

baojianyaocha

保健药

中华养生

茶

自然疗法

康建策 主编

一本让你远离疾病的好书

中国人发现茶和利用茶已有5000年的历史，现代医学表明，茶叶具有降血脂、降血压、降血糖、抗辐射、抗癌、抗氧化、抗衰老、抗病

毒、清除人体自由基，提高人体免疫力、清肠通便、促进思维与益智作用；调节人体生理机能，促进新陈代谢，促进人体元素平衡。

药茶是指以茶为主要原料，配伍其他的中草药制成的保健饮品，侧重保健养生，也包括历代医家积累的养生治疗单方、验方之类的代

侧重辅助治疗。药茶在历代医药学著作中均有记载。从历史上看，最早记载茶的药用方剂的是三国时期魏人张辑的《广雅》：“荆巴间采茶做饼成以米膏出之。若

炙令色赤，寿末置瓷器中，以汤活覆之，用葱姜毛之，其饮醒酒，令人不眠。”本方具有配伍服法与功

传媒集团

天津科学技术出版社



中华养生

保健药

康健策 主编

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

茶

一本让您远离疾病的好书



图书在版编目 (C I P) 数据

保健药茶 / 康建策主编. — 天津 : 天津科学技术出版社, 2013. 10

(自然疗法)

ISBN 978-7-5308-8364-8

I. ①保… II. ①康… III. ①茶剂—验方 IV.

① R289. 5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第223820号

责任编辑: 袁向远

责任印制: 张军利

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332377

网址: www.tjkjcbbs.com.cn

新华书店经销

北京龙跃印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 13 字数 140 000

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 26.00 元

参编人员

纪 光

蔡 文

王国鑫

殷小红

钱海燕

前 言

所谓药茶，是指在中医辨证理论指导下，将中草药与茶叶单用或配伍，采用冲泡或煎煮等方式，作为日常饮茶方，具有预防疾病、抗衰老、美容养颜、辅助治疗等保健功效。

药茶是祖国传统医学宝库中一个重要组成部分，其应用历史非常悠久，在历代医药学著作中均有记载。

最早记载药茶方剂的是三国时期的张揖所著的《广雅》：“荆巴间采茶作饼成米膏出之。若饮，先炙令赤，……其饮醒酒。”此方具有配伍、服法与功效，当属于药茶方剂无疑。梁代陶弘景认为“苦茶能轻身换骨”，并提出以天冬等药物也可代茶饮用。唐代的陆羽著有世界上第一部茶书《茶经》，被后人尊为“茶圣”。他在这部书中系统论述了茶的起源、种类、采制技术及烹饮方法等，推动了饮茶知识的传播。孙思邈在《千金要方》中载有“竹茹芦根茶”等 10 首药茶方。王焘在《外台秘要》中载有“代茶新饮方”，详细论述了药茶的制作和饮用方法。

公元 992 年，由宋代朝廷组织有关名家编著的大型方书《太平圣惠方》正式刊行，其书 97 卷中就有关于药茶诸方的章节，其中收药茶方剂 8 首，公元 1078 年，由宋代太医局编成的《和济局方》中也有关于药茶的专篇介绍，其中的“川芎茶调散”一方可称得上是较早出现的成品药茶。宋政和年间撰成的大型方书《圣济总录》中载有大量

的民间经验方，也有应用药茶的经验。

公元 1307 年，元代邹铉增编的《寿老养亲新书》中载有防治老年病的药茶方 2 首，一是槐茶方，二是苍耳茶。元代饮膳太医忽思慧在《饮膳正要》中较为集中地记载了各地多种药茶的制作、功效和主治等。元代沙图穆苏撰著的《瑞竹堂经验方》一书中载有治痰喘病的药茶方。

明代《普济方》中专设“药茶”篇，载有药茶方 8 首。李时珍在《本草纲目》中载有多首药茶方，并论述了茶叶的药性、功用等。

清代茶疗之风盛行，药茶的内容、应用范围和制作方法等不断被更新和充实。从近年编撰出版的《慈禧光绪医方选议》中可以看出，药茶已成为清代宫廷医学的一个组成部分。

在现代，人们有针对性地选择各种药茶日常饮用，有意识地预防各种疾病、保健身体，这也正体现了中医“治未病”的理念。药茶除了具备茶的一般功效外，还具有自己独特的药养功效，因其对症配伍了不同茶材，相对于单纯茶饮，药茶在应用于一些日常调理和慢性病方面，更具治疗效果。

本书正是基于中医养生与茶饮养生的深厚理论与实践基础，结合了现代医学和营养学作为补充，从家常医疗保健的角度，详细介绍了药茶的养生保健功能，以及药茶养生保健治疗方。本书列举了多种可简单应用的药茶方，可针对个人体质，四季气候变化进行调养。书中所载药茶方，治疗、补养功能俱全，内容浅显易懂，具有很强的实用性，可供家庭日常保健制作药茶指南使用。

愿读者能够把握好手中这杯健康的茶，也祝愿本书的读者能拥有健康和幸福。



第一章 药茶养生概况	1
一、药茶的历史	1
二、中医学对药茶的认识	2
三、药茶的种类	3
四、如何正确使用药茶	3
五、药茶的制作方法	4
六、药茶常用草药	5
第二章 药茶的具体应用	47
第一节 心血管系统药茶	47
第二节 内分泌疾病调养药茶	58
第三节 呼吸系统疾病调养药茶	67
第四节 消化系统疾病药茶	75
第五节 泌尿系统药茶	116
第六节 女性养生保健药茶	125
第七节 中老年养生保健药茶	153
第八节 四季养生茶	177

第一章 药茶养生概况

一、药茶的历史

中国人发现茶和利用茶已有 5 000 年的历史，现代医学表明，茶叶具有降血脂、降血压、降血糖、抗辐射、抗癌、抗氧化、抗衰老、抗病毒、清除人体自由基、提高人体免疫力的作用。饮茶可以兴奋大脑神经，促进思维与益智作用；调节人体生理机能，促进新陈代谢，促进人体元素平衡。

药茶是指以茶为主要原料，配伍其他的中草药制成的保健饮品，侧重保健养生，也包括历代医家积累的养生治疗单方、验方之类的代茶饮，侧重辅助治疗。

药茶在历代医药学著作中均有记载。从历史上看，最早记载茶的药用方剂的是三国时期魏人张辑的《广雅》：“荆巴间采茶做饼成以米膏出之。若饮，先炙令色赤，寿末置瓷器中，以汤活覆之，用葱姜毛之，其饮醒酒，令人不眠。”本方具有配伍服法与功效，故属于方剂。

唐代的《外台秘要》从卷三十一开始记载代茶饮方，并对药茶的制作和服用方法做详细的说明。

宋代太医局编撰的《太平惠民合剂局方》中有药茶的专篇介绍，其中的“川穹茶调散”一方可称得上是较早出现的成品药茶。《圣济总录》中载有大量的民间经验方，也有应用药茶的经验。





明清时期，茶疗之风盛行，大量行之有效的药茶被广泛应用，如午时茶、天中茶、八仙茶、枸杞茶、五虎茶、慈禧珍珠茶、姜茶等等。药茶的适用范围几乎遍及内科、外科、儿科、妇科、五官科、皮肤科、骨伤科等诸方面。

二、中医学对药茶的认识

中医学对药物治疗疾病的认识，主要通过“四气”“五味”“升降浮沉”“归经”这几个基本理论来阐释。

四气，是药物寒、热、温、凉，四种不同的性质。《神农本草经》云：“疗寒以热药，疗热以寒药。”热性、温性药物，适宜寒症或阳气不足之人；寒性、凉性药物，适宜热症或阳性旺盛者。

五味，中医将药物分为酸、苦、甘、辛、咸五种味道。辛味宣散，能行气，通血脉；甘味补益强壮，凡气虚、阴虚、阳虚以及五脏盈虚者比较适宜；酸味收敛，固涩，能增进食欲，健脾，开胃，增强肝脏功能；苦味，具有清泄、燥湿的功能，适合热症、湿症病人；咸味，能软坚散结，润下，凡结核、痞块、便秘者适宜食用。

升降浮沉，各种疾病从症状表现和病理机制上看，常常表现出向上（如呕吐、暖气、喘气）、向下（如泻痢、崩漏、脱肛）、或向外（如阳气浮越而发热、自汗、盗汗）、向内（如表邪不解、疹毒内攻）等病势趋向，针对这些状况，选用适宜的药物调养，就可以改善或消除疾病状态，所以药物也就具有了升、降、浮、沉的性质。

归经，归，即是药物作用的归属；经，即脏腑经络。归经即是药物作用的定位，将药物作用和人体脏腑经络结合起来。《内经》认为，不同性味的药物分别起作用于不同的脏器，大体上，可归纳为酸入肝、辛入肺、苦入心、甘入脾、咸入肾，“五味入口，各有所归。”

药茶也是在中医理论的指导下使用的，它的保健机理同其他中药方法治病的机制一样，同样通过药性与病理的相互对抗，药性对机体正气的协调补充达到治病目的。

三、药茶的种类

从有无茶叶来分，可分为有茶保健茶与无茶保健茶；

从药味组成的多少来分，可分为单味方与复方；

从煎煮方法来分，可分为煎煮茶与冲泡茶；

从服用方法来分，可分为饮用茶汁、以药代茶或以茶汁送药等；

从药茶的功效来分，可分为治病茶与补益茶，又可具体分为清热茶、止咳茶、养血茶，或保健茶、减肥茶、养颜茶等。

四、如何正确使用药茶

（一）补虚扶正类药茶

补气类药茶适用于气虚病证。

气虚者常常形体消瘦或偏胖，面色发白，一般说话无力，食欲不振，缺乏耐力，易头晕，易疲劳，嗜睡，四肢无力，易出汗，动则尤甚，健忘。舌淡苔白，脉虚弱。

补血类药茶适用于血虚病症。

血虚者常见面色苍白无华，萎黄，唇色淡白，不耐劳作，易失眠，时常精神不振，健忘，注意力不集中。舌质淡，脉细无力。

补阳类药茶适用于阳虚病症。

阳虚者常见形体白胖，面色淡白，情绪不佳，症状主要是怕寒喜暖，手足欠温，小便清长，大便时稀，唇淡口和，常自汗出，脉沉乏



力,舌质淡。

补阴类药茶适用于阴虚病症。

阴虚者常见形体消瘦,性情急躁,心烦易怒,这是阴虚火旺,火扰神明之故,症状主要表现在午后面色潮红,口咽少津,心中时烦,手足心热,少眠,便干尿黄,不耐春夏,多喜冷饮,脉细数,舌红少苔。

(二)驱邪治病类药茶

发汗解表类药茶适用于恶寒发热、头痛身痛、无汗或汗出脉浮等症状的感冒病人。

清热解表类药茶适用于壮热、汗出、口渴喜饮、舌红苔黄、脉数等里热证。

芳香化湿类药茶适用于胸腹痞满、呕吐泛酸、不思饮食、大便溏薄、舌苔白腻等里湿症。

润肠通便类药茶适用于腹满胀痛,大便数日一行的便秘等病症。

宣肺化痰、止咳平喘等药茶适用于咳嗽、多痰、气急、气喘等肺的病症。

利水渗湿类药茶适用于心神不宁、烦躁易怒、心悸、失眠等病症。

五、药茶的制作方法

药茶的制作方法主要有泡、煎、调三种。

(一)泡

将茶方所需茶材放入杯中,再冲入热开水,盖上杯盖,闷约20~30分钟即可。饮用完后可再注入热开水冲泡,一般而言,可反

复冲泡约三次。

(二)煎

一般以复方的茶方居多。因茶材多,茶杯放不下,加上采用泡服方式,会使一部分茶材成分无法完全释出,降低茶材功效,所以将其研磨成粗粒,入砂锅以水煎汁;其间加2~3次水,煮好过滤后即可代茶饮用,或者,依茶方特性,采取分次服饮的方式饮用。

(三)调

少数茶方为粉末状,因此可加入少许开水调成糊状服用。

六、药茶常用草药

佩兰

性质:性平味辛,归脾、胃、肺经。

来源:菊科多年生草本植物佩兰的地上部分。

用量:5~6克。

功效:芳香化湿、醒脾开胃、发表解暑,用于湿浊中阻、脘痞呕恶、口中甜腻、口臭多涎、头胀胸闷。

现代研究:具有抗病毒作用。

禁忌:风寒感冒不宜使用,阴虚、气虚亦不宜使用。

人参叶

性质:性寒味苦,甘,归肺、胃经。

来源:五加科植物人参的干燥叶。

用量:3~5克。



功效：补气、益肺、祛暑、生津，用于气虚咳嗽、暑热烦躁、津伤口渴、头目不清、四肢倦乏。

现代研究：能加强大脑皮层兴奋过程，有效改善睡眠，提高人体脑力、体力，有显著抗疲劳、利尿、抗辐射作用。

禁忌：不宜与藜芦同用。脾胃虚寒者慎用。

苦丁茶

性质：大寒，味苦，甘，归肝、肺、胃经。

来源：冬青科植物苦丁茶的叶子。

用量：3～10克。

功效：散风热、清头目、除烦渴，用于头痛、齿痛、目赤、热病烦渴、痢疾，适用于高血压、高血脂、单纯性肥胖、动脉硬化者及便秘之人之大便干结、小便短赤。

研究：能增加冠脉血流量，增强心肌收缩力。

禁忌：慢性胃肠炎、虚寒体质、经期妇女、产妇慎用。

番泻叶

性质：性寒，味甘、苦，归大肠经。

来源：豆科植物狭叶番泻或尖叶番泻的干燥小叶。

用量：3～6克。

功效：泻热行滞，通便利水，用于热结积滞，





便秘腹痛，水肿胀满。适用于急性便秘病人，不适用于慢性、习惯性便秘。

现代研究：具有泻下、抗菌抑菌、止血、使肌肉松弛等作用。

禁忌：哺乳期、经期、怀孕妇女忌用，胃溃疡或消化道出血禁用，年老体弱、脾胃虚寒、久病体弱者禁用或慎用。

罗布麻叶

性质：性微寒，味甘、苦，归肝经。

来源：夹竹桃科植物罗布麻的叶子。

用量：6~12克。

功效：平肝安神，清热利水，用于肝阳眩晕、心悸失眠、浮肿尿少；适合高血压、神经衰弱、肾炎浮肿、头痛病人饮用。

现代研究：具有降压，延缓衰老，延长寿命，增强心肌收缩力，调节血脂，增强免疫力和抑制血小板聚集的作用。

禁忌：不适宜当作普通茶叶长期使用，有肝、肾损害。

桑叶

性质：性寒，味甘、苦，归肝、肺经。

来源：桑科植物桑树的叶子。

用量：5～10克。

功效：疏风清热、清肺润喉、清肝明目，用于外感风热、咳嗽、耳鸣眩晕，适用于肺燥咳嗽病人，感冒发热、头痛咽痛，外感风热导致的耳鸣、目赤、肿痛。

现代研究：具有抗菌，降血糖以及降压利尿的作用。

禁忌：外感风寒者不宜使用。

桑寄生

性质：性平，味甘、苦，归肝、肾经。

来源：桑寄生科植物寄生的干燥带叶茎枝。

用量：10～15克。

功效：补肝肾、强筋骨、祛风湿、安胎，用于风湿痹痛，腰膝酸软，筋骨无力，崩漏下血，胎动不安等症，还适用于高血压及风湿性、类风湿性关节炎，冠心病、心绞痛、心律失常。

现代研究：具有降压、镇静、利尿的作用；还有舒张冠脉血管，增加冠脉流量和抑菌作用。

禁忌：部分人使用后如出现头昏、腹泻、口干等症状应停止。

荷叶

性质：性平，味苦涩，归心、肝、脾经。

来源：睡莲科植物莲的干燥叶。





用量：3～9克。

功效：清热解暑、升发清阳、凉血止血，用于暑热烦渴，暑湿泄泻，脾湿泄泻及多种出血症。适用于中暑及单纯性肥胖者饮用。

现代研究：具有解热、抑菌、解瘟、降血脂、降胆固醇作用，对高血脂、脂肪肝、冠心病、肥胖等病症有一定效果。

禁忌：体瘦、气血虚弱者慎用，畏桐油、茯苓、白银。

枇杷叶

性质：性微寒，味苦，归肺、胃经。

来源：蔷薇科植物枇杷的干燥叶。

用量：6～9克。

功效：清肺止咳、清胃止呕，用于肺热咳嗽、气逆喘急、胃热呕逆，适用于咳嗽病人咳嗽频剧，咳痰不爽。

现代研究：具有镇咳平喘、抑制细菌的作用，祛痰作用较差。

禁忌：胃寒呕吐，外感风寒而咳嗽者禁用。

石斛

性质：性微寒，味苦，归胃、肾经。

来源：兰科植物石斛的茎。



用量：6～15 克。

功效：养胃生津、滋阴清热，适用于有口干、口渴症状的病人及肾虚病人饮用。临床常用于治疗咽炎、白内障、癌症等。

现代研究：具有调节免疫、抗肿瘤、解热、抗白内障以及抗血小板聚集作用。

禁忌：痰湿者忌用。

紫苏

性质：性温、味辛，归肺、脾经。

来源：唇形科植物紫苏的带枝嫩叶。

用量：3～10 克。

功效：散寒解表、宣肺化痰、行气和中，适用于外感风寒及脾胃气滞所致恶心呕吐，对鱼蟹中毒所致吐泻、腹痛亦有疗效。

现代研究：具有抑制金葡菌，解热镇静以及外用止血作用。

禁忌：风热感冒不宜使用。

白芷

性质：性温，味辛，归肺、胃经。

来源：伞形科植物兴安白芷、川白芷、杭白芷、云南牛防风的根。

用量：3～10 克。

