

杨氏



YANGSHI YAOCHA QIANJINFANG

药茶千金方

主编◎杨增良

小药茶
大功效



杨增良

教授 主任医师

名老中医谢海洲入室弟子

北京电视台生活频道特邀专家



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

杨氏药茶千金方

YANGSHI YAOCHA QIANJINFANG

主 编 杨增良

副主编 杨冰鑫 孙伟玮

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 然 王 颖 王庆超

杜 岩 李 威 李 博

张 洋 张燕英 赵 可

赵 琳 赵立庄



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

杨氏药茶千金方/杨增良主编. —北京:人民军医出版社,
2014.3

ISBN 978-7-5091-7349-7

I. ①杨… II. ①杨… III. ①茶剂—验方 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 025833 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:许泽平 黄维佳 责任审读:杨磊石

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)51927292

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:北京华正印刷有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8.75 字数:168千字

版、印次:2014年3月第1版第1次印刷

印数:0001—4500

定价:25.00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

主编简介

杨增良,男,毕业于南京中医学院,主任医师,中医教授。北京电视台的《健康生活》《生活 2013》《生活面对面》《谁在说》《快乐生活一点通》《生活广角》《咱爸咱妈的美好时代》《魅力周末》《你该怎么办》,天津电视台的《有嘛别有病》《百医百顺》《英俊秀》,河北卫视的《家政女皇》,广东卫视的《健康来了》,广西卫视的《养生一点通》,深圳卫视的《天天养生》,贵州卫视的《养生》,重庆卫视的《爱尚健康》,江西卫视的《养生 365》,辽宁卫视的《健康道》等节目的特邀专家、中医养生学家。1942 年出生于江苏省徐州市中医世家,自幼耳濡目染祖传心法;20 世纪 60 年代初,师承原河北中医学院临床教研室主任、著名杂病专家王光昇教授;20 世纪 90 年代后,又师承原中国中医研究院资深研究员、国家名老中医谢海洲教授,有幸成为其入室弟子,深得其传。继承弘扬“谢氏六法”,独创“综合疗法”,擅治内、妇、外、儿等全科疑难杂症,对心脑血管等老年病、精神及神经系统疾病、肥胖症、糖尿病、风湿病、结节病、乳腺增生病、男性病、女子不孕症、癌症等均有独到的研究和治疗经验。编著有《中医实用综合疗法》《中医临床家谢海洲》《谢海洲用药心悟》《方药临证技巧 70 例》《谢海洲中医杂病证治心法》《谢海洲临证妙方》《谢海洲临证妙法》《谢海洲论治脑髓病》《杨氏中医保健手册》等多部中医学专著。

内容提要

本书由当代国家名老中医谢海洲的入室弟子杨增良教授主编,详细介绍了杨氏药茶的应用方法、技巧及学术思想。全书共分内科常见病症、外科常见病症、五官科常见病症、妇科常见病症、儿科常见病症、癌瘤、亚健康体质七个部分。每一病症下的茶方分组成、制用法、疗效和按语四项内容,其中“按语”中重点介绍病症的临床特征、药茶的使用要点及药茶的配伍技巧,有“一点即通”之妙。全书以中医学“治未病”为重点,以杨氏家传师授经验为依据,融汇了编者从医近50年的实践体会和学术思想,条理清晰、特色鲜明、制作简便、实用性强,适合中老年群体、中医药爱好者及基层医务人员阅读参考。

潜心医学，矢志不移^①（代序）

60年，仅是历史长河里的一朵浪花，然而却是人生征途中的悠悠岁月。我今年已届八秩，进入老衰之境，但回首往昔，我感到有益于人类，无愧于社会。我之所以在中医药学上取得了一些成就，与我热爱医学、努力读书、刻苦钻研、勤劳写作密切相关，但也应归功于首长的关怀、老师的教诲、同道的支持、学生的帮助。因为我们同处于一个改革开放蓬勃发展的新时代，正所谓“江山代有才人出，各领风骚数百年”。

此时此刻，我想简略地回顾一下过去。我出生于一个中医世家，祖父是个老学究，农村医生，平生以读书课徒、济世活人为乐。我自幼受其熏陶，既学文又学医，15岁时，即能在长辈指导下从事诊疗及药物制备工作。后来到北平半工半读，由插班高中而至大学，毕业后由周军声老师介绍给赵燏黄教授做助手15年。赵老为本草文献学家，知识渊博，对我影响较大。赵老逝世后，又拜江南名医徐衡之先生为师，因其与章次公先生为挚友，故得以聆听章次公先生的教导。之前还曾向当时北京名医仇即吾、金书田、瞿文楼、张文松诸先生请教问业。于1947年经南京考试院河北山东考选处录取为中医医师，当时考官为肖龙友先生。1949年经张绍重先生介绍，拜会肖龙友先生于中央人民医院，因此才有1957年为北京政协文史委员会撰写“北京四大名医”之举，以及此后我写的师友30位，说明我的从医之路是转益多师，博采众长，不断

进取,自学成才的。

新中国成立后,我从事医药教学、科研和医疗工作,指导了许多学生和研究生,积累了大量的临床资料,治愈了不少国内外患者。业务之余,笔耕不辍,共撰著文献总字数在千万言以上,5年前将手稿赠送北京中医药大学图书馆特藏室,这次会后还准备捐献第二批手稿,以了却我的心愿,希望对后世有所裨益。

在即将进入新世纪的年代,虽然我取得的业绩比起前辈来微不足道,然而我已尽力,非常知足。我若是有一息尚存,决不休闲,潜心医学,矢志不移,继续努力,甘愿奉献。我期望在促进中医药现代化方面,同道们加以创新,学生们青出于蓝,勇攀医学科学高峰,将中医药学术传播至全世界。

谢海洲

2000年4月29日

①本书书稿完成,老师已离开我们八年余,为永远铭记老师的教诲,传承老师的学术思想,即选录谢师在“从医六十周年暨学术研讨会”上的讲话为序,作为对老师的纪念与感恩,并勉励我们更好地继承老师的业绩,将中医药事业发扬光大,以不辜负老师生前的期望。

编者谨识

2013年10月

前言

茶剂，又称药茶，是深受广大群众喜爱而乐于采用的传统剂型。因为茶剂外形并无一定，既可制成块状，或散剂袋装以沸水泡饮，亦可直接将中药（或与茶先后冲泡）以沸水泡饮，或水煎代茶饮，不拘一格，灵活变通。如午时茶（《陈修园医书全集》）块剂，水煎或开水浸泡代茶饮之，用于祛风散寒、消食健胃，实用方便，疗效颇佳，深受患者喜爱。药茶来源于民间，如新疆盛产罗布麻，民间俗称“野茶”，当地人素有以罗布麻冲泡代茶饮的习俗，那里的人们心脑血管发病率较低，且多健康长寿。药理研究表明，罗布麻有降血脂、降血压和防治心脑血管疾病的作用。对于某些慢性疾病，如高脂血症、高血压病等，若以罗布麻 10 克、生山楂 15 克、金银花 10 克、菊花（或野菊花）10 克，沸水泡饮，30 日为 1 个疗程，可显著提高疗效。对于某些顽固性头痛（类似西医神经性头痛），长期服用汤剂不便者，可选用川芎茶调散（《太平惠民和剂局方》）以散剂的形式，食后茶水调服颇效。宗“古为今用”之旨，临床应用川芎 30 克、白芷 10 克（以上两药打成细末，纱布包），以沸水浸泡 10 分钟后，酌加绿茶泡饮，治愈偏头痛颇验。

笔者在全国十余个省市电视养生节目中，常以《小药茶，大功效》《神奇小药茶》为题，专述药茶的养生与治疗功效，深受广大观众的青睐，据此《杨氏药茶千金方》应运而生。“他山之石，可以攻

玉；断水之流，可以鉴形；即壁影萤光，能资志士；竹头木屑，曾利兵家。是编者倘亦有千虑之一得，将见择于圣人矣，何幸如之！”（《类经序》）余诚信也。

中医学历来非常重视预防，早在《黄帝内经》中就提出了“治未病”的预防思想，即强调防患于未然。预防，对于健康人来说，可以增强体质，预防疾病的发生；对于亚健康及患病者而言，可防止疾病的发展与传变。

“治未病”包括未病先防和既病防变两个方面。《丹溪心法·不治已病治未病》曰，“与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先。盖疾成而后药者，徒劳而已。是故已病而后治，所以为医家之法；未病而先治，所以明摄生之理。夫如是则思患而预防之者，何患之有哉？此圣人不治已病治未病之意也。”

书中如有不当之处，欢迎读者批评指正。

杨增良

2013年10月于北京

目 录

一、内科常见病症	(1)
(一)感冒	(1)
(二)头痛	(4)
(三)高热	(7)
(四)低热	(9)
(五)寒热往来	(11)
(六)手足发冷	(12)
(七)手足心热	(14)
(八)颧红	(15)
(九)烦躁	(16)
(十)自汗	(17)
(十一)盗汗	(18)
(十二)汗出不止	(20)
(十三)神疲乏力	(21)
(十四)嗜睡	(22)
(十五)头重	(22)
(十六)眩晕	(23)
(十七)脑鸣	(25)
(十八)脱发	(26)
(十九)须发早白	(28)

(二十)眼睑浮肿	(29)
(二十一)眼睑下垂	(30)
(二十二)口淡	(31)
(二十三)口甘	(31)
(二十四)口苦	(32)
(二十五)口辣	(33)
(二十六)口咸	(34)
(二十七)口酸	(35)
(二十八)口臭	(36)
(二十九)口渴	(37)
(三十)舌裂舌剥	(38)
(三十一)舌胖边有齿痕	(39)
(三十二)咳嗽	(40)
(三十三)支气管扩张	(43)
(三十四)肺脓肿	(44)
(三十五)肺结核	(45)
(三十六)呃逆	(46)
(三十七)呕吐	(48)
(三十八)胃痛	(50)
(三十九)大便溏薄(溏泄)	(54)
(四十)习惯性便秘	(55)
(四十一)病毒性肝炎	(57)
(四十二)水肿	(58)
(四十三)上消化道出血	(60)
(四十四)原发性血小板减少性紫癜	(61)
(四十五)贫血	(63)

(四十六)白细胞减少症	(64)
(四十七)心悸	(65)
(四十八)失眠	(67)
(四十九)高血压病	(70)
(五十)病毒性心肌炎	(71)
(五十一)脑动脉硬化症	(73)
(五十二)冠状动脉粥样硬化性心脏病	(74)
(五十三)肥胖症	(75)
(五十四)高脂血症	(77)
(五十五)糖尿病	(78)
(五十六)甲状腺功能亢进症	(79)
(五十七)痛风	(81)
(五十八)风湿性关节炎	(82)
(五十九)类风湿关节炎	(84)
(六十)腰痛	(86)
(六十一)坐骨神经痛	(87)
(六十二)遗精	(89)
(六十三)早泄	(91)
(六十四)阳痿	(94)
(六十五)不育症	(97)
二、外科常见病症	(100)
(一)乳腺增生病	(100)
(二)急性化脓性乳腺炎	(102)
(三)慢性前列腺炎	(103)
(四)前列腺增生症	(104)
(五)慢性胆囊炎、胆石症	(107)

(六)泌尿系统感染	(108)
(七)泌尿系统结石	(110)
(八)急性阑尾炎	(112)
(九)血栓闭塞性脉管炎	(114)
(十)湿疹	(115)
(十一)皮肤瘙痒症	(117)
(十二)带状疱疹	(119)
(十三)丹毒	(121)
(十四)痤疮	(123)
(十五)疣	(125)
(十六)黄褐斑	(127)
三、五官科常见病症	(131)
(一)结膜炎	(131)
(二)两目干涩	(132)
(三)夜盲症	(133)
(四)青光眼	(135)
(五)老年性白内障	(136)
(六)耳鸣	(139)
(七)鼻炎	(141)
(八)鼻衄(鼻出血)	(143)
(九)牙痛	(144)
(十)牙龈出血	(147)
(十一)口疮	(148)
(十二)扁桃体炎	(149)
(十三)咽喉炎	(151)
(十四)梅核气	(153)

四、妇科常见病症	(156)
(一)经前期综合征	(156)
(二)月经不调	(158)
(三)痛经	(163)
(四)功能失调性子宫出血	(165)
(五)闭经	(168)
(六)围绝经期综合征	(172)
(七)慢性盆腔炎	(173)
(八)带下病	(174)
(九)妊娠恶阻	(177)
(十)习惯性流产	(180)
(十一)恶露不绝	(182)
(十二)产后发热	(184)
(十三)产后身痛	(187)
(十四)产后缺乳	(189)
(十五)回乳	(191)
(十六)产后乳汁自出	(192)
(十七)不孕症	(193)
(十八)阴痒	(199)
(十九)脏躁	(201)
五、儿科常见病症	(203)
(一)胎黄	(203)
(二)麻疹	(204)
(三)风疹	(207)
(四)水痘	(209)
(五)百日咳	(210)

(六)流行性腮腺炎	(213)
(七)上呼吸道感染	(214)
(八)小儿支气管炎	(216)
(九)小儿厌食	(218)
(十)小儿腹泻	(220)
(十一)小儿遗尿	(222)
六、癌瘤	(224)
七、亚健康体质	(251)
(一)脾虚体质	(251)
(二)肾虚体质	(252)
(三)肝旺体质	(254)
(四)气郁体质	(255)
(五)肺虚体质	(256)
(六)气虚体质	(257)
(七)血虚体质	(258)
(八)阳虚体质	(259)
(九)阴虚体质	(260)
(十)多痰体质	(261)
(十一)多湿体质	(262)
(十二)湿热体质	(263)
(十三)血瘀体质	(264)
(十四)过敏体质	(265)

一、内科常见病症

(一)感 冒

1. 生姜大枣茶

【组成】 生姜 20 克,大枣 10 克。

【制用法】 先将生姜、大枣洗净,切碎,水煎 2 次,每次 20 分钟,药汁混匀,酌加红糖,代茶饮,或开水泡饮。每日 3~5 次,连服 3 日。

【疗效】 本方用于治疗风寒感冒初起 30 例,治愈者 23 例,显效者 5 例,好转者 1 例,小效者 1 例。

【按语】 风寒感冒初起以恶寒、无汗、鼻塞、流清涕、咽不痛为特点。方中重用生姜辛温散寒、发汗解表为主药,辅以大枣补脾胃,和药性,通九窍。姜、枣相合,辛甘化阳,升腾脾胃生发之气而调和营卫。故仲景桂枝汤中生姜之辛,佐桂枝以解肌表;大枣之甘,佐芍药以和营里,两者共为佐药,确有画龙点睛之妙。

2. 苏叶生姜茶

【组成】 紫苏叶 10 克,生姜 10 克。

【制用法】 先将紫苏叶冲洗,生姜洗净,切碎,水煎 2

次，每次 15 分钟，药汁混匀，酌加红糖，代茶饮，或开水泡饮。每日 3~5 次，连服 3 日。

【疗效】 本方用于治疗风寒感冒初起无汗者 38 例，治愈者 31 例，显效者 4 例，好转者 2 例，小效者 1 例。

【按语】 本方适用于风寒感冒初起无汗者。方中紫苏叶以发散风寒见长，且可行气宽中，其发汗作用虽不及麻黄，但用于无汗表实证较轻者，多获良效。《本草化义》言其“辛温能散，气薄能通，味薄发泄，专解肌发表，疗伤风伤寒，及疟疾初起，外感霍乱，湿热脚气，凡属表证，放邪气出路之要药也。”本品与生姜伍用。珠联璧合，不仅能增强发汗解表之力，尚可和胃益脾，解鱼蟹之毒，亦适用于胃肠感冒。

3. 银菊薄荷茶

【组成】 金银花 10 克，菊花 5 克，薄荷 5 克，桔梗 5 克，生甘草 5 克。

【制用法】 先将 5 味中药冲洗滤水后，稍凉片刻，再用沸水泡饮。亦可水煎 2 次，每次 15 分钟，药汁混匀，酌加冰糖，代茶饮。每日 3~5 次，连服 3~5 日。

【疗效】 本方用于治疗风热感冒初起 49 例，治愈者 42 例，显效者 5 例，好转者 1 例，小效者 1 例。

【按语】 风热感冒初起以恶热、鼻塞、鼻流浊涕、咽喉疼痛为特点。方中金银花善能疏风散热，清热解毒；菊花入肺散风热而解表，兼具清泄是其所长，且为清热解毒、平降肝阳之要药，银菊伍用，疏散风热，清热解毒之力倍增。薄荷善于清头目、利咽喉，为风热外感、温病初起之要药；桔梗系开提肺气之良品，为治咽喉肿痛之要药，