

药茶养生丛书

胃病

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】



◆ 药茶养生丛书 ◆

胃病

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

胃病药茶 / 闻华工作室茶疗健康组编著. — 广州: 广东科技出版社, 2005.8

(药茶养生丛书)

ISBN 7-5359-3843-X

I. 胃… II. 闻… III. 胃疾病 - 药茶疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 041626 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮编: 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 邮编: 510507)

规 格: 889mm × 1194mm 1/32 印张 3.125 字数 75 千

版 次: 2005 年 8 月第 1 版

2005 年 8 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。

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，给人带来了沉重的负担。那么，人们该怎么办呢？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种蕴涵的真知灼见。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。

本系列丛书面向广大患者，注重实用性，所选配方均经过临床的反复实践，疗效确实。同时为方便广大患者购买和深入了解药材，对各单味药也作了较为详细的阐释。

本书精选了40种防治胃病的药茶配方，投入大量人力、物力，首次以精美图文方式表现出来，即可用于防治疾病，又可赏心悦目。

我们真诚希望广大读者对本系列图书提出宝贵意见，以便不断改正和完善本丛书，更好的服务众人。

编著者

2004-12-20



目 录



导言	1	姜竹茶	50
胃病概述	7	普洱茶	52
山楂茶	8	陈仓米柿蒂茶	54
莱菔茶	10	理气消滞茶	56
兰荷香仁茶	12	吴茱萸姜茶	58
菖蒲花茶	14	丁香神曲茶	60
香草茶	16	山楂橘皮茶	62
姜醋糖茶	18	佩香茶	64
椒豉姜茶	20	桂皮山楂茶	66
佛手花茶	22	大麦茶	68
橘红茶	24	木瓜陈皮茶	70
玳玳花茶	26	麦芽山楂茶	72
石麦花生茶	28	核桃川芎茶	74
焦米参茶	30	三仙茶	76
米醋红茶	32	扁豆茶	78
柚壳姜茶	34	姜甘蔗茶	80
椒大枣杏仁茶	36	乌药桔皮茶	82
郁金香附茶	38	甘松陈皮茶	84
枣橘茶	40	生姜红枣茶	86
咸柠檬茶	42	二花甘草茶	88
玫瑰花绿茶	44	明矾茶	90
石斛茶	46	附录	92
慢性胃炎茶	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，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。



胃病概述



胃病是常见病、多发病，主要由胃本身发生的器质性或功能性病变所引发。此外，其他脏器疾病、全身性疾病，以及精神因素等，亦可引起的不同程度的胃部病症。

最常见的胃病是胃炎，分急性胃炎、慢性胃炎。急性胃炎可由各种原因引起，可分为药物性胃炎、应激性胃炎、酒精性胃炎、腐蚀性胃炎、感染性胃炎、食物中毒性胃炎、碱性反流性胃炎、放射性胃炎、缺血性胃炎等等。慢性胃炎可由急性胃炎迁延未愈而来，亦可由平日不良生活习惯而诱发。由于慢性胃炎的病因复杂多样，所以病情不稳定，时发病，时好转，某些慢性胃炎甚至可转化成为难治性胃炎。一般慢性胃炎有慢性浅表性胃炎、慢性萎缩性胃炎。近几年随着医学检测方法进步，人们对慢性胃炎的认识又有了进一步的提高，如反流性胃炎、幽门螺杆菌感染引起的感染性胃炎，以及免疫缺陷所致的免疫性慢性胃炎，如甲状腺功能亢进、慢性淋巴性甲状腺炎、甲状腺功能减退症、糖尿病、慢性肾上腺皮质功能减退等病症常伴有慢性胃炎病症。此外，心力衰竭、门静脉高压等心血管疾病亦可引起的慢性胃炎；胃手术后的残胃炎也是临床上常见的慢性胃炎之一。

常见的胃病还有消化性溃疡、胃癌、胃黏膜脱垂、胃息肉、功能性消化不良、胃轻瘫、胃下垂、胃结石、胃扩张、胃扭转等。

胃病的常见症状有反胃、呃逆、食欲不振、烧心、恶心、呕吐、腹痛、腹胀、吞咽困难、便血、呕血、腹部包块等。

中医认为胃系受纳腐熟饮食之脏器，并下注于肠，与脾互为表里，完成饮食消化吸收之过程，故为后天之本。由于饮食不节，饥饱失调，冷热不适，以致胃气虚弱，胃阴不足，胃失和降，影响受纳、消化即为胃病。治疗胃病应当根据病情的不同，辨证论治。胃寒者应温胃散寒；胃热者应清胃泻热；食滞中阻者应和胃化滞，理气降逆；胃气虚弱者应益气建中，养阴益肾。

对于胃病患者，除了积极的对症治疗外，保养亦很重要。培养健康的饮食生活习惯，加强饮食条理，保持乐观的情绪，适当进行体育锻炼，都可有效地防治胃病。





山楂茶

◆ 组成

山楂 15 克

◆ 制法与服用

将山楂切片洗净，加水煎20分钟即可。每日1剂，不拘时代茶温饮。



◆ 方源

《中医营养学》



注释

山楂

【别名】红果、东山楂、大山楂、北山楂。

【性味归经】味酸、甘，性温。归脾、胃及肝经。

【成分】主要有效成分为有机酸及黄酮类化合物，含儿茶精类、槲皮素、牡荆素、金丝桃苷、绿原酸、山楂酸、柠檬酸等成分。

【效用】消食健胃，行气散瘀。山楂中所含的有机酸成分可有效抑制细菌生长，增加胃中各种酶的分泌，促进消化；另外，山楂本身含有脂解酶，对脂肪类食物的消化和吸收有促进作用。常用于肉食积滞，胃脘胀满，泻痢腹痛，瘀血经闭，产后瘀阻，心腹刺痛，疝气疼痛。现代研究表明，山楂还具有降压、降血脂的作用，因此近来山楂亦用于防治高血压，高血脂等症。



◎ 本药茶功用

健胃消食，活血化瘀。适用于肉食积滞，消化不良，胸腹胀痛等症。



莱菔茶

组成

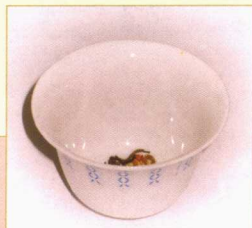
莱菔子 10 克
红茶 3 克

制法与服用

将莱菔子炒熟研末，与红茶一起，以沸水冲泡(或加清水煎汤)10 分钟，每日 1 剂，不拘时代茶饮。

方源

《家庭自制药茶》



注释

莱菔子

【别名】萝卜子。

【性味归经】味辛、甘，性平。归肺、脾及胃经。

【成分】含亚油酸、亚麻酸、芥酸甘油酯、莱菔素、莱菔苷、芥酸、芥子碱硫酸氢盐等成分。

【效用】消食除胀，降气化痰。用于饮食停滞，脘腹胀痛，大便秘结，积滞泻痢，痰壅喘咳。

红茶

红茶是发酵茶，以适宜的茶树新芽叶为原料，经萎凋、揉捻(切)、发酵、干燥等典型工艺过程精制而成。因其干茶色泽和冲泡的茶汤以红色为主调，故名红茶。

红茶创制时称为“乌茶”。红茶在加工过程中发生了以茶多酚酶促氧化为中心的化学反应，鲜叶中的化学成分变化较大，茶多酚减少 90% 以上，产生了茶黄素、茶红素等新成分。香气物质比鲜叶明显增加，所以红茶具有红茶、红汤、红叶和香甜味醇的特征。



莱
菔
茶



◎ 本药茶功用

降气化痰，消食化积。适用于消化不良，
胸腹胀满，腹痛泄泻等症。

兰荷香仁茶

◆ 组成

佩兰	6 克
薄荷	4.5 克
藿香	3 克
白豆蔻	1.5 克



◆ 制法与服用

将四味药材共研粗末，以沸水冲泡，加盖焖10分钟，每日1剂，不拘时代茶温饮。

◆ 方源

《家庭自制药茶》



注释

佩兰

【别名】佩兰叶、兰草、省头草。

【性味归经】味辛，性平。归脾、胃经。

【成分】全草含挥发油，油中主要成分为对伞花烃、5-甲基麝香草甲醚、橙花醇乙酯等。

【效用】芳香化湿，醒脾开胃，发表解暑。用于湿浊中阻，脘痞呕恶，口中黏腻，头胀胸闷，以及口臭、多涎等暑湿表症。

白豆蔻

【别名】豆蔻仁、紫豆蔻仁。

【性味归经】味辛，性温。归肺、脾及胃经。

【成分】含挥发油，其中主要成分为右旋龙脑、右旋樟脑、1,8-桉叶素、松油烯、石竹烯、月桂烯、桃金娘醛、松油烯-4-醇等。

【效用】理气宽中，开胃消食，化湿止呕。适用于胃痛、腹胀、脘闷噎气、吐逆反胃、消化不良等症。