

梁兴才 编著

健身茶配方



健身茶
健身茶配方

西 科学技术出版社

健身茶配方

梁兴才 编著

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市河堤路14号)

广西新华书店发行

广西大学印刷厂印刷

*

开本787×1092 1/32 印张4.75 字数103,000

1988年9月第1版 1988年9月第1次印刷

印数：1—15,000册

ISBN 7-80565-019-5

R·7

定价：1.40元



序

纵观古今茶书，均以介绍茶的产地栽培、加工制作等为主。然而，在人群中饮茶者，却总比经营茶的人要多得多。因此，《健身茶配方》这本茶书的特点，主要着眼于介绍有关茶诸方面的实用知识，特别是茶叶配方在防治疾病和养生方面的广泛用途。使广大饮茶者有所获益。

茶叶配方，也同中医配方一样，从单方到复方，用途从单纯到复杂，从低级到高级。因此，茶叶配方是用茶发展史上的新飞跃。

《健身茶配方》一书，篇幅不多，文字精炼，很有实用价值。书中所列茶叶配方，既有健身益寿的论述，也有防病治病的内容，特别是茶叶在抗污染毒害、抗辐射、抗癌等方面的配方，更值得一读。相信，《健身茶配方》一书的问世，将会产生较大的社会、经济效益。

南宁地区医学情报所副所长、中医学会南宁地区分会会长、副主任医师梁兴才同志是个受过高等教育的高年资的医师，长期从事医疗实践和科学研究工作，在应用茶叶配方的实践过程中，善于吸取国内外的先进科研成果，积累了丰富的经验，收集了大量资料，编著成《健身茶配方》。我能有机会在这本书问世之前先读，实为幸事。谨此，不揣浅陋，乐作此序，愿向广大读者推荐，分享其益。

广西中医学院 谢崇源

1988年5月

说 明

一、本书分三部分：一、概述；二、配方；三、附录。

二、每个茶叶配方有：配方；制法与服法；功用；适应症；主要成分与药理简介（茶叶的成分和药理已在概述中介绍，故在每个方中不再赘述）；加减；附注等项。有些配方，在实践中确有良好效果，而方中的个别药物还没有成分分析和药理试验可查的，则列举有代表性的文献记载供参考。

三、书中130多个主方以及加减配方，均为成人剂量，儿童、老人宜酌减。或从小到大，递增剂量；或少量多次服用。勿首次即大量内服，尤其不宜在空腹时大量服用。

四、中西医结合，是我国医疗卫生事业得天独厚的优势，实宜普遍地发挥这种优势，为便于中西医务人员阅读和应用，故中西医术语并用。为使各方面的读者易于理解，故力求在文字上通俗易懂。

五、本书稿，先后得到广西中医学院药学系副主任、中药学教研室主任、副教授谢崇源、广西民族医院副主任医师李逢商、黎殿政、南宁地区药品检验所副主任药师梁文法等审阅并提出修改意见，在此表示感谢！

六、类似这样治疗众多病症的茶叶配方书，迄今还没有先例供借鉴，加上本人水平有限，错漏之处、或在某些方面未能满足读者的要求，是难免的，恳请读者指正。

目 录

概述.....	(1)
配方.....	(7)
增强体质延缓衰老.....	(8)
茶叶蜂蜜汤.....	(8)
红茶大枣汤.....	(9)
红茶党参汤.....	(10)
红茶黄芪汤.....	(11)
红茶饴糖汤.....	(13)
红茶杞子汤.....	(14)
绿茶五味子汤.....	(15)
绿茶核桃汤.....	(17)
绿茶芝麻汤.....	(18)
绿茶粳米汤.....	(19)
红茶黄豆汤.....	(20)
茶叶甜乳汤.....	(21)
茶蛋蜂蜜汤.....	(22)
抗癌抗辐射.....	(24)
绿茶甘草汤.....	(24)
绿茶圆肉汤.....	(25)
绿茶杏仁汤.....	(27)
绿茶天冬汤.....	(27)
绿茶蒲公英汤.....	(28)

绿茶黄芩汤.....	(30)
绿茶猪苓汤.....	(31)
绿茶瓜蒌汤.....	(31)
绿茶乌梅汤.....	(32)
绿茶郁金汤.....	(34)
绿茶赤芍汤.....	(35)
绿茶菱角汤.....	(36)
绿茶大蒜汤.....	(37)
绿茶苡仁汤.....	(38)
绿茶白术汤.....	(39)
绿茶茯苓汤.....	(40)
绿茶白花蛇舌草汤.....	(41)
绿茶石苇汤.....	(42)
红茶猕猴桃汤.....	(43)
绿茶银花汤.....	(44)
绿茶升麻汤.....	(45)
消化系统疾病.....	(46)
红茶麦芽汤.....	(46)
绿茶莲子汤.....	(47)
红茶糯米汤.....	(48)
绿茶七星鱼汤.....	(49)
绿茶五倍子汤.....	(50)
绿茶玳玳花汤.....	(51)
绿茶旋复花汤.....	(51)
绿茶吴茱萸汤.....	(52)
红茶干姜汤.....	(53)
绿茶藤瓜汤.....	(54)

绿茶稔子汤·····	(55)
绿茶马齿苋汤·····	(56)
细茶食醋汤·····	(57)
绿茶木槿花汤 (附茉莉花) ·····	(58)
红茶荔枝汤·····	(59)
绿茶香蕉汤·····	(59)
红茶菖蒲汤·····	(60)
红茶桔皮汤·····	(61)
绿茶苹果皮汤·····	(61)
绿茶李子汤·····	(62)
心血管与血液疾病·····	(63)
红茶附子汤·····	(63)
红茶桂皮汤·····	(64)
绿茶山楂汤·····	(65)
绿茶柿叶汤·····	(66)
绿茶柿饼汤·····	(67)
绿茶川芎汤·····	(68)
绿茶红花汤·····	(69)
绿茶番茄汤·····	(70)
绿茶钩藤汤·····	(70)
绿茶蚕豆花汤·····	(71)
绿茶大黄汤·····	(72)
红茶花生衣汤·····	(73)
绿茶莲须汤·····	(74)
呼吸系统疾病·····	(75)
绿茶硼砂汤·····	(75)
绿茶芙蓉花汤·····	(76)

绿茶胖大海汤·····	(77)
绿茶蒲桃汤·····	(78)
绿茶甘蔗汤·····	(79)
绿茶玉兰花汤·····	(80)
绿茶款冬花汤·····	(80)
绿茶橘红汤·····	(81)
茶柚汤·····	(81)
绿茶甜瓜汤·····	(82)
绿茶柑果汤·····	(83)
绿茶芒果汤·····	(84)
细茶枇杷汤·····	(84)
细茶紫苏汤·····	(85)
泌尿系统疾病·····	(86)
绿茶金钱草汤·····	(86)
绿茶车前草汤·····	(87)
绿茶益母草汤·····	(88)
绿茶地菠萝汤·····	(89)
绿茶狗肝菜汤·····	(90)
(附：前列腺炎)·····	(91)
绿茶六一汤·····	(91)
绿茶通草汤·····	(92)
绿茶莲花汤·····	(92)
妇女病症·····	(93)
红茶葡萄汤·····	(94)
细茶鸡冠花汤·····	(94)
红茶当归汤·····	(95)
绿茶蒲黄汤·····	(97)

红茶月季花汤·····	(98)
绿茶玫瑰花汤·····	(99)
红茶柠檬汤·····	(99)
发热·····	(100)
绿茶竹叶汤·····	(101)
绿茶芦根汤·····	(101)
绿茶薄荷汤·····	(102)
细茶荆芥汤·····	(103)
绿茶葱须汤·····	(104)
绿茶白僵蚕汤·····	(105)
绿茶白梨汤·····	(105)
绿茶沙梨汤·····	(106)
绿茶西瓜汤·····	(107)
绿茶生石膏汤·····	(108)
绿茶丝瓜汤·····	(108)
消炎镇痛·····	(110)
绿茶白芷汤·····	(110)
绿茶甘菊汤·····	(111)
绿茶细辛汤·····	(112)
细茶羌活汤·····	(113)
绿茶珠兰汤·····	(114)
糖尿病·····	(115)
绿茶罗汉果汤·····	(116)
绿茶玉米须汤·····	(116)
绿茶石斛汤·····	(117)
绿茶鲫鱼汤·····	(118)
瘰病·····	(119)

绿茶白梅花汤·····	(119)
绿茶小麦汤·····	(120)
忧郁症·····	(121)
绿茶合欢花汤·····	(121)
红茶合欢皮汤·····	(121)
解毒·····	(122)
绿茶防风汤·····	(122)
绿茶扁豆花汤·····	(123)
绿茶橄榄汤·····	(124)
绿茶绿豆汤·····	(125)
眼、鼻、齿病症·····	(126)
绿茶桑叶汤·····	(126)
绿茶蜜蒙花汤·····	(127)
绿茶谷精草汤·····	(128)
绿茶决明子汤·····	(128)
绿茶辛夷汤·····	(129)
绿茶茅根汤·····	(131)
红茶桂花汤·····	(131)
皮炎、湿疹、皮肤癌·····	(132)
绿茶明矾汤·····	(132)
绿茶苦参汤·····	(133)
附录·····	(135)
预防饮茶副作用与该注意的问题·····	(135)
茶叶真假的一般鉴别法·····	(136)
感官鉴别茶叶的优劣·····	(137)
茶叶贮藏的一般方法·····	(137)
主要参考文献·····	(139)

概 述

《神农本草经》，是我国现存的最早的药物经典。在古代有“神农尝百草，一日遇七十二毒，得茶乃解”的记载。实践证明茶叶有解毒作用，而且还有日益增多的新发现。三国时华佗说：“苦茶久食益意思”，梁代名医陶弘景说：“久喝茶可以轻身换骨”，《隋书》载：隋文帝得了病，百药无效，后来喝茶好了，明朝李时珍说：“茶主治喘急咳嗽，去痰垢”。现代有人证明茶叶能防治放射性物质⁹⁰对人体的损伤及由环境污染所致的毒害。

现在世界年产茶几千万担，全世界有那么多人喜欢饮茶，而茶对人体有什么好处呢？

清热解毒，杀菌消炎。名医李时珍在《本草纲目》中说：“茶叶苦性寒，最能降火”。火者，是热之甚也。《随息居饮食谱》：“茶能清心神、凉肝胆、涤热、肃肺胃”。茶叶配方对于某种原因引起的高热有疗效。

因为茶中的特殊成分有解毒作用，所以某些重金属中毒及蛇咬伤引起的毒血症用之有疗效。烟叶含尼古丁是一种毒物，而茶叶有一种酚酸类物质，能使烟叶中的尼古丁沉淀，排出体外，故饮茶可解烟毒（尼古丁）。茶叶中的茶多酚和乙醇作用，相互抵消，加上茶叶中的维生素B₁、C的作用，故能解酒毒。茶叶中的单宁酸还有中和碱性药物中毒和治疗吗啡中

毒的作用。若误食金属盐类或生物碱类毒物，尚未吸收时，宜立即服浓茶，其鞣酸能与毒物结合、沉淀，以缓解或延迟毒物的吸收，从而赢得排毒时间。

茶多酚是由30多种酚类物质组成的复合体，主要包括儿茶素、黄酮素、花青素和若干酚酸。其中以儿茶素的含量最多，约占多酚类的70%以上。这类物质过去也称为“茶单宁”或“茶鞣质”。茶多酚是茶叶中的一种主要化学成分，它占茶叶干品总量的20~35%。人们用茶树的嫩叶敷涂伤口，实际就是利用茶多酚杀菌、抗感染。茶叶对多种致病微生物有抑制或杀灭作用。细菌蛋白质被单宁酸凝固而无法生存。对霍乱弧菌在试管中有明显的杀灭作用。茶叶中的水杨酸、苯甲酸、对香豆酸，均有杀菌作用。儿茶素和茶黄素等多酚类物质与病毒蛋白结合，从而降低病毒的活性。饮茶对肠道多种致病微生物有抑制作用，临床上常用茶叶治疗由痢疾杆菌、大肠杆菌、葡萄球菌或其它细菌以及病毒而致的腹泻，有良好的疗效。绿茶或花茶的抗菌、抗病毒及解毒力均比红茶强。实践证明，对细菌性痢疾也有预防作用。

兴奋高级神经中枢。茶叶中的咖啡碱能兴奋高级神经中枢，使精神兴奋，消除瞌睡和疲劳。该成分还能兴奋呼吸中枢，使呼吸深快，在呼吸中枢受抑制而呼吸浅弱时，可灌服浓茶，作为临时急救。绿茶中的儿茶酸含量较高，它能增强人体对低气压的适应力。居住高原的人，为防止因气压低而出现气促等不适，宜饮茶。

茶的强心利尿作用。茶叶中的咖啡因兴奋心脏，促进血液循环，茶碱能抑制肾小管的再吸收，故有利尿作用。

增强毛细血管功能，抗动脉硬化，降血压，防脑溢血。血液里的营养成分如葡萄糖、氨基酸、维生素、微量元素

等，靠血管的柔韧性、弹性、渗透性才能送到身体各部组织并让它们渗透出来供应机体组织的需要，若血管变硬变脆，就易发生破裂溢血，此属高血压病人的危险因素。但茶叶中含有儿茶酸、维生素A元、维生素B₂、C、路丁；茶叶中的鞣质乃儿茶素与没食子酸酯的混合物，有高度维生素P的活性，它能恢复、保持毛细血管的正常抵抗力。正是由于上述物质存在于茶叶中，故茶叶，特别是优质绿茶，有增强血管柔韧性、弹性和渗透功能的作用。茶叶中的茶碱还能扩张冠状动脉、末梢血管，故有降血压效能。本书介绍茶叶与一些具有降压作用的食物及中药配伍，以治疗高血压、预防脑溢血，相得益彰。

消脂益血与帮助消化。茶叶中的芳香族化合物，能溶解脂肪，化浊祛腻。常饮茶能防止血液和肝脏中烯醇和中性脂肪的积滞。茶叶中的叶皂素能消化脂肪，本书介绍有茶叶与山楂等配方的内容，对于治疗高脂血症是十分可取的。茶叶含有多种维生素，如维生素B₁、C等，咖啡因又能促进胃液分泌，所有这些，都是有助于增进消化的因素。

茶叶预防龋齿，去除口臭。茶叶含氟，氟离子与牙齿的钙质有亲和力，结合后能增强抗龋力。茶叶中的维生素C、茶多酚、芳香油等，中医认为，“芳香能辟恶浊之气”。优质绿茶、花茶等气味芬芳，均能除口臭。咀嚼或含咽都有效果。苏轼说过：“世故不可无茶，饮食后浓茶漱口，既去油腻，又能坚齿消蠹，深得用茶之妙。”茶抗菌消炎，是良好的口腔消毒剂。口腔炎，用茶水漱口，有一定疗效。

抗辐射损害。原子弹爆炸、核试验、核工业生产过程中的严重事故，环境被污染，人体受辐射损害，是众所周知的。当今被医学家称之为“电视病”，是电视荧屏放射线对

人体的一种损害。有人看电视后，出现视力减退，头晕发胀，嗜睡，易疲乏等。有人从事与X线接触的工作，会产生白细胞减少症。这些损害都可通过饮茶获得疗效。

有科学家用小白鼠试验，将小白鼠进行辐射处理，然后，一组小白鼠喂食茶多酚（茶单宁）浓缩物，另一组则不喂，结果前一组喂茶多酚的大部分存活，另一组则全部死亡。过去在日本广岛原子弹爆炸事件中，凡有长期饮茶习惯的人，存活率就高，而且感觉正常。人们看电视饮茶也有治疗电视病的效果，久看电视后眼球里的紫红质大量消耗，而茶叶中的维生素A、B、E、胡萝卜素等有利于紫红质的合成，故饮茶能保护视力。茶叶中的脂多糖，可改善造血功能，使白细胞减少得到恢复；茶叶中的烟酸能保护皮肤，叶酸可帮助血细胞生长，故在放射科和印刷厂工作的人员，宜饮茶。

茶叶的抗癌肿作用。茶叶含有多种抑制细胞突变的成分，其中以茶叶中的鞣酸最明显。亚硝胺是诱发胃癌的物质，茶不仅能抑制亚硝胺形成，而且对其它致癌物质亦显示出很强的抑制作用，在产茶地区饮茶的人群中，胃癌发病率最低。茶单宁对化学致癌物苯并芘类诱导体有很强的抑制作用。在杭州召开的国际茶叶讨论会上，茶叶专家指出：饮茶可预防胃癌。茶叶含有微量元素硒，是癌细胞的天敌。最近日本有学者研究发现，绿茶和红茶的萃取液含有抑制癌细胞的新成分。抑制效果因茶的萃取液浓度不同而异。已知绿茶含的单宁有抑制突然变异和细胞癌变的作用。但这次发现的新成分与单宁不同。国内外已有不少专家建议，以茶防癌。笔者认为，《健身茶配方》中，有茶与药物，有茶与食物等抗癌配方，更为可取。

强壮抗衰老。据有人测定，每克花茶含锌约为73微克，

每日饮茶9克，可满足人体需锌量的50%。日本有学者经过长期研究和临床试验，每天饮2、3杯茶，新生儿身高和体重都高于正常标准。因此，孕妇宜适量饮茶，发育不良的幼儿也可适量饮淡茶，这对人的生长、强壮及抗衰老都有好处。有学者认为，茶叶中的咖啡碱含量一般只有3%左右，它同茶碱、茶多酚、儿茶素和多种维生素混为一体，呈络合物状态，在人体3小时后可全部由尿排出。有人认为咖啡碱对胎儿、婴儿发育有不良影响，这是误解。据有人研究，用茶叶对动物寿命进行试验，结果证明，能明显地增加老龄动物活动次数。细胞免疫功能增强，茶碱具有胸腺素作用，诱导T淋巴细胞成熟，延缓或防止脂质斑块形成。抗衰老作用超过维生素E18倍，尤以红茶更为显著。据调查，经常饮优质茶的人群，多数能延年益寿。有位104岁的老人，平时喜欢以茶蜜汤和茶姜汤交替饮，胃热时饮茶蜜汤，胃寒时饮茶姜汤。茶单宁能抑制脂质过氧化，推迟细胞老化，延缓机体衰老，而且能使受损伤的组织获得新生，促进缺损组织愈合。

茶叶对人体的益处归纳起来有如下几个方面：(1)维生素：如脂溶性维生素A、D、E、K及几乎全部B族维生素；(2)微量元素：如锌、铁、钾、锰、硒等。美国科学家认为锰与钙对骨质有同等重要意义，硒是一种天然的抗氧化剂，与维生素E的联应效应，有抗衰老、抗癌之功效；(3)抗生素：对乙型溶血性链球菌、白喉杆菌、炭疽杆菌、枯草杆菌、变形杆菌、绿脓杆菌等有抑菌作用，茶叶的抗生(抗菌)有效成分，一般认为是鞣质，它还能促使创伤组织表面蛋白质凝固而止血，减少分泌物和血浆损失，防止细菌感染，所以用茶汤洗伤口，有促进创伤愈合的作用；(4)茶叶中的氨

基 酸 与 酶，据 有 人 测 定，茶 叶 含 有 多 达 20 多 种 的 氨 基 酸 与 有 促 进 新 陈 代 谢 作 用 的 多 种 酶，它 们 既 有 营 养 价 值，又 有 防 治 疾 病 作 用。

中 医 古 籍 记 载：“茶 为 万 病 之 药”。这 未 免 有 些 夸 大 了，但 据 现 代 研 究，发 现 红 茶 含 有 300 多 种 化 学 成 分，以 及 从 数 千 年 来，人 们 用 茶 叶 治 病 的 情 况 看，古 人 的 记 载 是 有 一 定 根 据 的。至 于 从 笔 者 的 茶 叶 配 方 与 治 疗 的 病 种 看，也 足 见 其 多 了。实 践 证 明 茶 叶 配 方 的 解 毒 范 围 也 更 为 广 泛，在 空 气、水、食 物 被 污 染 的 环 境 里，从《健 身 茶 配 方》中 获 得 解 毒 方 法 是 十 分 可 取 的。继 承 和 发 扬 祖 国 医 学 遗 产，也 是 我 们 中 华 儿 女 的 光 荣 职 责。

配 方

鉴于中医“药食同源”亦称“药食同用”的理论及其丰富的实践经验。书中有茶叶与食物配方的内容。这是一类有补益作用的食疗配方，增强机体免疫功能，防治疾病。与其它药物配方比较，另有特色。

茶叶，既是有益于健康的饮料，也是防治疾病的中药，与《神农本草经》的药物同样有悠久的历史。茶叶与某种药物或食物配伍，用于补益身体，防治疾病，是有理论依据并经过实践所证明了的。

根据中医方剂学理论，一般有三种配伍方法：一、相辅相成，选择性味相同，功效一致或相近作用的药物，进行组合；二、相反相成，选择性味相反，功效相似，互相监制，调和药物的偏性，减少或消除副作用，而有良好疗效；三、两法同用，如，攻补兼施、寒热同用、表里双解等。茶叶配方离不开这些方法。最近日本有医学博士用两组贫血病人作临床验证，一组病人用茶水送服硫酸亚铁，结果这组病人的血色素比对照组略有升高，说明用茶水送服硫酸亚铁并不影响铁剂吸收。再有，含丰富有机酸的乌梅、酸醋等与中药（含茶叶）中的生物碱结合生成盐，使药物有效成分易溶于水，有助于吸收，提高疗效。本书介绍有这类配方。《健身茶配方》是一类极有用的茶叶配方，它不但有理论依据，也为众多实践经验所证明，由茶叶与中药或与药食同用的食