

药茶养生丛书

药茶

肾病

■ 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

肾病

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

肾病药茶 / 闻华工作室茶疗健康组编著. — 广州: 广东科技出版社, 2005.6

(药茶养生丛书)

ISBN 7-5359-3837-X

I. 肾… II. 闻… III. 肾疾病 - 药茶疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 020281 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 3.25 字数 75 千

版 次: 2005 年 6 月第 1 版

2005 年 6 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。

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地阐释。

本书精选了44种防治肾病的药茶配方，投入大量人力、物力，首次以精美图文方式表现出来，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	苦绿茶	52
肾病概述	7	桑白皮茶	54
黄芪红茶	8	连钱凤尾茶	56
连翘茶	10	竹叶陈皮茶	58
茅根茶	12	慢性肾炎茶	60
白茅竹叶茶	14	白茅黄花茶	62
养肾茶	16	黄芪灵脾茶	64
玉米须绿茶	18	山羊奶饮	66
黄芪党参茶	20	六味地黄茶	68
防薏茶	22	萝卜玉米须茶	70
芦苳根茶	24	莲子茶	72
瓜皮茅根茶	26	车前白茅茶	74
三皮芪枣茶	28	桃花茅根茶	76
五皮茶	30	玉米须消肿茶	78
双草茶	32	西瓜白茅茶	80
艾尾茅根蜜茶	34	清心莲子茶	82
半边莲茶	36	金钱草茶	84
玉米茅根茶	38	车前草茶	86
三白茶	40	茵陈茶	88
麻黄利尿茶汤	42	芪淮固本茶	90
冬瓜皮茶汤	44	通地龙茶	92
茯苓茶	46	赤双皮茶	94
金沙甘草茶	48	附录	96
益母茶	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。



肾病概述



肾脏病是一组严重危害人体健康的泌尿系统疾病,多数反复发作,缠绵难愈,治疗难度很大。

肾病主要包括急性肾小球肾炎、慢性肾小球肾炎、肾病综合征、IgA 肾病以及系统性红斑狼疮、过敏性紫癜、糖尿病性肾病和遗传性肾病、先天性多囊肾等,如果早期能够得到积极的对症治疗,是可以治愈的。否则,肾病反复的发作,可对人体各系统造成损害,引发多种并发症,如肾性高血压、肾性糖尿病、肾性贫血、肾性骨病、心脏病、肝病等,更严重者,最终可发展为肾功能衰竭、尿毒症。儿童肾病,早期如没有得到有效的对症治疗,会影响身体正常发育,导致不孕不育症等严重后果。不管哪类肾病,治疗贵在早,用药对症。

防治肾病,首先应注意饮食和情绪。肾脏病患者的饮食应为低蛋白、低磷;足够的氨基酸、热量;适量的维生素、微量元素。患者应保持乐观向上的情绪,避免过度的悲伤与恐惧,既不可盲目乐观,也不能消极对待。其次生活上要养成良好的习惯,避免过度劳累,保持清洁卫生,加强身体锻炼,预防各类细菌感染,增强体质,预防风、寒、湿、热等外邪的侵害,提高身体的抗病能力。

从中医角度来看,肾脏是五脏之根本,肾脏功能虚弱,可导致水肿、尿频、血尿,失眠,以及电解质紊乱等症状。肾病的病因主要在于过度劳累,脏腑虚损或先天不足导致肾失濡养,阴阳失衡,风寒湿热之外邪乘虚内扰。各种利水、渗湿、固表、益气、养精之配方,均可用于肾病的防治。



黄芪红茶

组成

黄芪 20 克
红茶 1 克

制法与服用

黄芪加水500毫升,煎煮5分钟,
去渣取汁,加入红茶,盖焖5分钟即可,每日1剂,分3次温饮。



方源

《茶疗篇》



注释

黄芪

【别名】黄耆、箭黄芪、绵黄芪、独根（甘肃）。

【性味归经】味甘、性微温。归脾、肺经。

【成分】不同产地黄芪成分有所不同，主要成分有亚油酸、亚麻酸、黄芪皂苷等。此外，尚含有胆碱、甜茶碱、氨基酸、蔗糖等成分。

【效用】补气固表，利尿托毒，排脓，敛疮生肌。主治气虚乏力，食少，便溏，中气下陷，久泻脱肛，便血崩漏，表虚自汗，气虚水肿，痈疽难愈，久溃不敛，血虚萎黄，内热消渴，慢性肾炎，以及糖尿病等症。现代研究表明，黄芪对人和动物均有较强的利尿作用，可有效降低肾病综合征以及急、慢性肾炎引起的尿蛋白升高。

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。

◎ 本药茶功用

补气升阳，利水消肿，可有效降低尿蛋白。主治急、慢性肾小球肾炎。



连翘茶

组成

连翘 30 克

制法与服用

以上药材加水煎煮成 150 克药汁，
代茶饮，每日 1 剂，分 3 次服。

方源

《茶疗篇》



注释

连翘

【别名】落翘（山东）、黄花瓣（山西）、连翘衣、空翘。

【性味归经】味苦，性微寒。归心、肺及胆经。

【效用】清热解毒，消肿散结。连翘为木犀科落叶灌木植物连翘的果实，产于我国东北、华北、长江流域、云南等地。野生、家种均有。白露前采摘初熟果实，色尚青绿，称青翘。寒露前采摘熟透果实则为黄翘。青翘采得后蒸熟晒干，筛取籽实做连翘心用。以青翘为佳，生用。用于外感风热、咽喉肿痛、痈肿疮疖、瘰癧。现代研究发现连翘水煎服用对急性肾炎有治疗作用。



◎ 本药茶功用

清热解毒。对急性肾炎有辅助治疗作用。



茅根茶

组成

白茅根 10 克
绿茶 5 克



制法与服用

将白茅根摘根须，洗净，同茶叶一起加水，煎服。每日 1 次

方源

《外台秘要》



注释

白茅根

【别名】茅根、茅草根、丝茅根。

【性味归经】味苦，性寒。归肺、胃、膀胱经。

【成分】根茎含三萜化合物为芦根素 0.1%，白茅素 0.001%。此外，尚含大量的钾盐，少量的草酸、柠檬酸、糖等成分。

【效用】凉血止血，清热利尿。白茅根为禾本科多年生草本植物白茅的根茎。全国大部分地区均有栽培，春、秋两季采挖根茎，除去地上部分，洗净晒干，切段，生用或鲜用。实验证明，白茅根之煎液对兔有较强的利尿作用，临床可用于治疗急性肾炎水肿症。此外，尚可治内热烦渴、衄血、咳血、吐血、尿血。

绿茶

【性味归经】味苦、甘，性凉。归心、肺、胃经。

【成分】含茶色素、茶多酚、咖啡碱、维生素、微量元素等成分。

【效用】绿茶具有提神疗烦，解热止渴，消食除腻，杀菌消炎，防龋固齿，减肥健美，和胃利尿，明目清心，解烟醒酒，降压除脂，减轻癌变，增加血管壁弹性，防辐射伤害等样样功效。可预防动脉粥样硬化，降低血压，稀释血液，抗凝溶栓，保健防病。