

茶类

治百病

● 陈仁寿 陈正宏 编著

百病食疗丛书

百病食疗丛书

百病食疗丛书

百病食疗丛书

河海大学出版社

百病食疗



247.1
97

(苏)新登字 013 号

责任编辑:朱 辉

《百病食疗》丛书

茶类治百病

陈仁寿 陈正宏 编著

出 版:河海大学出版社

(南京西康路 1 号,邮政编码:210024)

发 行:江苏省新华书店

(印 刷:镇江前进印刷厂)

(地 址:镇江市苏北路 43 号 邮政编码:212002)

开本 787×1092 毫米 1/32 印张:4.125 字数:92.6 千字

1995 年 5 月 第 1 版 1995 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—10000 册

ISBN7-5630-0756-3

R·3

定价:3.50 元

河海版图书若有印刷装订错误,可向承印厂调换

编辑的话

从原始社会神农氏尝百草,开创了“药食同源”的时代起,三千多年来,我们的祖先积累了丰富的食疗验方,拯救了无数沉痾缠身的人。就是在现代中西医诸多的治疗手段中,食疗之法仍有其独特的魅力。

为了弘扬具有民族特色的食疗传统文化,普及科学知识,将食品科学与中医学的科研成果推向大众,我们拟订了这一组选题,结成《百病食疗》丛书,在进行详细论证和广泛了解之后,根据广大读者的需要,在编写框架和栏目设置上下了一番功夫。最后组织有临床经验或从事相关研究,在食疗方面有心得有体会有创新的作者进行编写。

本丛书旨在强化读者的自我保健意识,使读者掌握疾病初期的自我诊断方法,引导读者在一日三餐中注意食疗保健;通过阅读本丛书,制作可口的食疗菜方,变“良药苦口”为“良药可口”,运用简单的食疗偏方起到防病治病的作用,提高身体素质,缓解就医难的矛盾。

读者朋友们,您不妨试试,在您健康时食疗将使您健康常驻,而当您的身体稍有不适时,食疗将是您最佳的选择。

策划人：朱 辉 陈 菁

前 言

茶叶作为传统饮料佳品,在我国有悠久的历史,并形成了中国特有的传统文化——茶文化。茶叶之所以能受到世人的青睐,与其富有极高的药用价值有很大的关系。

茶叶药用早在二千多年前,我国最早的药物学专著《神农本草经》就已记载,书中云:“神农尝百草,日遇七十二毒,得茶而解之。”说明了茶叶具有解毒作用。以后随着对茶叶药用知识的不断深入研究,茶叶已被应用到临床的各个方面,加之运用现代科技对其化学成分和药理作用的进一步研究,茶叶的医疗用途更加广泛,可用于治疗高血压、高血脂、痢疾、肿瘤病人的白细胞减少、小儿消化不良、急性肝炎、便秘、痔疮等常见病,此外在延年益寿、抗癌、美容等方面均有一定的疗效。

由于茶叶入药使用十分方便,往往冲泡后即可食用,为此历代中医学家借鉴该种食用方法,创制了又一种中药独特剂型——“茶剂”。现在我们在谈到“茶药”时,常包括了这部分内容,即不含有茶叶的中药茶剂方,故本书将这部分内容与茶叶的药用一并介绍。

本书分上篇和下篇两部分。上篇为概述,介绍茶叶的资源分布、采集加工、化学成分、药理作用、临床功效、适应病症、药用方法、注意事项等方面的知识,以及可制作“茶剂”代茶用的常见中药。下篇以病分类,介绍临床各科的常用茶类食疗方,每病下又分茶叶药方和中药茶剂两部分。书后还附有茶叶的外用验方。

本书是在收集和整理历代医药文献中茶药应用经验的基础上编著而成,所列茶类药用验方实用方便,药效可靠,可供日常医疗和养生保健参照,并可为临床医疗、科研、教学和药品、保健品生产,以及茶叶生产和研究者提供一定的参考。

编 者

1995年3月于南京

目 录

上篇 茶药概论

一、茶叶原植物形态和资源分布	(1)
二、茶叶的采集和加工	(2)
三、茶叶的化学成分和药理作用研究	(3)
四、茶叶的临床功效与适应病症	(6)
五、茶叶的药用方法和注意事项	(11)
六、制作“茶剂”的常用中药	(12)
1. 桂花	(12)
2. 菊花	(13)
3. 兰花	(13)
4. 桃花	(13)
5. 三七花	(14)
6. 金银花	(14)
7. 茉莉花	(14)
8. 玫瑰花	(14)
9. 月季花	(15)
10. 绿萼梅	(15)
11. 素馨花	(15)
12. 玳玳花	(16)
13. 玉兰花	(16)
14. 款冬花	(16)
15. 野菊花	(16)
16. 睡莲花	(17)
17. 珠兰花	(17)
18. 无花果	(17)
19. 虞美人花	(18)
20. 荷叶	(18)
21. 艾叶	(18)
22. 竹叶	(18)
23. 柿叶	(19)
24. 石斛	(19)
25. 佩兰	(19)
26. 泽兰	(20)

27. 大青叶.....	(20)	47. 麦芽.....	(26)
28. 山楂叶.....	(20)	48. 扁豆.....	(26)
29. 紫苏叶.....	(20)	49. 刀豆.....	(27)
30. 银杏叶.....	(21)	50. 五味子.....	(27)
31. 杜仲叶.....	(21)	51. 女贞子.....	(27)
32. 十大功劳叶.....	(21)	52. 胖大海.....	(27)
33. 薄荷.....	(22)	53. 浮小麦.....	(28)
34. 藿香.....	(22)	54. 柏子仁.....	(28)
35. 车前草.....	(22)	55. 枸杞子.....	(28)
36. 千里光.....	(23)	56. 草决明.....	(29)
37. 鸭跖草.....	(23)	57. 生姜.....	(29)
38. 罗布麻.....	(23)	58. 茄根.....	(29)
39. 绞股蓝.....	(24)	59. 紫菀.....	(29)
40. 山楂.....	(24)	60. 麻黄根.....	(30)
41. 柠檬.....	(24)	61. 何首乌.....	(30)
42. 佛手.....	(25)	62. 柿蒂.....	(30)
43. 橄榄.....	(25)	63. 橘皮.....	(31)
44. 连翘.....	(25)	64. 橘红.....	(31)
45. 芒果.....	(25)	65. 橘络.....	(31)
46. 罗汉果.....	(26)	66. 玉米须.....	(32)

下篇 常见病的茶类食疗方

一、内科病.....	(33)	咳嗽	(39)
感冒	(33)	哮喘	(45)

肺结核	(47)	癫痫	(97)
胃痛	(49)	二、妇科病	(98)
泄泻	(53)	痛经、闭经	(98)
痢疾	(58)	崩漏(功能性子宫出血)	(99)
中暑	(61)	子宫脱垂	(100)
肝炎	(62)	恶阻(妊娠呕吐)	(100)
消化不良	(64)	羊水过多	(100)
呕吐	(68)	产后腹痛	(101)
便秘	(69)	缺乳	(101)
头痛	(72)	三、儿科病	(102)
高血压	(74)	百日咳	(102)
冠心病	(78)	腹泻	(102)
高血脂症	(79)	惊风	(103)
血液病	(80)	夜尿	(104)
糖尿病	(81)	四、眼科病	(104)
肥胖症	(83)	五、耳鼻咽喉科病	(105)
水肿	(84)	耳病	(105)
臌胀(肝硬化腹水)	(86)	鼻病	(106)
淋证、尿结石	(87)	咽喉病	(107)
阳痿	(88)	六、牙科病	(109)
遗精	(89)	七、外科病	(110)
眩晕	(90)	八、皮肤科病	(111)
失眠	(91)	九、癌症	(112)
自汗、盗汗	(92)	十、其它病	(115)
血证	(94)	附：茶叶的外用验方 ...	(117)
痹证	(95)		
疟疾	(96)		

上篇 茶药概论

一、茶叶原植物形态和资源分布

茶叶为山茶科植物茶(*Camellia ainensis* O. Ktze.)的嫩叶和嫩芽。

原植物为常绿灌木,有时呈乔木状,高1~3米。多分枝,嫩枝有细毛,老则脱落。单叶互生,叶柄长3~7毫米;叶片薄革质,椭圆形或倒卵状椭圆形,长5~12厘米,宽1.8~4.5厘米,先端短尖或钝尖,基部楔形,边缘有锯齿,下面无毛或微有毛,侧脉约8对,明显;花腋生,1~3朵,具有花柄,微垂;总苞2;萼片5,宿存,深绿色;花瓣5,白色,稍有香气,近圆形或广倒卵形;雄蕊多数,外轮花丝合生成短管;子房上位,被绒毛,3室,花柱1,顶端3裂。蒴果近球形或扁三角形,果皮革质,较薄。种子通常1颗或2~3颗,近球形或微有棱角。花期10~11月。果期次年10~11月。

茶叶原产我国南部,现长江流域及其以南各地广为栽培。茶叶适宜栽培地区年平均气温为15~25℃之间,以高山、丘陵、平地的黄壤、红黄壤、红壤 pH4.5~5 为最佳栽培环境,可用种子繁殖,扦插繁殖或压条繁殖进行栽种。

二、茶叶的采集和加工

茶树通常培育 3 年以上便可采叶。以清明前后枝端初发嫩叶时,采摘其嫩芽最佳,此后约一个月,第二次采收其成长之嫩叶,再一月第三次采收,亦有在立秋后第四次采收者,采摘时间愈迟,品质愈次。各种茶类对鲜叶原料要求不同,一般红、绿茶采摘标准是 1 芽 1~2 叶,粗老茶可以 1 芽 4~5 叶。

茶叶的加工方法因茶叶种类不同而有差异,鲜叶采集后,一般经过杀青、揉捻、干燥、精制等加工过程,则成为“绿茶”;绿茶加工后用香花熏制则成为“花茶”。若鲜叶经过萎凋、揉捻、发酵、干燥、精制等加工过程,则成为“红茶”。

此外,各种地方名茶对茶叶的采集和加工有其独特的要求,如云南普洱茶则是由晒青毛茶经过特殊工艺精制而成,分散茶和紧茶两种,紧茶系由散茶蒸压而成,呈长方形(砖茶)、正方形(方茶)或圆形(饼茶)等不同形状;福建的白茶则要求初春采摘,寒冷天气加工,且不需要经过烘炒过程;江苏的碧螺春要求加工后做到“干而不焦,脆而不碎,青而不腥,细而不断”等等。

茶叶加工后宜贮藏于干燥容器内,密闭,置干燥处,以防潮、防霉变。

三、茶叶的化学成分和药理作用

(一)化学成分

茶叶含嘌呤类生物碱,以咖啡碱为主,含量约 1~5%,另有可可豆碱、茶碱、黄嘌呤。绿茶中含缩合鞣质约 10~24%,红茶因经过发酵,鞣质含量减少,一般仅 6%,茶叶中鞣质以没食子

酸左旋表没食子儿茶精酯为主,并含少量左旋表没食子儿茶精、没食子酸表儿茶精酯、没食子酸左旋没食子儿茶精酯、消旋儿茶精、没食子酸儿茶精酯以及没食子酸、茶黄素、异茶贡素。

茶叶中含挥发油约 0.6%,调制的绿茶含挥发油约 0.006%,是茶叶的香气成分,主成分是 β 及 γ -庚烯醇、 α -及 β -庚烯醛、4-乙基愈创木酚、毕澄茄烯醇、橙花椒醇;红茶的香气成分是 α -及 β -紫罗兰酮和它的衍生物, α -松油醇、癸二烯-2,4-醛,3,7-二甲基辛三烯-1,5,7-醇-3,2-苯基丁烯-2-醛,茶螺酮,茉莉花素,8-毕澄茄烯,糖醇, α -衣兰油烯,甲酸苯乙酯、吡嗪等。

茶叶中还含三萜皂甙及甙元:茶皂醇 E、茶叶皂甙,并含维生素 C,少量胡萝卜素,二氢麦角甾醇,黄酮类槲皮素及山柰酚等和黄酮醇与没食子酸所成的一些酯类。其中茶叶皂甙由玉蕊皂甙元 C、玉蕊醇 R₁、巴豆酸、桂皮酸、当归酸和阿拉伯糖、木糖、半乳糖、葡萄糖醛酸所组成。

(二)药理作用

茶叶的药理作用主要由其所含的黄嘌呤衍化物(咖啡因及茶碱)所产生,另外尚含有大量鞣酸,故有多方面的药理作用。

1. 对中枢神经系统的作用

茶叶中所含茶碱和咖啡因对中枢神经系统有较强的兴奋作用。小剂量可兴奋大脑皮质,使人感到睡意减少,疲劳减轻,思维更加清晰和敏捷,工作效率增加;超量时会产生紧张、焦虑、烦躁、失眠等中枢兴奋症状,甚则引起惊厥。

2. 对循环系统的作用

(1)对心脏的兴奋作用

茶叶所含主要成分茶碱可兴奋心脏,增加心肌收缩力,使正常人心率加快,并可增加心输出量,对心力衰竭病人的心输出量的增加尤为明显。

(2)对血管的影响

咖啡因和茶碱可使血管扩张,器官血流量增加。对冠状动脉也具有扩张作用,可增加冠脉流量。对脑血管则使其收缩,血流量和脑氧张力下降,故可用于缓解高血压性头痛。茶鞣质具有高度维生素P样活性,能增强毛细血管抵抗力,降低其通透性,防止其破坏。给小鼠皮下注射1mg从绿茶中提取的儿茶素制剂,能显著减轻抽气降压所致脑溢血程度。

(3)降血压作用

多种动物实验表明,茶叶具有降血压作用,随意饮用绿茶8周之大鼠,其自发性高血压可明显下降;绿茶的热水提取物20mg/kg,可使麻醉兔血压下降35~40mmHg;绿茶热水提取物中腺苷酸组分0.23、0.45和0.9mg/kg,分别使兔血压下降28、24和42mmHg。

(4)降血脂作用

茶叶具有明显的降血脂作用,用饮茶代替饮水,对高胆固醇喂养的大鼠,能使血浆胆固醇、甘油三酯及器官组织中脂肪含量下降。茶叶多糖(TP)25和50mg/kg腹腔注射,使正常小鼠血清胆固醇分别降低18和24%,50和100mg/kg灌胃能有效地防止实验性高胆固醇血症的形成,对高脂血症大鼠亦能降低血清总胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白胆固醇(LDL-CH),并升高HDL-CH水平。

(5)抗动脉粥样硬化

绿茶和花茶2g/日,3%乌龙茶500ml/日,均能防止或延缓主动脉斑块的形成;绿茶提取物50和100mg/kg/日,对喂饲致动脉硬化饲料的小鼠,能抑制血清胆固醇升高。

3. 抗癌作用

茶叶及其提取物在体外和体内试验,对多种肿瘤均有显著

抗癌作用。体外试验,绿茶或龙雾茶提取物能杀伤人胃腺癌细胞、肝癌细胞和细胞株;绿茶或龙雾茶提取物能阻断 L₁₂₁₀ 白血病细胞由 G₁ 期向 S 期移行,并明显抑制 BGC823 细胞的 DNA 合成。体内试验,绿茶提取物对小鼠艾氏腹水癌的抑制率为 28.45%;龙雾茶对小鼠移植性实体瘤 EAC、HAH 和 S₁₈₀ 具有抑制作用,并可延长荷瘤小鼠的生存期。实验还表明,茶叶能预防和延缓多种肿瘤的发生和发展。

4. 抗菌作用

茶叶煎剂或浸剂在体外对各型痢疾杆菌有显著抑制作用;茶叶水提取液在体外对霍乱弧菌有杀灭作用;此外,对葡萄球菌、链球菌、脑膜炎双球菌、肺炎球菌、大肠杆菌、白喉杆菌等多种细菌有不同程度的抗菌作用。茶叶抗菌的有效成分有鞣质、绿茶和红茶多酚化合物以及儿茶类素等。

5. 对平滑肌的作用

茶碱可松弛各种平滑肌,尤其是支气管平滑肌,在支气管处于收缩状态时作用更明显,茶碱和茶黄素能对抗 PGE₂ α 所致麻醉豚鼠的支气管收缩,故茶叶可用于治疗支气管哮喘。

6. 利尿作用

咖啡因和茶碱能抑制肾小管再吸收而有利尿作用。茶叶与利尿药碳酸酐酶抑制剂合用,则利尿作用更为加强。

7. 抑制血小板聚集和抗血栓作用

各种茶的热水提取物对胶原和 ADP 诱导的血小板聚集有抑制作用,绿茶多酚 400 和 800mg/kg 灌胃,对大鼠血栓重量抑制率分别为 42.7 和 47.4%,连用 7 天能显著抑制 TXB₂ 形成,表明了茶叶能显著抑制血小板聚集,具有促纤溶抗血凝及抑制血栓形成等作用,对防止血栓性疾病有良好效果。

8. 抗辐射作用

茶叶含有抗辐射物质,对人体造血机能具有显著的保护作用。茶叶总提物“7369”可防治肿瘤病人接受放疗引起的恶心、呕吐、食欲不振、白细胞减少等症状。另外,茶叶中丰富的胡萝卜素被人体吸收后能迅速转化为维生素 A,可预防夜盲症和干眼病,还可消除电视辐射的危害,从而达到保护和提高视力的作用。

除以上所列作用外,茶叶及其有效成分还具有抗疟、脱敏、安胎、解毒等药理作用。

四、茶叶的临床功效与适应病症

茶叶药用记载,始于我国最早的药理学专著《神农本草经》,书中云:“神农尝百草,日遇七十二毒,得茶而解之。”茶叶的解毒作用,至今仍为民间所采用,常用于治疗各种食物或药物中毒。东汉时期的《华佗食经》认为茶叶可益精神,晋·《本草经集注》谓其“主好眠”,由于茶叶能“益精神”并“主好眠”,故常饮茶可提精神。元代《日用本草》将该作用延伸为能治疗“中风昏愤,多睡不醒”。唐代孙思邈在其重要著作《千金要方》中,提出了茶叶还可“令人有力,悦志”。孙氏同时代的我国第一部药典《新修本草》又提出了茶叶能“利小便”,并“主下气宿食”。后世,茶叶的临床应用范围不断扩大,特别至现代,随着对茶叶成分和药理作用的深入研究,茶叶已具有更广泛的临床用途。综合古今有关医药文献,茶叶的主要临床功效与适应病症可归纳为以下几个方面,并举例说明之。

1. 清脑醒神 适用于头痛、嗜睡、失眠等

(1)治头痛:茶叶的治头痛作用,首见于《千金要方》,云:“治卒头痛如破,非中冷,又非中风,是痛是膈中痰,厥气上冲所致,

名厥头痛,吐之即瘥,单煮茗作饮二、三升许,适冷暖,饮二升,须臾,即吐,吐毕又饮,如此数过,剧者吐胆乃止,不损人而渴即瘥。”元代《日用本草》记载治头痛,将茶叶与川芎、葱白同煎饮用。头痛病因较为复杂,局部血管痉挛是引起头痛的主要病因,现代实验已证明茶叶对末梢血管有扩张作用。

(2)治嗜睡:茶叶有“主好眠、益精神”之作用,可治“多睡不醒”或“终日思睡”,每晚睡前或思睡时饮浓茶一杯即有疗效。

(3)治失眠:茶叶对人体大脑具有双向调节作用,既能提神,又能养心安神,故还可以用于治疗失眠。每日清晨8时前将绿茶15克用开水冲泡,分二次服,8时后忌饮茶叶,晚上临睡前冲服酸枣仁粉10克。据报道,用本法治疗失眠有效率可达97.2%。

2. 清热止痢 适用于各种痢疾

茶叶味苦、甘,性凉,具有清热止痢作用,唐代《食疗本草》记载了治热毒下痢可用“好茶一斤,炙,捣末,浓煮一、二盏服”。宋《圣济总录》记载以茶叶治血痢:“盐水梅(去核)一枚,合腊茶加醋汤天,服之。”现代用茶叶治疗细菌性痢疾、阿米巴痢疾每能获效,《中药大辞典》记载,茶叶对急性细菌性痢疾的治愈率可达95%以上,慢性菌痢的治愈率在85%以上。具体方法可用茶叶煎成100%的浓液口服或2~5%的浓液灌肠,也有用茶叶制成丸剂,每次2克,每日服4次。不同品种和不同等级的茶叶之间疗效无差异。治阿米巴痢疾,可以口服100%茶叶煎剂每次5~10毫升,或10%煎剂每次15~20毫升,日服4次,据12例观察,服用1~7天,临床症状即可消失,大便镜检3~6天转为正常,且发病率很低。

3. 清肠止泻 适应于急慢性胃肠炎引起的腹泻

茶叶对肠粘膜具有收敛与保护作用,可以减轻炎症与肠蠕动,故可用于急慢性胃肠炎。治急性胃肠炎,用50%茶叶煎液,

口服,每次 10 毫升,日服 4 次,小儿可用 10%煎液,量酌减,1~2 天后症状即可消失;治疗慢性肠炎,可用 100%茶叶煎剂,每次 2 毫升或 5 毫升,日服 3~4 次。

4. 开胃消食 适用于消化不良、食欲不振

茶叶有增食欲和助消化作用,儿科专家已证实小儿服用茶叶也有很大的益处,临床例证也说明茶叶可以治疗婴幼儿消化不良,食积腹泻。曾有报道用绿茶 1 克研成粉,分 3 次服用。共治疗 25 例,结果痊愈 22 例,占 88%;有效 1 例,占 4%;无效 2 例,占 8%,总有效率为 92%,治愈时间 2~8 天。用本方法治疗小儿腹泻剂量小,且服用方便,经济安全。此外,茶叶煎剂对小儿中毒性消化不良也有明显疗效。

5. 止咳平喘 适用于咳嗽、哮喘

药理研究已证实,茶叶对支气管有解痉作用,故而可治痰喘咳嗽、难以入睡。用茶叶、白僵蚕各 30 克,研末,放入碗内盖好,用半小杯开水冲泡,临睡加水服之。

6. 豁痰定惊 适用于癫痫病

清代《本草纲目拾遗》载有治疗癫痫病的茶叶方:用经霜老茶叶 30 克,生明矾 15 克,共为细末,水泛为丸,朱砂为衣,每服 9 克,白开水送服。

7. 降压降脂 适于高血压、高血脂、冠心病

(1)预防高血压和冠心病:福建医科大学冠心病防治组曾在茶区开展普查工作,发现常服茶者冠心病的发病率明显低于不喝茶或偶喝茶者;同时对高血压的调查也发现,无饮茶习惯者高血压的发病率明显高于有饮茶习惯者,可见茶叶对预防冠心病和高血压具有一定的作用。

(2)治高血脂症:有报道,用茶叶的有效成分茶色素治疗高血脂伴纤维蛋白增多症 120 例,每服茶叶 75 毫克或 150 毫克,