



王君 王惟恒 编著

茶叶妙用

本书提供

针对数十种疾病的
近300条
茶叶使用妙计

唐代名医陈藏器说：“茶为万病之药”

茶叶中营养成分、药效成分含量丰富：有机化学成分达450多种，无机矿物元素达40多种
本书提供针对数十种疾病的近300种茶叶治病单验方、秘方，简便易行，疗效可靠



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

王君 王惟恒 编著

茶叶炒用

丛书编委会



主编 王惟恒

副主编 谭洪福 胡顺强

编委 王惟恒 王君 王赛赛

汪文 陈淑霞 黄芳

胡顺强 程金生 谭洪福



人民军需出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

茶叶妙用/王 君, 王惟恒编著. —北京: 人民军医出版社, 2011. 7
ISBN 978-7-5091-4986-7

I. ①茶… II. ①王… ②王… III. ①茶叶—食物疗法—基本知识 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 128285 号



茶叶妙用

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 黄新安 责任审读: 谢秀英
出版人: 石 虹
出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店
通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036
质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283
邮购电话: (010) 51927252
策划编辑电话: (010) 51927271
网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司
开本: 850mm×1168mm 1/24
印张: 5.5 字数: 71 千字
版、印次: 2011 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
印数: 0001—5000
定价: 18.00 元

版权所有 侵权必究
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要 |

本书分为上、下两篇，上篇介绍了茶叶的不同品种及其性味、功效及食养常识等；下篇介绍了多种疾病的茶叶疗法，列举了数百种巧用茶叶防病治病良方，凸显“简、便、廉、验”之特色，对于每一个家庭都非常实用，成为广大读者防病强身、康复养生的良师益友。

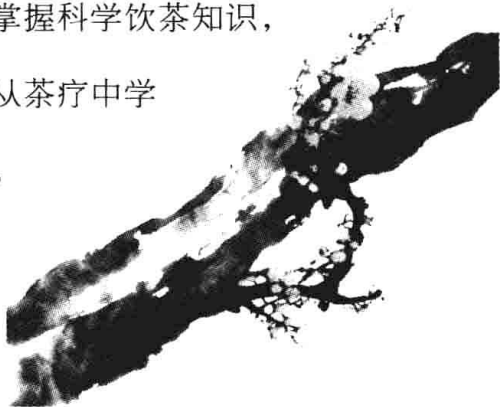


前言 | 编者

开门七件事——油盐柴米酱醋茶；文人七件宝——琴棋书画诗酒茶。自从神农尝百草发现了茶，至今已有四五千年的历史。自古以来，上至达官显贵，下至普通百姓，人们无不对茶情有独钟。正像北宋文学家欧阳修在《茶歌》中体悟的那样：“吾年向老世味薄，所好未衰惟饮茶。”

茶的营养成分丰富，保健功效颇高，能品饮，能入饌，还能药用。从古代医籍记载到现代的大量研究资料都证实，茶具有提神益思、去烦止渴、防龋固齿、消除口臭、去腻消食、清热解毒、清肝明目、杀菌消炎、防治癌肿、抵御辐射……等多种保健功能。可谓一杯香茗在手，万千烦恼皆休；长饮强身健体，更能延年益寿。

本书将为您详细介绍茶叶的保健功效、食养常识及多种疾病的茶叶疗法，对于每一个家庭都非常实用。读一读，可以让你掌握科学饮茶知识，茶保健知识的源泉饮之不尽；用一用，让你能从茶疗中学到可贵的医药保健知识，饮出健康，喝去疾病，香茗相伴，福寿同臻！





上篇 茶叶妙用纵横谈

13 有一个美丽的传说：神农发现了茶

15 百家圣贤赞茶功

16 饮茶破睡益思能提神

17 饮茶清心悅志破孤悶

18 饮茶清肝降火力头目

19 饮茶止渴生津清暑热

20 饮茶醒酒和胃化食积

21 饮茶去膩化浊更減肥

22 饮茶清肺祛痰又止痢

23 饮茶利尿降压护心脏

25 饮茶防癌抗癌增年寿

29 饮茶洁齿坚齿防龋牙

31 琳琅满目话香茶

31 名优荟萃话绿茶

34 品优功高乌龙茶

41 降脂减肥普洱茶

42 蜚声中外是红茶

46 谁赐白茶“第一茗”

49 色橙香高有黄茶

52 因时制宜饮茶

53 春饮花茶长精神

54 夏饮绿茶好清凉

54 秋饮青茶可润燥

55 冬饮红茶暖心田

56 饮茶保健讲宜忌

56 科学饮茶 因人制宜

57 香茶淡淡品 饮茶忌过浓



- 58 喝茶贵在品 最忌过量饮
- 59 饮茶忌服药 利弊细斟酌

- 61 饮茶忌空腹 莫饮隔夜茶

下篇 巧用茶叶治百病

65 巧用茶叶防治感冒

- 65 贯众茶预防流行性感冒
- 65 三花大海茶治流行性感冒
- 65 薄荷藿香茶治流行性感冒
- 66 绿豆茶治流行性感冒
- 66 葱豉茶治风寒感冒
- 66 苍耳茶治感冒鼻塞头痛
- 66 五神茶治风寒感冒
- 66 干姜茶治风寒感冒
- 67 桑菊茶治风热感冒

- 67 公英茶治风热感冒
- 67 罗汉茶治感冒痰热
- 67 藿香佩兰茶治夏季感冒
- 68 玄麦茶治阴虚感冒
- 68 芪术茶治气虚感冒
- 68 参苏茶治气虚感冒
- 68 参麦茶治感冒夹燥
- 69 葱地茶治血虚感冒

69 巧用药茶辅治咳喘

- 69 桑菊茶辅治风热咳嗽
- 70 消炎茶调治急性气管炎
- 70 芦根茶调治急性气管炎
- 70 僵蚕止咳茶消痰止咳
- 70 清气化痰茶调治咳嗽痰多
- 71 萝卜盐茶调治咳嗽痰多
- 71 止咳茶调治慢性支气管炎咳喘
- 72 橘红茶调治热痰咳嗽
- 72 茶籽百合丸调治肺虚久咳
- 72 银杏膏调治陈年久咳

- 72 平喘茶调治哮喘
- 73 橄竹梅茶调治久咳失声
- 73 陈皮茶调治咳嗽及消化不良
- 73 丝瓜茶调治气管炎咳嗽
- 73 五虎汤调治无汗而喘
- 73 款冬花茶调治慢性咳喘
- 74 芒果茶调治咳喘气促
- 74 川贝茶叶调治气管炎咳嗽
- 74 桃肉茶调治肾虚咳喘日久
- 75 润肺化痰茶调治肺虚久咳

75 柿饼茶调治肺虚咳嗽

75 荞麦蜂蜜茶清热平喘

76 巧用茶叶辅治头痛眩晕

76 白川茶辅治偏头痛

76 香附川芎茶辅治偏头痛

77 谷精蜜茶辅治偏头痛

77 川芎天麻茶辅治偏头痛

78 地麻茶辅治偏、正头痛

78 蚕葱茶辅治偏、正头痛

78 天麻菊槐茶辅治头痛眩晕

78 参杞茶辅治头晕头痛

78 黄芪三宝茶调治头晕目眩

79 枸杞茶益肝肾治头晕目眩

75 冬花茶祛痰平喘

79 丹参钩藤茶辅治脑震荡后遗症

79 明天麻茶辅治头风头痛

79 二椒茶辅治伤风头痛

80 菊花茶辅治风热头痛

80 香川茶辅治血虚生风之头痛

80 川芎茶调治风热头痛

80 土茯苓茶调治头风头痛

81 黄芩芎芷茶调治风热头痛

81 川芎茶调散治风邪头痛

82 巧用茶叶辅治胃病

82 二绿茶疏肝理气止胃痛

82 红糖蜂蜜茶温胃止痛

82 橘花茶调治胃寒疼痛

82 应痛丸治急心气痛不可忍者

83 茉莉花茶辅治慢性胃炎

83 健胃茶辅治浅表性胃炎

84 糖蜜红茶饮辅治老年消化性溃疡

84 白糖蜂蜜茶调治消化性溃疡

85 刀豆姜茶辅治胃寒呃逆

85 玫瑰蜂蜜茶调治胃神经官能症

85 巧用茶叶辅治痢疾

86 马齿苋白糖茶辅治湿热痢

86 银蒜茶合剂辅治湿热痢

86 龙芽茶辅治湿热痢

86 连梅止痢茶辅治湿热痢

87 姜茶粟米汤辅治寒湿痢

87 二陈止痢茶辅治寒湿痢

87 茶姜冲剂辅治寒湿痢

88 罌梅茶辅治虚寒痢

88 乌梅姜茶饮辅治虚寒痢

88 石榴皮茶辅治休息痢

89 龙井大蒜茶辅治休息痢



89 巧用茶叶辅治腹泻

- 90 姜苏陈皮茶辅治寒湿泄泻
- 90 柚姜止泻茶辅治寒湿泄泻
- 90 藿佩茶辅治暑湿泄泻
- 91 止泻茶辅治泄泻

- 91 二花茶辅治肠炎腹泻
- 91 焦楂石榴皮茶辅治食积腹泻
- 91 粳米和胃茶辅治腹泻失水
- 92 硫黄茶调治五更泄泻

92 巧用茶叶辅治高血压病

- 92 降压茶清肝降压
- 92 菊槐茶清火降压
- 93 二子茶益肝明目降血压
- 93 菊花茶益肝明目降血压
- 93 夏枯草降压茶清肝利尿降血压

- 93 桑寄生茶补肝肾降血压
- 94 黄精四草茶补脾益肾利尿降压
- 94 菊槐绿茶辅治高血压
- 94 茶叶枕辅治高血压

95 巧用茶叶降血脂

- 95 山楂降脂茶辅治高血脂
- 95 三花减肥茶降脂减肥
- 96 首乌降脂茶降脂减肥
- 97 乌龙消脂益寿茶降脂减肥
- 97 健身降脂茶降脂减肥
- 98 减脂茶辅治高血脂
- 98 三宝茶降脂降压
- 98 柿叶山楂茶降压减脂
- 99 杜仲茶降脂降压
- 99 降脂茶消脂降压
- 99 健美减肥茶降脂降压又减肥

- 99 清宫减脂仙药茶降脂通脉
- 100 山楂益母茶活血降脂
- 100 山楂荷叶茶降脂减肥
- 100 山楂首乌茶调脂降压
- 100 菊花山楂茶降脂降压
- 101 三宝茶辅治“三高”
- 101 灵芝茶调治高血脂
- 102 窈窕绿茶降脂减肥
- 102 荷叶清茶降脂减肥美容颜
- 102 消脂绿茶降脂减肥除口臭

103 巧用茶叶辅治冠心病

- 103 山楂益母茶化瘀通脉辅治冠心病

- 103 楂菊决明茶辅治冠心病

- 103 三根茶辅治冠心病
- 104 生脉茶辅治冠心病
- 104 万年青根茶辅治冠心病
- 104 茉莉花茶辅治冠心病
- 104 康寿茶辅治冠心病
- 104 冠心方辅治冠心病
- 105 人参茶辅治冠心病
- 105 红花檀香茶辅治冠心病
- 105 巧用茶叶辅治糖尿病**
- 105 玉米须绿茶辅治糖尿病
- 105 丝瓜茶辅治糖尿病
- 106 消渴茶辅治糖尿病
- 106 石斛玉竹茶辅治糖尿病
- 106 菊槐绿茶饮辅治糖尿病
- 106 麦冬茶辅治糖尿病
- 107 老宋茶辅治糖尿病
- 107 巧用药茶辅治内科杂病**
- 107 车前葫芦茶辅治肝炎
- 108 三七花茶调治迁延性肝炎
- 108 三花茶调治慢性肝炎
- 108 姜茶散方治霍乱后烦躁不安
- 108 茶矾丸治癫痫
- 108 核桃川芎茶治三阴症
- 109 鸡蛋绿茶调治术后气血两虚
- 109 党参大枣茶调治体弱气虚
- 109 丹参黄精茶调治贫血
- 109 首乌松针茶调治白细胞减少
- 110 人参茶养血安神调治“亚健康”
- 110 抗疲劳散调治“亚健康”
- 111 海金沙散方治小便不通
- 111 槐子核桃芝麻茶治肩背筋肉痛
- 111 葛根桂枝茶辅治颈椎病
- 111 羌防生姜茶辅治颈椎病
- 112 葛根二藤茶辅治颈椎病
- 112 羌独豨苣草茶辅治颈椎病
- 112 茶疗方辅治男子阳痿
- 113 巧用茶叶调治妇科杂病**
- 113 月季花茶辅治痛经
- 113 玫瑰花茶辅治痛经
- 114 泽兰叶茶调经止痛
- 114 桑叶苦丁茶治经行吐衄
- 114 黑木耳大枣茶辅治月经过多
- 114 仙鹤草茶辅治月经过多
- 115 青蒿丹皮茶辅治月经过多
- 115 葡萄蜜枣茶辅治崩漏
- 115 益母草茶辅治崩漏
- 115 莲子冰糖茶辅治崩漏



116 苏梗陈皮茶调治妊娠恶阻

116 松萝茶辅治产后便秘

116 巧用茶叶辅治儿科杂病

116 葱姜茶叶饮辅治小儿感冒

117 核桃生姜葱白细茶饮

117 二花桑叶茶调治小儿流行性感冒发热

117 橄榄竹糖茶辅治百日咳

118 罗汉绿茶辅治百日咳

118 百部二白茶辅治百日咳

118 香薷茶辅治小儿夏季热

118 清暑金香茶辅治小儿夏季热

118 乳茶辅治婴幼儿腹泻

119 儿科醋茶辅治婴幼儿腹泻

119 车前薏仁茶辅治婴幼儿腹泻

119 陈皮茶辅治婴幼儿腹泻

120 姜茶饮辅治婴幼儿腹泻

120 化食茶辅治小儿消化不良

121 化积茶辅治小儿消化不良

121 米茶辅治小儿消化不良

121 橘花红茶辅治小儿消化不良

121 茶叶雷丸散治小儿虫积、虫胀

122 茅根茶辅治小儿肾炎血尿

122 桑螵蛸大枣糖茶辅治小儿遗尿

122 绿豆糖茶辅治小儿鹅口疮

122 白术绿茶饮调治小儿流涎

123 金银花茶饮辅治小儿疳疮

123 盐萝卜茶辅治小儿疳疮

123 巧用茶叶辅治外科、皮肤科杂病

123 蒲公英菊花茶辅治乳痈

124 蒲公英蜜茶辅治乳痈

124 槐花蜜茶辅治痔

124 外治茶方治烫伤烧伤

125 升麻蜜茶调治皮肤瘙痒

125 茶方辅治神经性皮炎

127 巧用茶叶辅治五官科疾病

127 密蒙花茶辅治白内障

127 夜明砂茶辅治白内障

127 除口臭良方桂花茶

128 除口臭良方藿黄茶

128 茶柏散方治诸般喉疾

128 莲花茶乳蛾喉痹

128 绿合海糖茶清肺润喉

128 薄荷甘草茶清热明目利咽喉

129 蜂蜜药茶辅治慢性咽炎

129 橄榄茶辅治慢性咽炎

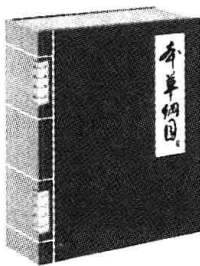
129 橄榄海蜜茶辅治慢性咽炎

130 二绿女贞茶辅治慢性咽炎



上篇 | 茶叶妙用纵横谈

【医家论述】



茶苦而寒，阴中之阴，沉也降也，最能降火。火为百病，火降则上清矣。然火有五，火有虚实。若少壮胃健之人，心肺脾胃之火多盛，故与茶相宜。温饮则火因寒气而下降，热饮则茶借火气而升散，又兼解酒食之毒，使人神思闾爽，不昏不睡，此茶之功也。

又：浓煎，吐风热痰涎。

——明·李时珍《本草纲目》

■ 有一个美丽的传说：神农发现了茶

有人说，茶是造物主对我中华民族的厚赐。几千年前，我们的神农氏就已发现茶树，尝过茶叶。可能连先圣也未曾想到，在他的身后，茶文化的发展已超出了他发现茶时救人治病的初始目的，而成为中华民族文化中不可或缺的一个重要组成部分。

在悠久的历史中，茶的清香和高雅与中华民族的个性相结合，成为刻画“中国”的重要形象。

茶作为饮料是中国人民的一项重大发现。它的利用历史可与药用植物一样久远。民间传说，在五千多年前，有一位最早发明农耕、医药的“神农氏”，他为了为民解除病痛，尝遍了百草，企图找到能治病的植物，由此而发现了茶。

氏 農 神 帝 炎



□ 神农尝百草图

神农氏怎样发现茶的呢？古时有两种传说。

其一说：神农为了采集草药，验证不同草木的药理功能，必采而嚼之，亲口尝一尝，亲身体会一下哪些草木不能采食，哪些草木采集时要格外小心。有一



茶叶妙用

天，神农在采集奇花野草时，尝到一种草叶，使他口干舌麻，头晕目眩，于是他放下草药袋，背靠一棵大树斜躺休息。一阵风过，似乎闻到有一种清新香气，但不知这清香从何而来。抬头一看，只见树上有几片叶子冉冉落下，这叶子绿油油的，心中好奇，遂信手拾起一片放入口中慢慢咀嚼，感到味虽苦涩，但有清香回甘之味，索性嚼而食之。食后更觉气味清香，舌底生津，精神振奋，且头晕目眩减轻，口干舌麻渐消，好生奇怪。于是再拾几片叶子细看，其叶形、叶脉、叶缘均与一般树木不同，因而又采了些芽叶、花果而归。以后，神农将这种树定名为“荼”，这就是茶的最早发现。在《神农本草经》即有记述：“神农尝百草，日遇七十二毒，得荼解之”。这里所说的“荼”即是“茶”。此后茶树渐被发掘、采集和引种，被人们用作药物，供作祭品，当做茶食和饮料。

另有一种传说：当时神农氏给人治病，不但需要亲自爬山越岭采集草药，而且还要对这些草药进行熬煎试服，以亲身体会、鉴别药剂的性能。有一天，神农氏采来了一大包草药，把它们按已知的性能分成几堆，就在大树底下架起铁锅，放入溪水，生火煮水。当水烧开时，神农打开锅盖，转身去取草药时，忽见有几片树叶飘落在锅中，当即又闻到一股清香从锅中发出，神农好奇地走近细看，只见有几片叶子飘浮水面，水中汤色渐呈黄绿，并有清香随着蒸汽上升而缓缓散发。他用碗舀了点汁水喝，只觉味带苦涩，清香扑鼻，喝后回味香醇甘甜，而且嘴不渴了，人不累了，头脑也更清醒了，不觉大喜。于是从锅中捞起叶子细加观察，似乎锅边没有此树，心想：“一定是天神念我年迈心善，采药治病之苦，赐

我玉叶以济众生”。自此，一边继续研究这种叶子的药效，一边涉足群山寻找此种树叶。一天，神农终于在不远的山坳里发现了几棵野生大茶树，其叶子和落入锅中的叶片一模一样，熬煮汁水黄绿，饮之其味也同，神农大喜，遂定名为“荼”，



□ 采茶图

并取其叶熬煎试服，发现确有解渴生津、提神醒脑、利尿解毒等作用。因此在百草之外，被认为是一种养生之妙药。据说，当年神农发现的这种“荼”，就是今天被人们称作茶的树叶。

神农氏发现茶树，只是鉴别、断定茶有药效而已；真正使茶成为“国饮”的却是数千年来难以计数的无名氏的不断栽培、更新、繁衍，由嚼青叶，而发明为采叶焙制；由采叶焙制，而改良为煎煮饮啜。如此这般发明再发明，改良再改良，从而使得这一深具民族性的饮料，能流传千古而为世人所饮用。

■ 百家圣贤赞茶功

在我国，早有“日饮香茗三五杯，有益健康精神爽”的俗谚。饮茶使人健康长寿，这不仅在历代茶、医、药三类文献中多有述及，而且在经史子集、诗赋、



史篇中也有不少记载。我国学者根据 500 种左右的有关资料将其中有茶叶疗效的内容，总结出茶的传统功效多达 20 余项。如少睡、安神、明目、清头目、止渴生津、清热、消暑、消食、醒酒、去肥腻、下气、利水、通便、治痢、祛痰、祛风解表、治心痛、疗疮、治痿、疗



□ 绿 茶

饥、益气力、延年益寿等。现择其要者略述一二，以飨读者。

饮茶破睡益思能提神

茶最能破睡益思。这在文献记载中，具体表述为：“令人少睡”“令人少眠”“令人不寐”“令不眠”“不睡”“少睡”“睡少”“醒睡眠”“醒睡”“破睡”“不昏”“除好睡”“治中风昏愤，多睡不醒”“治神疲多眠”等。

在古代文人的诗文中也有论及茶“少睡”的功效。唐代诗人白居易《赠东邻王十三》诗曰：“携手池边月，开襟竹下风。驱愁知酒力，破睡见茶功。”唐代郑遨《茶诗》云：“最是堪珍重，能令睡思清。”明代陆树声《茶寮记》说茶能“除烦雪滞，涤醒破睡”。宋代诗人陆游的《昼卧闻碾茶》云：“玉川七碗何须尔，铜碾声中睡已无。”又一首《试茶》颂曰：“睡魔何止退三舍，欢伯直知输一筹。”诗中明白地提到了茶提神破睡之功。苏东坡《赠包安静先生茶二首》诗曰：“建