吸或其他呼吸障碍而导致失眠;⑥原发性失眠。

在失眠的诊断上,无论每夜实际睡多少小时,只要连续3周感到睡眠不足,引起明显的功能障碍时,即应被视为失眠症。

失眠发病率很高,据国外资料调查显示,美国人的失眠发生率为32%~35%,日本为20%。据临床医师的观察,失眠在我国发病者也为数不少,特别是中老年人出现失眠的人数较多,而有关统计数字表明,老年人失眠率高达70%。随着生活节奏加快,工作压力的增加,失眠的发病率有上升的趋势,由此可见,失眠在人们的生活中是颇为重要的一个问题。

防治失眠症可首先从生活中入手,如尽可能营造一个安逸舒适的环境,避免噪音干扰,温度适宜;养成良好的生活卫生习惯,按时入睡、起床;白天进行适当的锻炼或体力劳动;睡前不喝浓茶、酒、咖啡等刺激性较大的饮料;尽量清除不良心理因素,保持心情平和,忌生气、愤怒;睡前用温热水洗脚也有助于睡眠。

明确了失眠的病因后,在医生指导下,可针对病症,适当服用辅助睡眠的食品或药品也是一种有效、常用的方法。



安神茶

◆ 组成

龙齿 9 克
石菖蒲 3 克

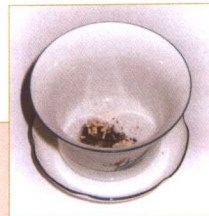
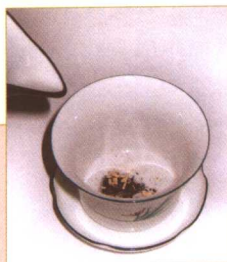
◆ 制法与服用

将龙齿煅过，研碎，石菖蒲切碎，水煎代茶饮，每日 1 剂。



◆ 方源

《茶疗法》



注释

龙齿

【别名】青条牙、白条牙。

【性味归经】味甘、涩，性凉。归心、肝经。

【成分】含碳酸钙、磷酸钙等成分。

【效用】除热，镇心安神，抗惊痫。用于肝热上扰，心神不宁，心下结气，烦闷，热狂惊痫，血晕。

石菖蒲

【别名】香菖蒲、水剑草。

【性味归经】气稍芳香，味辛，性温。归心、脾、胃经。

【成分】根中含挥发油，油中主成分为细辛醚、甲基胡椒酚。此外，尚含丁香酚等成分。

【效用】开窍，豁痰，理气，活血，散风，去湿。治癫痫、痰厥、热病神昏、健忘、心胸烦闷、胃疼、腹痛、风寒湿痹、痈疽肿毒、跌打损伤。尚有安神、镇静作用，可用于失眠多梦等症。

◎ 本药茶功用

宁心安神。适用于失眠多梦、心悸、头昏、目眩等症。





柏子仁茶

◆ 组成

柏子仁 15 克

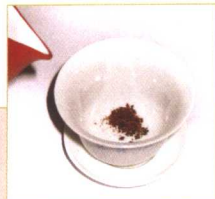
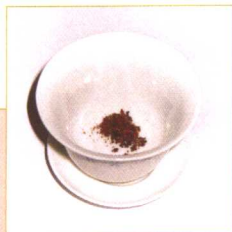
◆ 制法与服用

先把柏子仁炒香，再轻轻捣破，用开水冲泡，加盖扣紧，焖5分钟，代茶饮。



◆ 方源

《药茶集锦》



注释

柏子仁

【性味归经】味甘，性平。归心、肾、大肠经。

【成分】含少量的挥发油、皂苷类化合物和大量的脂肪油。

【效用】养心安神，止汗，润肠。用于虚烦失眠，心悸怔忡，阴虚盗汗，肠燥便秘。

炒柏子仁：取柏子仁置锅内，用文火炒致黄色，有香气逸出为度，取出，放凉即可。炒制后，可去除柏子仁的油分，以克滑肠之弊。

◎ 本药茶功用

养心安神。适用于失眠盗汗、血虚心悸等症。

梅枣茶

◆ 组成

石菖蒲 1.5 克
 话梅肉 2 枚
 大枣 2 枚
 红糖适量。

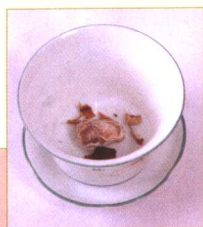
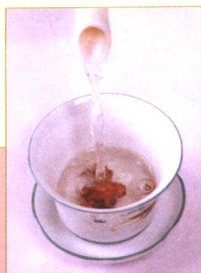


◆ 制法与服用

先将石菖蒲切片，放茶杯内，再把大枣去核，话梅肉和红糖一齐放入茶杯，沸水加盖冲泡，焖盖 15 分钟后即可，代茶饮用。

◆ 方源

《中国药茶大全》



注释

大枣

【别名】枣子、红枣。

【性味归经】味甘，性平。归脾、胃经。

【成分】含蛋白质、有机酸、糖类、黏液质、多种维生素及微量元素等成分。

【效用】补益脾胃，滋养阴血，养心安神，缓和药性。用于脾气虚所致的食少、泄泻；阴血虚所致的妇女脏躁症。大枣养心安神之功效也常用于失眠多梦症的防治。

话梅肉

【成分】富含人体所需的维生素、矿物营养、蛋白质、有机酸等成分。此外，尚含有大量的有机酸如柠檬酸 20%、苹果酸 15% 以及梅酸、琥珀酸、单宁酸等。

【效用】具有清血，强肝，整肠，清除疲劳，抗衰老，杀菌，还有改善心血管功能。梅酸等有机酸成分具有分解乳酸的作用，能舒肠健胃，促进消化，增进食欲。