

阮沸翔 编著

百岁良方

药茶·药酒及其他独特疗法

湖南出版社

〔湘〕新登字 001 号

百岁良方

——药茶药酒及其他独特疗法

阮沸翔 编著

*

湖南出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路 67 号)

湖南省新华书店经销 长沙市富洲印刷厂印刷

1993 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开本:787×1092 1/32 印张:7 插页:2

字数:160000 印数:1—10000

ISBN7—5438—0672—X

R·10 定价:5.10 元

为『百岁良方』出版题

山中亦有千年樹
世上能逢百歲人

一九九三年六月六日八八老人王首道題



黃帝內經謂：度百歲乃去，其意是百歲為人生所期之天年。不啻攝養，亦多折損，故行年七十，即稱古稀。因之古今，醫家均重視養生防病之研究。我國民間智慧，茶釀而藏，有大量的養生防病經驗。阮沸初先生搜集整理之茶茶茶酒，即為此茶遺產。藥物本為補偏救弊而用，過用浪用，往往適得其反。寓醫療於日常茶酒飲料之中，功效穩妥持久，實為簡便可取。阮氏書還介紹心理、體育、氣功、按摩、房事、美容等特殊療法，豐富當前提倡的自然療法與非藥物療法。對養生防病均有應用價值。人在飲食起居與心理活動中，能按本書介紹之內容注意攝養，省可健康長壽，享其天年。書名「百歲良方」其意即此，足為序。



《百岁良方》序

过去，人们常说：“人生七十古来稀”，但随着时代的推移、社会的进步、科学的昌明、营养的调适和生活的安定，国人年岁之超过百岁者，渐次增多。这也从一个侧面体现了当今社会的优越性。

延年益寿，重在防病养生。除了社会环境和自然环境的有利因素外，对我国古代文化精华的择用，也是极为重要的。祖国医学是我国传统文化遗产的伟大宝库之一，她强调整体观念，防治结合，以防为主，动静相辅。

随着人工制药毒副作用的增长和人体耐药性的增强，近些年来国内外甚为强调采用防治疾病时的自然疗法，以增进人体的自然抗病疗能。

药茶，一说始源于仰韶文化时期，故茶的发现和利用在我国至少已有4000多年的历史。尝闻民间对药茶的作用和用法有一段谚语概括：“投茶有序，先茶后汤，神农遇毒，得茶而解。壶中日月，养性延年。苦茶久饮，可以益思。夏季宜饮绿，冬季宜饮红，春秋两季宜饮花。冬饮可御寒，夏饮去暑烦。诸药为各病之药，茶为百病之药：姜茶治痢，糖茶治胃，菊花茶明目，酒后茶解毒，饭后茶消食，午后茶助精神，热茶提神解倦，淡茶温饮则宜，清香怡人。人固不可一日无茶。”这可说是人民群众对饮茶健身、祛病延年功效的公允评价和论断，也是本书所述药茶防病治病、益寿延龄之源。

药酒，在我国也是源远流长。龙山文化遗址就多发现有陶

制酒器，甲骨文即有鬯（畅 chàng）其酒（指芳香的药酒）的史料；商周时酿酒已盛行，故述纣王之奢有“肉林酒池”之喻；周朝更立有“酒正”为专司制酒之官。古医治病常藉酒力取效，故有“醫，治病工也，……从酉……从毌，病声，酒所以治病”（《说文解字》）之解说。以后更有“酒为百药之长”（《王莽诏书》）的说法。故药酒的使用，远古即有。由先是发酵，后发展至蒸馏所得之酒，其用途已不只局限于内、外、骨伤科之治病，且效可延年益寿的药酒，亦日新月异，明代《本草纲目》中就记有 69 种之多。本书所列药酒，有的当亦或始源于此。

中西医结合专家阮沸翔先生除较详尽地介绍上述属于茶、酒文化的饮食疗法外，还将其行医 30 多年、卓著效验的一些独特的自然疗法，如动静结合的体育疗法，结合气功导引的房事养生，内容新颖的医疗美容和敷贴疗法等，辅次推拿按摩，为读者提供了多种行之有效的治病良方和养生之道。其所推介的方药和方法，简便易行，老少咸宜；既可治病，又能延年；且大多经 10 余年的临床实践，证明确具显效，诚近些年来不可多得的治病佳作、养生良方。

我有幸粗读全书，深感这是一本行文流畅、富有文采、通俗易懂、深入浅出、内容新颖、琳琅满目，集科学性、实用性、趣味性于一体的中西医结合医药科普杰作，并深信随着医学科学的进步和发展，本书再版时将会以“更上一层楼”的面貌展现在广大读者面前。

展阅本书，浮想联翩，爰命笔为序。

湖南省中医药研究院研究员 王明辉
1993 年 8 月

目 录

第一篇 药茶疗法

- | | | | |
|---------------|------|-----------------|------|
| 1. 枸杞茶 | (6) | 16. 茵陈茶 | (36) |
| 2. 荷叶茶 | (9) | 17. 参麦茶 | (37) |
| 3. 首乌茶 | (11) | 18. 萱草茶 | (40) |
| 4. 荔枝茶 | (13) | 19. 三生茶 | (41) |
| 5. 竹叶茶 | (15) | 20. 金银花茶 | (43) |
| 6. 菊花茶 | (17) | 21. 牡丹皮茶 | (45) |
| 7. 橄榄茶 | (20) | 22. 猕猴桃茶 | (47) |
| 8. 杏仁茶 | (22) | 23. 月季玫瑰茶 | (49) |
| 9. 木棉茶 | (24) | 24. 合欢枣仁茶 | (51) |
| 10. 麦冬茶 | (25) | 25. 冬虫夏草茶 | (53) |
| 11. 芝麻茶 | (27) | 26. 川芎芍药茶 | (55) |
| 12. 梅子茶 | (29) | 27. 乌药益智茶 | (57) |
| 13. 红枣茶 | (31) | 28. 甘麦双勾茶 | (59) |
| 14. 五神茶 | (33) | 29. 松针茅根茶 | (61) |
| 15. 珍珠茶 | (34) | 30. 银翘桑菊茶 | (63) |

第二篇 药酒疗法

- | | | | |
|--------------|------|--------------|------|
| 1. 期颐酒 | (71) | 2. 樱桃酒 | (73) |
|--------------|------|--------------|------|

3. 黄精酒..... (75)	12. 白术酒..... (106)
4. 人参酒..... (79)	13. 蛤蚧酒..... (110)
5. 屠苏酒..... (84)	14. 黄芪酒..... (113)
6. 茯苓酒..... (87)	15. 鹿茸酒..... (115)
7. 薏苡酒..... (92)	16. 灵芝酒..... (123)
8. 龙眼酒..... (95)	17. 玫瑰露酒..... (125)
9. 桑椹酒..... (97)	18. 吴茱萸酒..... (127)
10. 蚕砂酒..... (101)	19. 独活寄生酒..... (131)
11. 地黄酒..... (103)	20. 蛇 酒..... (132)

第三篇 其他独特疗法

一、房事养生..... (136)
(一) 房事养生 (139)
1. 基本原则 (139)
2. 房中补益 (143)
(二) 房事卫生 (153)
1. 婚姻适宜 (154)
2. 房中禁忌 (155)
二、医学美容..... (157)
(一) 面部美容 (160)
1. 面容与健美 (160)
2. 面部皮肤的保护 (161)
3. 面部按摩法 (163)
4. 古代美容方 (164)
(二) 鼻子与健美 (169)
(三) 牙齿与健美 (170)
1. 牙齿的保护 (170)
2. 古代健齿方 (171)

(四) 头发与健美	(171)
1. 头发的保护	(172)
2. 古代护发方	(173)
三、敷贴疗法	(174)
(一) 外科敷贴疗法	(175)
(二) 骨伤科敷贴疗法	(182)
(三) 内科敷贴疗法	(185)
四、静功疗法	(202)
(一) “以理养静”	(202)
(二) “调摄养生”	(205)
五、动功疗法	(208)
(一) 《养性延命录》“五禽戏”	(208)
(二) 《万寿仙书》“五禽戏”	(208)
六、气功疗法	(210)
(一) 脏腑炼气法	(211)
(二) 吐纳治病法	(213)
后 记	(217)

第一篇 药茶疗法

药茶漫话

生怕芳丛鹰嘴芽，老郎封寄谪仙家。

今宵更有湘江月，照出霏霏满碗茶。

唐代诗人刘禹锡这首《尝茶》的诗，千百年来，脍炙人口。中国是茶的发祥地；茶，乃是中华民族的骄傲。

对茶的研究，可以追溯到 4000 多年以前新石器时代的全盛时期，即传说中的神农时期。

“神农尝百草”，这个古代传说，在中国民间流传甚广，影响极深。历代典籍中多有记载，如《史记·三皇本纪》载：神农以赫鞭鞭草木，始尝百草，始有医药。《淮南子·修务训》载：“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就，一日而遇七十毒”。唐朝陆羽对茶深有研究，在他的名著《茶经》中，不但提出“茶之为饮，发乎神农，闻于鲁周公”，而且还引了现已失传的《神农食经》中的一句最早而又最有权威的断言：“茶茗久服令人有力，悦志。”众多的茶书都认为神农是第一个最先发现和利用茶的人。江南茶区自古就流传着“神农与茶”的神奇故事：据说神农这个人很奇特，他有一个水晶般透明的肚子，吃下什么东西在胃肠里，可以看得清清楚楚。在那种茹毛饮血的时代，人

们都不会用火烧东西吃，吃的花草野果、飞禽走兽之类都是生吞活咽的，常因这样吃而病死。神农为了拯救生灵，就决心用自己这个特殊的肚子，先把看到的植物都试尝一遍，观察这些植物在肚子里的变化，以便鉴别哪些对人有害，哪些对人有益。有一天，他上山食草，吃了有毒的花草，晕倒在一棵树下。那树靠着山涧，开着乳白色花，花香沁鼻，叶绿如茵，那树上的水珠一点一点滴入神农的口中，他便慢慢地苏醒了。随即，他将一把绿叶放进嘴里细嚼，那绿叶苦中带甘，芳香可口，再喝几口山泉，顿觉头脑清爽，心中舒畅，肚子里，从上到下流动洗涤，把食道、肠肚里的毒液洗得干干净净。于是，他便称这种绿叶为“查”。后来人们把这种“查”，叫成了“茶”。神农成年累月爬山涉水，试尝百草，每天都得中毒几次，全靠茶来解救。最后他见到一株开着黄色小花的草，那花萼在一张一合地动着。他感到好奇，就把那叶子放在嘴里慢慢咀嚼，一忽儿，感到肚子里有尖刀在刺一样，疼痛难忍，还没有来得及吃茶叶，肚肠就一节一节地断裂了。后来，人们便把那种草叫断肠草。常言道：“神农尝药千千万万，可治不了断肠伤”。这虽然是个传说，但由此可知祖国医学中所提到的茶和药茶，乃是中华民族世代代用血汗和生命换来的无价之宝。

从历史演变过程来讲，茶的发现和饮用，起源于我国神农时代的神农氏，并始于药用。

《神农本草经》是我国第一部药学专著，开本草学之先河。收集和记录了神农时代至春秋战国时期中草药的起源和治疗疾病的功效，茶是其中之一。历代所有《本草》则都是《神农本草经》的发展。因此，自《神农本草经》首先记载了茶有解毒治病作用和可以饮用以来，历代医药科学家所著本草书籍均把茶作为防病治疾、保健养生的良药。汉代医家张仲景，人称医

圣，在他的《伤寒杂病论》中称：“茶治脓血甚效”，数千年以来沿用至今。唐代著名医家陈藏器对茶的研究应用具有远见卓识。他最先提出：“诸药为各病之药，茶为万病之药”。宋人林洪在《山家清洪》精辟断言：“茶即药也”。明代杰出的药物学家李时珍在《本草纲目》中论茶：“最能降火”。清代黄宫绣所撰《本草求真》是一部临床上应用最有效验的药物学专著，此书归纳茶的功用为：“入肺清痰利水，入心清热解毒，是以垢腻能涤，灸热能解。凡一切食积不化，头目不清，痰涎不消，二便不利，消渴不止及一切吐血便血、衄血、血痢、火伤目疾等症，服之皆能有效。”清代汪昂《本草备要》曰：“饮茶有解酒食、油腻、烧灼之毒。多饮消脂、最能去油”。

历代医家经临床实验结果证明，茶确有防治多种疾病的功效。茶为“万病之药”，是举世公认的，从中西医结合的角度来总结，茶有 20 大功效：1. 解毒；2. 益气疗饥；3. 止血补血；4. 止痢；5. 祛痰；6. 清心明目；7. 生津除烦；8. 消食解酒；9. 消脂降压；10. 通大便；11. 利湿行水；12. 解表；13. 生津止渴；14. 坚齿防龋；15. 清热解暑；16. 抗老防衰；17. 抗辐射；18. 抗菌；19. 防癌；20. 防治冠心病。

随着近代医药科学的发展，在防治疾病的过程中，有的西药毒副作用较大，对人体确有不良影响和损害，因此人们十分重视选择本身无毒副作用的药物，以利于扶正祛邪、补偏救弊。而茶与中药所制作的药茶，它源于大自然，有着“药食同源”的特色。医药界科研人员瞄准这一新的医疗保健趋势后，经长期临床实践和研究表明：茶叶所含多种有效成份，既有丰富营养，又能保健治病，而加用中药辨证配方，功效倍增，可补益人体，调整阴阳平衡。茶、药相伍，有助于加强药物的疗效，又有利于药物的溶解吸收。这样一来，国内 80 年代起，悄然兴起的

“中医药热”，进而发展到“茶疗热”，同时越来越普及。当前古茶方大都被搜集整理，充分利用；在古茶方的基础上，新茶方不断产生和推出。这就是人们所说的药茶疗法新趋势。

什么是药茶疗法呢？专家们给它下了一个定义：药茶疗法是指应用某些中药或具有药性的食物，经加工制成茶剂以及汤、饮、乳、露、汁水等疗效饮料，用于防治相关疾病的一种方法。“茶剂”是中国传统的特色饮料形式，也是药茶疗法的主要剂型之一。现代茶疗研究与应用，在剂型上不断改进是它的特点，目前较为流行的茶疗剂型可归纳为：

①袋泡茶：是将茶方中诸味研成碎末，用袋分装（以滤泡纸或纱布制袋），每袋数克或数十克，以沸水冲泡，其药汁成分易于溶出，而且其色、香、味更接近饮茶之本色，又便于随身备用。

②速溶茶：这是以科学手段将茶或中药制成块或颗粒型的速溶茶，分袋密封，以沸水冲泡，此种茶易于溶化，易于吸收，饮用方便（如罗汉果枸杞茶、荷叶减肥茶等）。

③片剂或口服液：是提取药茶的有效成分制成，这种茶剂针对性强，疗效也好。

茶疗的类型归结起来不外乎单方与复方两种：

①单方：即用单味茶叶作养生保健、防治疾病的方剂，它是以品种繁多、单味茶叶的制成汤剂内服或外敷制剂。古代医家用者甚多，如唐代药王孙思邈《千金要方》记载：“治卒头痛如破，中冷又非中风，是痛是膈中疾厥气上冲所致，名为厥头痛，吐之即差。单煮茗（茶，古代称为茗）作饮二三升许，适冷暖饮二升，须臾即吐。”宋代陈承《重广补注神农本草》载：用单味茶叶煎服对伤暑、泄痢效佳。明代李时珍《本草纲目》载：用茶浓煎、饮服，吐去风热痰涎。近年来，国内外亦有报导：用

老树茶叶煎服，每次 10 克，治糖尿病有效。

②复方：即用中药或茶叶适当配伍。此类复方茶剂占 80% 以上，是茶疗方的主流。制成复方茶剂，多以袋泡剂的形式用于临床。据报导：中药袋泡剂是近 10 年来开发的新剂型，它是将生药材粉碎成一定粒度，定量分装于滤纸袋中。实际上袋泡剂是在古代的煮散放焗服基础上发展起来的，它接近于水煎剂，有别于口服液，保留了水煎剂吸收快、可随症加减、体积小等优点，同时又具有溶出速率高、保留挥发成份、节省药材、病人服用方便等优点，受到社会普遍欢迎。这种复方中药袋泡剂，现在正在研制和或已临床运用的有：通便茶、减肥茶、午时茶、银翘桑菊茶、参麦茶、枸杞茶等数十种。茶疗的应用方法较多，现就其服用方法与注意事项整理如下：

服用方法：

①冲服：将茶叶或配制好的茶剂，放置杯中或碗、茶壶内，以沸水冲泡，加盖；浸泡约 10—20 分钟饮服，每剂可冲泡 2—3 次。一般来讲，单味或茶方中只有 2—3 味者，用于发汗、解表、散寒、止痛、止痢、祛风、明目等，常用冲服法。有的茶方中含有挥发性成分的中药，也可用冲服法。

②煎服：将茶方中诸味加水煎，取汤汁饮服。有的茶方药味较多，或茶方中有的药物需煎煮一定时间才能浸出药效的，应以煎服为宜。如用于治疗慢性病的茶疗方，多用煎服法。

③和服：将已冲泡或煎取的茶汤，和入米醋或酒饮用。此种服法，多用于祛寒、止痛，如治疗痢疾、心痛等症。

④调服：调服有两种。一是将茶叶或茶方中的诸味研末，用其它药物（如生姜、甘草等）煎汤调服。二是将其他药物研末，以茶汁调下。

⑤分服：将茶汤分次饮服，如每日分上、下午 2 次饮服等。它

多用于小便不利、水肿等疾。

⑥噙服：将茶汤先噙在口腔内，然后慢慢咽下。口腔疾病如急、慢性咽喉炎、口腔溃疡、牙周炎等，多用此种服法。

⑦顿服：将茶汤一口饮完，多用于急性心绞痛等。

⑧外敷：将茶叶或茶方中诸味研末，用浓茶叶或甘草汤调和，外敷于患处。外科、皮肤科疾病，诸如湿疹、疮毒、溃疡等，多用此法。

注意事项：

1. 冲泡或煎煮时间不宜过长。用水冲泡，一般以沸水冲泡10—20分钟为宜；煎服法，以煎沸10—20分钟为度。有的补益药茶煎沸时间应长些。

2. 饮用以趁热饮为宜，一般不隔夜再用。现制现服为佳，禁忌制成茶汤后，隔数天饮服。药茶变质，饮之有害！

3. 自己配制时，茶叶与其他配药，应选择质量好的，霉变或不洁者禁用，并应遵照医嘱的要求配方制作，最好是辨证施茶，根据个人的体质和病情有的放矢，才能达到养生治病之目的。

4. 散剂、袋泡剂的贮藏，以瓷罐封贮，放置通风干燥处为宜，忌晒与潮湿。

5. 有关忌宜，参见如下各茶疗方的具体要求。如有不详之处，请遵医嘱。

1. 枸 杞 茶

【功效】轻身耐老 益寿延龄

僧房药树依寒井，井有香泉树有灵。

翠黛叶生笼石甃，殷红子熟照铜瓶。
枝繁本是仙人杖，根老新成瑞犬形。
上品功能甘露味，还知一勺可延龄。

唐代著名诗人刘禹锡吟咏楚州开元寺北院枸杞这首诗，不但生动地勾勒出了僧房、药树、古井、香泉构成的幽深仙境，逼真地描绘出了枸杞树枝繁叶茂、盘根错节的形态，而且还真诚地道出了枸杞子味如甘露、食可延龄的奇效。由此可知，早在1000多年以前，枸杞的神奇功效就已被人们认识。《神农本草经》称枸杞“久服坚筋骨、轻身、耐老”。《本草汇言》说枸杞能使人“气可充，血可补，阳可生，阴可长，火可降，风湿可去，有十全之妙用”。

枸杞，又名却老、天精、地仙、仙人杖、石寿树等，为茄科、枸杞属。春天，枝繁叶茂，一派生机；夏月，节节紫花，逗人喜爱；夏秋之交果呈青、黄、红色，五彩斑斓，交相辉映；秋末冬初，红果累累，状若珍珠。地种，可育成各种姿态；盆栽，老干盘曲之中尚有新枝挺秀；新老同盘，既显其龙钟老态，又现其童面神形。难怪《圣惠方》还载有“神仙服枸杞法”的传说，其言：四时服用可使人寿达三百七十二岁而形若十五六岁。这种带有神话色彩的传说足以证明我国人民很早就有采食枸杞的习惯。《诗经》有“陟彼北山，言采其杞”和“将仲子兮，无伐我杞”的记述。陆机《诗疏》解释：“杞”就是枸杞。枸杞叶俗称天精草，可晒干当茶叶泡服，嫩头可当菜吃，其根地骨皮入药，用于阴虚所致的手足心潮热，疗效颇佳。枸杞子为滋补肝肾、益精明目之药。如：《古今录验方》之枸杞丸，《医级》之杞菊地黄丸，《圣惠方》之枸杞散，《摄生秘剖》之杞园膏，《延年方》之枸杞子酒等，都以枸杞为主药，治疗各种虚症。

枸杞原植物有两种，一是宁夏枸杞，果红或橘红色，称为

西枸杞或甘枸杞，为正品。另一种是同属植物枸杞，浆果较小，广布南北各省，喜生于山坡和宅旁路边。李时珍说：古代服食枸杞，“根、茎、叶、花、实俱用”，后世多将其果作为食用和药用。据文献记载和实验报道：枸杞子含甜菜碱，多种维生素（如胡萝卜素、硫胺、核黄素、烟酸、维生素C，还有磷、钙、铁、亚油酸等），日本报告含10多种氨基酸，可见枸杞营养确实丰富。

在鸡的饲料中入枸杞，增重快，产蛋率明显增高。药理实验证明，枸杞有促生长、降血糖、降血脂、调整神经，从而使血压降低；促进肝细胞新生，保护肝脏，增强人体免疫功能，抑制某些自身抗体引起的免疫性疾病。还可治疗视力减退、老年性羞明、夜盲症、高血脂、高血压、动脉硬化、糖尿病等疾病，确为却老扶衰、补精益气的佳品。

枸杞制茶，简便易行：

1. 枸杞子20克，沸水冲泡，代茶频饮。
2. 枸杞20克，加龙眼肉20克，鸡蛋1—2枚，煎汤为汁，加白糖适量，代茶饮用。
3. 将红熟枸杞子与干面加水调和，制成饼样，或捣糊成饼，晒研为细末，每日用红茶（研末）30克，枸杞60克煎汤饮服。古法为：每剂取红茶、枸杞末60克，同和匀，用酥油或菜油90克入炼，添汤搅成膏，用食盐少许，入锅煎熟，饮之。每日1剂，分早、中、晚服用。

喝枸杞茶一般无不良反应，更无特殊禁忌。不过，外感发热的患者却宜少服或暂不服用。