

药茶养生丛书

高血压

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】

R247.1
W678



郑州大学 *04010173121K*

茶养生丛书

闻华工作室茶疗健康组 编著

药茶

高血压

广东科技出版社
· 广州 ·

郑州大学图书馆

2005. 21

藏书

R247.1
W678

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压药茶 / 闻华工作室茶疗健康组编著. — 广州: 广东科技出版社, 2005.3

(药茶养生丛书)

ISBN 7-5359-3836-1

I. 高… II. 闻… III. 高血压 - 药茶疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 141902 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

(广州市沙河太路银利工业大厦 1-4 楼 邮码: 510507)

规 格: 889mm × 1194mm 1/32 印张 3.25 字数 75 千

版 次: 2005 年 3 月第 1 版

2005 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 1~7000 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，在博大精深地祖国医学中，药茶就是一颗璀璨地瑰宝。

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地反复实践，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地阐释。

本书精选了44种防治高血压的药茶配方，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



04010173121K

高血压目录



导言	1	白菊花茶	52
高血压概述	7	山楂决明茶	54
栀子茶	8	决明野菊花茶	56
菊槐茶	10	乌龙花茶	58
天麻茶	12	小菊红枣茶	60
杜仲茶	14	桑白皮茶	62
降压茶	16	槐花茶	64
山楂荷叶茶	18	莲心茶	66
葛根茶	20	花生壳茶	68
银菊茶	22	黄钩茶	70
莲芯甘草茶	24	杜仲五味子茶	72
苦丁桑菊茶	26	槐菊决明茶	74
柿蒂茶	28	桑菊银花茶	76
山腊梅茶	30	双桑降压茶	78
毛冬青茶	32	还童茶	80
龙茶散	34	山楂银菊茶	82
玉米须茶	36	夏枯明子茶	84
明麻茶	38	牡丹皮茶	86
菊明茶	40	香蕉茶	88
罗布麻菊花茶	42	复方菊槐茶	90
夏枯草茶	44	二子降压茶	92
芹菜茶	46	艳友茶	94
三宝茶	48	附录	96
三七花茶	50	单药索引	100



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；加之热茶饮后能增加尿量，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。

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，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；陈皮、玫瑰花等具有芳香气味的，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。

冲泡茶茶，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，应用文火。

一般说来，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个小时左右服用。





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，可用半杯煎茶液趁热浸泡服用，浸泡时须加盖，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

制作出的药茶，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 饮用药茶须忌口。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万病，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。



高血压概述



人们经常将高血压和高血压病混同起来,认为只要发现血压升高就是高血压病,或者将高血压病简称为高血压。其实高血压和高血压病是两个不同的概念。

高血压只是一个病状,并不是一个独立的疾病。许多疾病,如急、慢性肾炎、肾盂肾炎、颅脑疾病、内分泌疾病、血管性疾病以及妊娠中毒症等,都可以引起血压升高的症状,由于这种高血压症状是继发于以上疾病出现的,因此又称为继发性高血压或症状性高血压。

高血压病是一种独立的疾病,正式的医学名称为原发性高血压,约占高血压病人的90%以上,其发病原因目前还不十分清楚。我们通常所见的高血压患者,绝大多数属于这种高血压病,其临床表现以血压升高为主要特征。随着病情的发展,会出现心、脑、肾等重要器官受损害的病变,叫做高血压的并发症,如高血压性心脏病、心力衰竭、脑梗死、脑出血、肾功能不全等。

原发性高血压和继发性高血压的病因和病理不同,因此,治疗原则也不相同。原发性高血压必须积极治疗高血压,才能有效地防止并发症;而继发性高血压首先必须治疗原发病,才能有效地控制高血压发展。



梔子茶

组成

绿茶 30 克
 梔子 30 克



制法与服用

二味药加水煎服，每日 1 剂，
 上、下午各 1 次。

方源

《普济方》



注释

梔子

【别名】黄梔子、山枝子、大红梔。

【性味归经】味苦，性寒。归心、肺、肝、胃及三焦经。

【成分】含梔子甙、羟异梔子甙、山梔甙、梔子新甙、梔子甙酸、梔子黄素、番红花甙-I、番红花酸。

【效用】泻火除烦，清热利尿，凉血解毒。用于热病心烦，黄疸尿赤，血淋涩痛，血热吐衄，目赤肿痛，火毒疮疡，扭伤。

梔子能清三焦而利小便，促进胆汁分泌，清利肝胆湿热，常用于湿热郁结而致之黄疸、发热、小便黄短等症。其煎出液具有持久的降压作用，有凉血止血之功效，常用于血热妄行，肝热目赤，可用于高血压的辅助治疗。脾虚便溏者禁用。

◎ 本药茶功用

具有泻火清肝，凉血降压的功效。
适用于高血压、头痛、头晕等。



菊槐茶

◆ 组成

菊花	3 克
槐花	3 克
绿茶	3 克



◆ 制法与服用

将三味药放入瓷杯中，以沸水冲泡，代茶频饮。

◆ 方源

民间验方



注释

菊花

【别名】滁菊、毫菊、杭菊、杯菊、贡菊。

【性味归经】味甘、苦，性微寒。归肝、肺经。

【成分】含挥发油，油中主要为菊酮、龙脑、龙脑乙酸酯；并含腺嘌呤、胆碱、水苏碱、刺槐甙、木犀草甙、大波斯菊甙、香叶木素-7-葡萄糖甙、菊甙、菊花萜二醇。

【效用】散风清热，平肝明目。用于风热感冒，头痛眩晕，目赤肿痛。

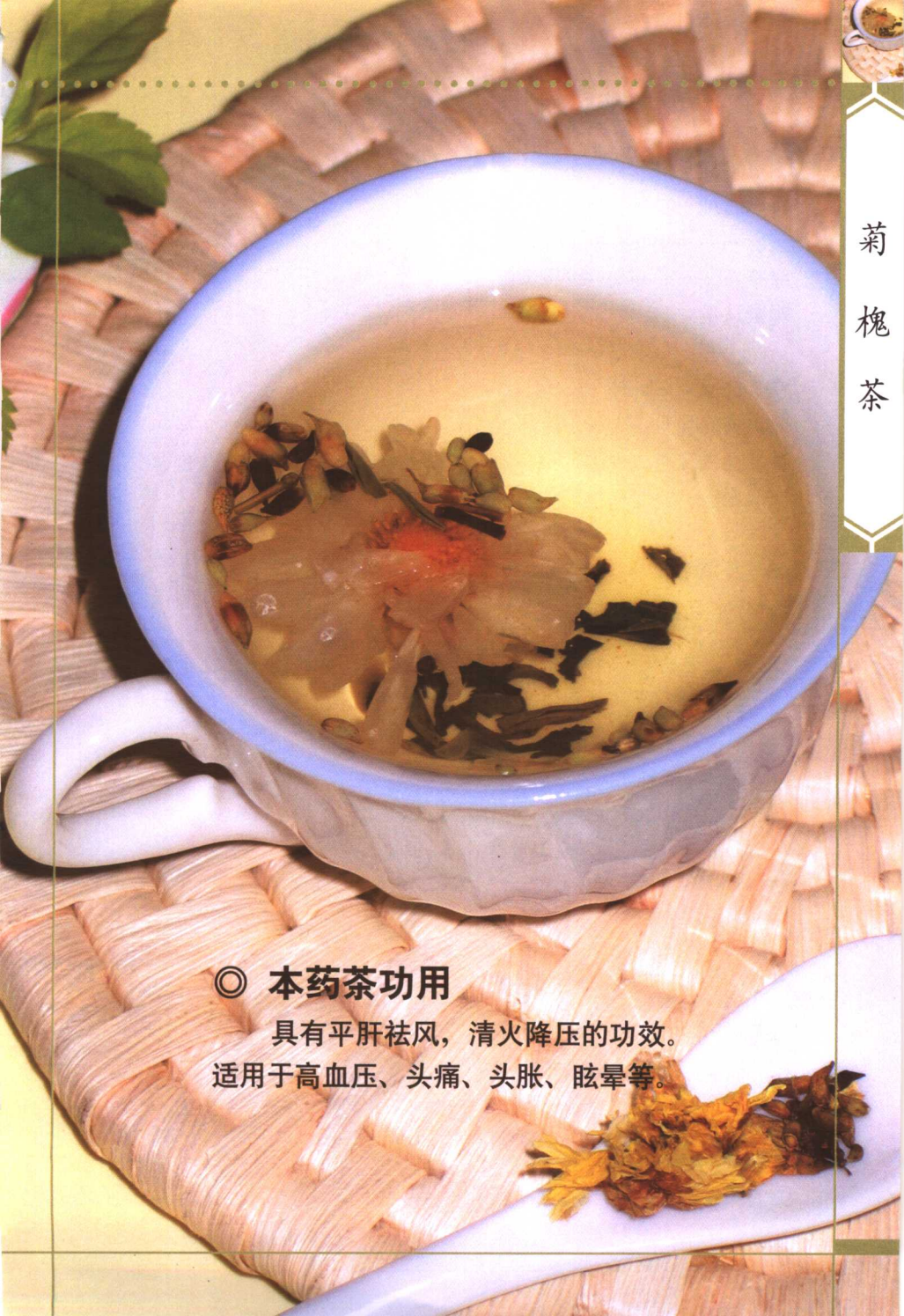
槐花

【别名】白槐。

【性味归经】味苦，性微寒。归肝、大肠经。

【成分】花中含芦丁，但含量较花蕾少，并含甾醇等成分。

【效用】凉血，止血，清肝泻火。用于治疗便血，痔血，血痔崩漏，吐血，衄血，肝热目赤，头痛眩晕。相关成分能改善血循环，并具有降压，预防及治疗动脉硬化症的作用。



◎ **本药茶功用**

具有平肝祛风，清火降压的功效。
适用于高血压、头痛、头胀、眩晕等。



天麻茶

◆ 组成

天麻 6 克
绿茶 3 克
蜂蜜适量。

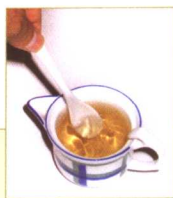


◆ 制法与服用

先将天麻加水一大碗，煎沸 20 分钟，加入绿茶，少沸片刻，取汁，调入蜂蜜，即可。每日 1 剂，分 2 次温服。

◆ 方源

《食疗本草》



注释

天麻

【别名】赤箭、明天麻。

【性味归经】味甘，性平。归肝经。

【成分】含天麻甙、天麻甙元、天麻醚甙、派立辛、香草醇、 β -甾醇、对羟基苯甲醛、柠檬酸、琥珀酸等。

【效用】平肝息风止痉。用于治疗头痛眩晕，肢体麻木，小儿惊风，癫痫抽搐，破伤风症等，亦具有降压作用。

蜂蜜

蜂蜜又称石饴、食蜜、蜜、白蜜、白沙蜜、蜜糖、蜂糖。味甘，性平。归肺、脾、大肠经。含果糖、葡萄糖约 70%，尚含少量的蔗糖、麦芽糖、糊精、树脂、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。具有补中润燥，缓急解毒的功效。可用于肺燥感冒咳嗽，肠燥便秘，胃脘疼痛，鼻渊，口疮，汤火烫伤等。