



资深中医专家编著，更全面、更实用、更权威的家庭中医养生大全

中华养生秘本丛书
国医大师李济仁主审



对症择方，最安全，最见效的药茶养生经典

简便灵验 一学就会



药茶养生方

李 艳 王惟恒 主编



药茶养生，可壮体质、调精神、除众病
有效和血行气，调和五脏，调治慢病



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



中华养生秘本丛书
国医大师李济仁主审

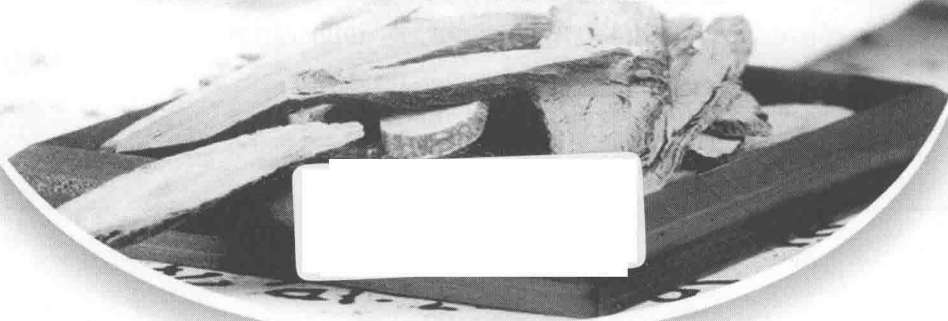


简便灵验 一学就会



药茶养生方

李 艳 王惟恒 主编



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

简便灵验一学就会药茶养生方 / 李艳, 王惟恒主编. —北京: 人民军医出版社, 2014.11
(中华养生秘本丛书)

ISBN 978-7-5091-7537-8

I. ①简… II. ①李… ②王… III. ①药剂—验方 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 160594 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 王璐 责任审读: 赵晶辉

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 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)51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市世纪兴源印刷有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 9.5 字数: 184千字

版、印次: 2014年11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



对 症 择 方 调 养 体 质 简 便 灵 验

《中华养生秘本丛书》 编 著 者 名 单

主 审 国医大师 新安 李济仁 

主 编 王惟恒 李 艳

副主编 王尚全 谭洪福

编 者 王惟恒 王尚全 李 艳

张 宏 陆霞英 胡顺强

强 刚 黄 芳 谭洪福



内 容 提 要

- ◇ 这是一本由多位资深中医学者凝心聚力联合打造、并由国医大师李济仁教授亲自主审的药茶养生著作。
- ◇ 全书考证搜集了古今养生药茶秘方、验方 150 余首。
- ◇ 选方用药突出经典、实用、简便、易学、易用、疗效可靠的特点。
- ◇ 教会人们明辨自身体质，根据不同体质选方用药，科学配制，正确服用。
- ◇ 这里有您所期待的药茶养生真传，这里有古今医家秘藏的益寿良方。
- ◇ 展卷阅读，纸溢茗香，与君共享养生益寿之道。



颐年秘籍

简便灵验一学就会药茶养生方



国医大师李济仁
亲自审定

写在前面

药茶，即中药茶疗，是将中药粉碎成粗粉或切割制成小段、细丝，用沸水冲泡或加水稍稍煎煮后，像饮茶一样服用，以达到扶正祛邪、防病治病、保健强身目的的养生法。茶疗是中医药和传统茶的结合，既具中药的效果，又兼有品茶的享受性，对于慢性病的治疗和亚健康状态的调整有格外好的效果。

不过，药茶养生不可以急于求成。茶疗是让人们通过每天泡饮一些对症的药用茶饮来达到健康的目的，效果不是立竿见影的。再者，药茶养生一定要对症。要在中医辨证施治的原则指导下，选择适合自身体质的茶疗药方，才能取得好的效果。因此，茶疗一定要重视茶的品质，要认识茶疗、了解茶疗，根据自己的体质和症状来饮用“药茶”进行调理。

当今，随着茶疗的日益普及，成品的养生药茶也琳琅满目。许多家庭在选购成品药茶的同时，还喜欢自己动手配制药茶。自制药茶的优点很多，除较为经济实惠外，还可根据个人体质情况和病情需要，有针对性地辨证选药，收效更为显著。本书搜集古今养生药茶秘方、验方150余首，内容丰富，通俗易懂，图文并茂，纸溢茗香，在选方用药上突出“经典、实用、简便、易学、易用”的特色，力求疗效可靠，便



于操作与应用，并教会人们明辨自身体质的方法，根据不同体质选方用药，科学配制、正确服用，适合咱老百姓家庭配方使用。

癸巳年春





国医大师李济仁
亲自审定

目 录



药茶常识与养生保健 / 1

我国是茶的故乡，饮茶有着悠久的历史。据《史记·周本记》载，周武王伐纣时，参征的巴蜀等部落将茶叶作为贡品献上。这说明早在西周开国前，就已有茶了。

茶本可以充药，药茶源出于茶。春秋战国时期，发现了茶有解毒治病的作用。我国现存最早的药物学专著《神农本草经》中有“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”的记载，这里的“茶”即是茶，足以说明当时茶是可以充药用的。

养生药茶纵横谈·····	1	明辨体质饮药茶·····	18
药茶的制作与应用·····	5	平和质简易判定·····	19
科学饮茶与药茶养生·····	9		



气虚体质药茶调养 / 23

气虚的人，主要表现为不够气、不够力、气息轻浅、语声低怯、肌肉松弛、四肢乏力、慵懶疲劳、排便无力、内脏下垂、血压偏低、头晕，女性有白带偏多、月经淋漓不畅、经血色淡等。一般性格内向，情绪不够稳定，比较胆儿小，做事不爱冒险。气虚体质的人还常见多汗、容易感冒等。现代人常说的亚健康状态，即时常感到疲劳者，便属于气虚体质。气虚体质者，养生重点在于补气。

人參茶 大补元气，补益脾肺 ·····	25	人參果露茶 大补元气，健脾益胃 ·····	26
---------------------	----	-----------------------	----



四君子茶 益气强身，健脾养胃	27	黄芪六一茶 补气，生津	32
洋参茶 益气养阴，生津止渴	27	灵芝茶 补中益气，强健筋骨	32
参麦茶 益气敛汗	28	生脉茶 益气生津，养阴敛汗	33
一味薯蓣饮 润肺补脾，益肾固肠	29	活力补气茶 补气益元，健脾补肺	34
壳参红枣茶 补脾益气，生津和胃	30	代参茶 益气健脾，养心安神	35
参苓白术茶 健脾益气，调中渗湿	31	保元茶 补气保元，益卫固表	35
黄芪茶 补气升阳，固表止汗	31	玉屏风茶 益气固表，扶正祛邪	36



血虚体质药茶调养 / 37

提起血虚，许多人一定会把它与贫血联系起来。中医学虽把贫血列入“血虚”的范畴，但血虚证的范围较广，不仅仅只有贫血一种疾病可以引起血虚证。贫血属于中医学“血虚”“萎黄”“虚劳”及“血证”范畴，以面色无华或萎黄、指甲色淡、头晕目眩、心悸失眠、疲劳乏力、手足发麻、女子月经量少或延期而至、舌质淡、脉象沉细无力等为主要表现。所以说，血虚证与贫血，前者是中医证候的名称，而后者是西医的定义名词。血虚证不一定是贫血，但贫血病人常表现有血虚证。血虚体质者，养生重点在于养血，兼顾补气。

五福饮茶 补气养血，健脾养胃	39	花生衣红枣茶 补血止血	42
玉灵膏茶 补血，益气，安神	39	龙眼洋参茶 益气养血，宁心安神	42
丹参黄精茶 活血补血，填髓	40	龙眼冰糖茶 补气血，益心脾	43
当归补血茶 补气生血	40	花生桂圆茶 补中益气，养血安神	44
归芪枣茶 养血补气	41	鸡蛋绿茶 补气血	44
血藤芪枣茶 补血益气	41		



阴虚体质药茶调养 / 45

健康状态下，阴阳平衡互涵，当体内阴液不足，就会出现“燥”“热”的表现：形体瘦削、皮肤干燥，如果有内热也可以见到油性皮肤、官窍失养或干涩（比如耳鸣、眼睛干涩、视物昏花、咽喉干燥、阴道干涩等）、五心烦热（常手心、足心、心口



发热而令人烦躁不宁，但是体温则完全正常）、盗汗遗精、兴奋烦躁、口干、尿少、尿黄，或者大便干结（像羊粪一样，一粒一粒的），舌上少苔，脉细数。如果一个人怕热，经常感到手、足心发热，面颊潮红或偏红，皮肤干燥，口干舌燥，容易失眠，经常大便干结，那就是阴虚。阴虚体质者，应注意清静养神，惜精保阴。

天门冬茶 滋阴润燥，清肺降火 47

麦门冬茶 养阴润肺，清心除烦 47

麦地茶 养阴清热 48

麦冬地骨茶 养肺阴，清虚热 48

三才茶 养阴益气，润肺滋肾 48

胡桃五味子茶 补肾敛肺，生津润燥 ... 49

桑椹蜜茶 补肝益肾，息风滋液 49

女贞桑椹茶 养阴，滋补肝肾 50

益肝肾茶 补肝益肾，养血明目 50

枸杞茶 补肝明目，滋肾润肺 51

枸杞滋补茶 滋补肝肾，养心敛汗 51

枸杞花茶 滋肾润肺，补肝明目 52

枸杞生地茶 滋肝补肾，养阴清热 52

枸杞龙眼茶 滋肾补阴，养心安神 52

首乌芍药茶 益肝肾，养心血 53

木耳芝麻茶 滋补肝肾，益智强壮 53

养阴润肺茶 养阴，润肺，止咳 54

人参固本茶 益气养阴，扶正固本 54

双耳茶 滋阴补肾，润肺 55



阳虚体质药茶调养 / 57

阳虚体质以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征。中医理论认为“阳虚则外寒”，阳气作为动力、火力，能保证体温，产生能量。若体内阳气虚弱，体内就失去了新陈代谢的活力，不能供给能量和热量，可见恶寒喜暖，手足不温，口淡不渴，喜热饮食，食生冷则腹痛腹泻或胃脘冷痛，腰膝冷痛。女性还会出现月经前后不能受凉，稍微受凉，就会比别人敏感，出现月经延后或痛经，而且性格多沉静、内向。这种体质者耐夏不耐冬；易感风、寒、湿邪，易感肥胖、痹证、水肿、腹泻、男子阳痿、女子宫寒不孕等症。阳虚体质者，应注意补阳祛寒，温养肝肾。

人参核桃茶 益气助阳，固肾纳气 59

锁阳桑椹茶 补肾阳，益肾精 59

巴戟牛膝茶 温补肾阳，强腰健膝 59

硫黄茶 温肾壮阳，敛涩止泻 60

硫黄乌药茶 温补肾阳，散寒止痛 60

党参黄耆茶 温阳益气，健脾和胃 60

温肾暖胃茶 温肾助阳，健脾和胃 61

温脾胃茶 温脾助运，暖中开胃 61



灵脾五味子茶 补肾阳，祛风湿 62

淫羊桂茶 温补脾肾 63

苁蓉杜仲茶 补肾助阳，益精壮骨 62



痰湿体质药茶调养 / 65

痰湿质是指痰湿凝聚，以体型肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等痰湿表现为主要特征的体质状态。痰湿体质者的胆固醇、三酰甘油、极低密度脂蛋白、血糖显著高于非痰湿体质者，常表现为精神不振、头晕目眩、多痰、浮肿、睡时鼾声如雷等。痰湿可引发许多疾病，中医说“百病皆由痰作祟”。腰痛、脂肪瘤、眩晕、颈椎病、高血压、糖尿病、单纯性肥胖、带下症、不孕症、月经不调等疾病有一部分就属于中医的“痰湿作祟”。痰湿体质者，应注意健脾利湿，化浊祛痰。

祛湿化痰茶 利湿化痰，健脾化浊 68

减脂茶 化浊，降脂，减肥 74

泽泻乌龙茶 护肝消脂，利湿减肥 68

求真茶 补阳祛湿，强身壮体 74

陈皮茯苓茶 健脾化湿，消痰降脂 69

三宝茶 化痰，消脂，减肥，降压 74

山楂降脂茶 消食，理气，化浊，降脂 69

柿叶山楂茶 活血化痰，降压减脂 75

山楂银菊茶 减肥降脂，清肝降压 70

降脂茶 清痰降压，消脂减肥 75

消胖灵茶 健脾化痰，燥湿减肥 70

健美减肥茶 利尿除湿，降脂降压 75

三花减肥茶 芳香化浊，行气活血 71

清宫减脂仙药茶 清痰化浊，降脂通脉 76

首乌降脂茶 降脂通脉，活血祛瘀 71

山楂益母茶 清热化痰，活血降脂 76

首乌枸杞茶 滋补肝肾，消脂化痰 72

山楂荷叶茶 健脾化浊，降脂减肥 76

乌龙消脂益寿茶 化痰祛湿，消脂减肥 72

仙女减肥茶 利尿除湿，化浊减肥 77

健身降脂茶 利湿化痰，活血消浊 73



湿热体质药茶调养 / 79

湿热体质通常是由于各种先、后天因素导致的肝胆、脾胃功能相对不畅通，肝胆郁结化热，脾胃积滞化湿，湿热熏蒸而形成的。体质特征为面垢油光，易生痤疮，常口干、口苦、口臭，大便黏滞不爽、小便灼热发黄；性格多急躁易怒；易患痤疮、疮疖、黄疸、热淋、衄血、带下等病症。湿热体质者，应注意分消湿浊，清泄伏火。



利湿清热茶 清热利湿, 泻火清心	81	车前子茶 利水, 清热	84
竹叶车前茶 清热化湿, 利尿	82	车柏茶 清热除湿, 利小便	84
藿黄茶 除湿解毒	82	车前瞿蒴茶 清利湿热, 化瘀通经	85
金宫香口茶 清胃热, 洁牙香口	82	薏苡仁茶 健脾补肺, 泄热利湿	85
白术车前茶 除湿止泻	83	苍芍苓茶 除湿运脾	85
泽茵茶 清热除湿	83	苍柏茶 清热燥湿	86
泽泻车前茶 清热, 利水, 除湿	83	花粉苓通茶 清热利湿, 养阴生津	86
导赤茶 导赤泻火, 清热利尿	84		



气郁体质药茶调养 / 87

气郁, 简单地说, 就是因为长期情志不畅、气机郁滞而形成的以性格内向不稳定、忧郁脆弱、敏感多疑为主要表现的体质状态。这种人一般比较消瘦, 经常闷闷不乐, 多愁善感, 肋胁胀痛, 或易怒善哭, 食欲缺乏, 容易心慌, 容易失眠。气郁体质者, 应注意疏肝解郁, 理气畅怀。

通调解郁茶 行气解郁, 醒脾疏肝	89	合欢茉莉茶 安神, 理气	93
玫瑰疏郁茶 理气解郁, 疏肝和胃	90	合欢芍药茶 养血柔肝, 解郁安神	94
金银玫瑰茶 理气解郁, 滋阴清热	90	清肝去火茶 疏肝理气, 清肝去火	94
白芍茶 养血柔肝, 缓中止痛	90	柴胡清肝茶 清肝解郁	94
半夏厚朴茶 行气开郁, 降逆化痰	91	柴胡疏郁茶 疏肝解郁, 养血活血	95
甘麦大枣茶 补气和中, 养血安神	91	郁金木香茶 理气解郁	95
金橘柠檬茶 养肝解郁, 消暑止渴	92	佛手茶 理气疏肝, 化痰消积	95
盐渍金橘茶 疏肝解郁, 理气化痰	93		



血瘀体质药茶调养 / 97

中医学讲, “通则不痛, 痛则不通”。如果血脉瘀阻不通, 容易产生各种以疼痛为主要表现的疾病, 而且疼痛较为持久、位置固定, 是刺痛、憋痛, 比如偏头痛、痛经、



胃痛、胸痹、痹证等，而且疼痛聚集、瘀滞时间久了还会生肿瘤包块，比如全身各种良性及恶性肿瘤。瘀在肌肤，则皮肤干燥、粗糙，一般肤色是发暗的，容易长雀斑、老年斑。血行瘀滞的人容易烦躁，记忆力也不太好，容易健忘，性情急躁。一些女性，尤其是性格内向的女性，遇到不开心的事容易抑郁，常常月经不调，甚至闭经。平素面色晦暗，皮肤偏暗或色素沉着，容易出现瘀斑，易患疼痛，口唇黯淡或紫，舌质黯有瘀点，或片状瘀斑，舌下静脉曲张，脉象细涩或结代。这些症状都是血瘀体质的特征，其养生要点为活血祛瘀，疏利经络。

畅气活血茶 活血行气，疏肝解郁	99	楂菊决明茶 平肝，清热，活血	103
泽兰叶茶 疏肝健胃，活血化瘀	100	参香通脉茶 活血理气，补气	104
桃归茶 活血养血，祛瘀	100	三七丹茶 活血化瘀，止痛定悸	104
益母花茶 活血，调经，止痛	100	三七沉香茶 降气，活血止痛	105
丹参砂仁糖茶 活血化瘀	101	牛膝茶 化瘀通痹，利水消肿	105
丹参饮 理气，活血，止痛	101	红花茶 活血通经，祛瘀止痛	105
丹参茶 活血化瘀，清心	102	蒲黄茶 凉血止血，活血消瘀	106
三七花参茶 活血化瘀，降压降脂 ...	102	失笑茶 活血行瘀，散结止痛	106
山楂益母茶 清热化痰，活血降脂 ...	103		



特禀体质药茶调养 / 107

从医学角度讲，特禀质是指先天失常，以生理缺陷、过敏反应等为主要特征的体质状态。如果在某一方面异常，比如对花粉或某食物过敏等，在中医也被称为特禀体质，多是遗传所致，即所谓的“胎传”“夙根”。有的人即使不感冒也经常鼻塞、打喷嚏、流鼻涕，容易患哮喘，容易对药物、食物、气味、花粉、季节过敏，有的人皮肤容易起荨麻疹，常因过敏出现紫红色瘀点、瘀斑，一抓就红，并出现抓痕。特禀质就是一类体质特殊的人群，有人将此类人群称为“过敏族”“过敏派”，约占人群的5%。

固本增免茶 益卫固本，增强机体免疫力	109	灵芝半夏厚朴茶 扶正益肺，化痰平喘	110
乌梅黄芪茶 益气固表，祛风化湿 ...	109	抗敏玉屏风茶 补气健脾，实卫固表 ...	110



风梅茶 祛风, 抗敏	111	豆豉茶 疏风散寒, 抗过敏	112
抗敏茶 祛风, 抗敏, 疏肝	111	桑菊茶 疏风清热, 抗过敏	112
风炊茶 疏风解毒, 安神	111		



养生延寿灵秘药茶 / 113

抗衰益寿药茶必须具备三大功能：一是具有补肾益精之功，肾为“先天之本”，肾精充足，肾气充沛，则筋骨强健，耳聪目明，须发不白，延年不老；二是补气血而调阴阳，气血充足，五脏之气因之而充盛，经络、筋骨肌肤而得以濡养，形与神俱，“阴平阳秘”，乃可长寿；三是能颐养胃气，脾胃为“后天之本”，补脾胃可以健生化之源，养后天则能补先天精气之耗伤。

济仁养生茶 气血双补, 益肾延年 ...	114	黄芪六一保健茶 益气扶正, 抗衰益寿	128
决明子茶 清热平肝, 降脂降压	119	八仙茶 益精悦颜, 保元固肾	130
刺五加茶 补中, 益精	120	龟鹤二仙茶 滋精补血, 益气提神 ...	130
杜仲茶 补肝肾, 强筋骨	121	延年茶 养生延年, 益智健脑	130
杜仲五味子茶 补肝益肾, 滋肾涩精	122	白术甘草茶 健脾补肾, 益气生血 ...	131
首乌松针茶 补精益血, 扶正祛邪 ...	123	中老年强身茶 滋补肝肾, 强身健体 ...	131
山楂枸杞子茶 补肝益肾, 补血益智	124	延年益寿不老茶 补肾益精, 益寿延年	132
二子延年茶 养阴生津, 滋润五脏 ...	124	五子衍宗茶 补肾益精	133
灵芝益寿降脂茶 补中益气, 增强筋骨	125	玉母桃茶 健脾运中, 温补肝肾	134
灵芝益智茶 益气宁心, 益智安神 ...	126	左归加味茶 养阴, 滋补	135
灵芝大枣茶 益智宁神, 保肝益肾 ...	127	强腰膝茶 补益肝肾, 强腰壮膝	135
防衰茶 强心安神, 壮筋健骨	128	健腰青娥茶 补肾健腰	136



国医大师李济仁
亲自审定

药茶常识与养生保健



养生药茶纵横谈



何谓药茶

药茶，又称茶剂。即将中草药代茶冲泡、煎煮，或将中草药与茶叶配伍，代茶饮用，以达到防病保健和治疗疾病的目的。从各类药茶的记载来看，药茶应包括非茶之药茶与有茶之药茶两大类。

1. 非茶之药茶

非茶药茶是指名为茶，而实际上无茶叶的茶剂，应该称为广义的药茶，如二花茶、三花茶、三子茶和六叶茶等。这些用各种中草药或果蔬制成的饮料，之所以被称为茶，可能是由于饮用这些饮料可以如啜茶般随意。一般治病的中药处方，1剂药物煎汤后分几次饮服，往往定时定量，而药茶却可以随时随地地代茶饮用。

譬如，我国的传统中成药三花减肥茶，就是用玫瑰花、茉莉花、玳玳花和川芎、荷叶合制成的药茶，以此冲泡代茶，日久生效。因为减肥不能只靠接连煎服几剂药，必须细水长流、循序渐进地慢慢调理。又如，天气冷暖无常，容易引起感冒，而有些人不适宜吞服特效胶囊之类的新药，若适时用六叶茶代茶，可以预防或缓解感冒于初起。所谓六叶，即黄皮叶、芒果叶、紫苏叶、薄荷叶、大叶龙胆草、桑叶再加甘草、菊花等合制成粉，压制成块，随需随冲泡饮服。再说高血压患者，若日常以二花茶或三子茶代茶，也有降压效果。以上所举药茶，所产生的疗效与茶叶毫无关系。





2. 有茶之药茶

用茶叶配合其他药物制成的茶剂，即通常所说的狭义之药茶。这种药茶产生的治病效果与茶叶内含化学成分有密切的相关性。我国民间传统有药茶，现代科学发达，茶叶更被广泛用于药。如治疗细菌性痢疾、胃肠炎、黄疸型肝炎、糖尿病等。对有些疾病的治疗，我国早有了传统的药茶，如用于降压、消脂、减肥的三宝茶，就是普洱茶、菊花和罗汉果制成。又如午时茶，用于消食健胃利脾，是用红茶、桂皮、前胡、柴胡、藿香、甘草制成。这些都是药店常备出售的药茶。随着市场经济的发展，以茶叶加工精制的药茶琳琅满目，不胜枚举。

药茶是我国医药学文化宝库中一颗璀璨的明珠，有着悠久的历史和丰富的内容。它是我国人民在长期与疾病做斗争的过程中，不断实践、充实和发展而形成的独具特色的治病方法，既保持了中药汤剂吸收快、奏效迅速、加减灵活、适应中医辨证论治的优点，又克服了汤剂剂量大、煎药麻烦、携带和使用不便的缺点，具有简、便、廉、验的特点。长期以来，药茶在防病治病、养生健身方面，在促进人民健康的保健事业中，发挥了重大的作用。



药茶溯源

我国是茶的故乡，饮茶有着悠久的历史。据《史记·周本记》载，周武王伐纣时，参征的巴蜀等部落将茶叶作为贡品献上。这说明早在西周开国前，就已有茶了。

茶本可以充药，药茶源出于茶。春秋战国时期，发现了茶有解毒治病的作用。我国现存最早的药理学专著《神农本草经》中有“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”的记载，这里的“茶”即是茶，足以说明当时茶是可以充药用的。

据史料记载，西汉以前，就有茶饼冲泡加入葱、姜等配料，喝了这种茶可醒酒提神，此乃关于保健药茶起源的最早记载。三国两晋时期，饮茶形成习俗。三国时期的张揖所著的《广雅》载：“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”，并提出天冬等药物也可代茶饮用。晋代诗人张孟阳在他的诗《登成都楼》中有“芳茶冠六清，溢味播九区”，“茶”就是茶。晋代孙楚的《出歌》中有“姜桂茶苑出巴蜀”之句，这说明当时即有将茶与姜、桂同作为茶饮以养生保健之习俗。

唐代不仅有了茶的专著，而且有较多用茶治病的论述，还出现了茶的新剂型。茶圣陆羽著有我国最早的茶叶专著《茶经》，对茶树的种植、茶叶的功用等较详细地进行了记述。唐代被誉为“药王”“医中寿星”的孙思邈（581—682）在《千金要方》中载有“竹茹芦根茶”等10首药茶方。《唐本草》载有“茶味甘苦，微寒无毒，去痰热，消宿食，利小便”。又载，茶“下气消食，作饮加茱萸、葱、姜”。唐·王焘编撰的《外台秘要》将玉竹、茯苓、葛根、生地黄等14味药加工制成饼子阴干，称之为“消渴茶”，其法是“煎以代茶”，用于治疗消渴病（糖尿病）。本方虽名为“茶”，却不含茶叶。从此使茶的定义得到了扩展，出现了不含



茶叶的药茶剂型。

宋代茶的应用更为广泛。王安石在《议茶疏》中说：“茶之为用，等于米盐，不可一日无。”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》，集宋代食疗方法之大成，第97卷有药茶专篇，列有药茶8首。如治疗伤寒头痛壮热，用茶叶配伍荆芥、薄荷、山栀子、豆豉等的“葱豉茶”；以茶叶配伍生姜、石膏、麻黄、薄荷等，治疗伤寒鼻塞头痛烦躁的“薄荷茶”；治疗宿滞冷积及泻痢，以茶叶配伍硫女黄、诃子皮等的“硫黄茶”。公元1078年，由宋代太医局编成的《太平惠民和剂局方》中也有药茶的专篇介绍，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，如“治霍乱后烦躁，卧不安”，可用好茶末与炮干姜来配制成“姜茶”饮用；“治小便不通，脐下满闷”，有海金沙配伍腊茶，用生姜、甘草煎汤调服的“海金沙茶”。从以上资料可见，宋代的茶不仅是日常的饮品，而且已广泛应用于治疗内科疾病。



公元1307年，邹铉增编的《寿老养亲新书》中载有防治老年病的药茶方两首，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。如“清茶，先用水滚过滤净下茶，芽少时煎成”，并明确指出，“凡诸茶，味甘、苦，微寒无毒，去痰热，止渴，利小便，消食下气，清神少睡”。

明代的《普济方》记载了很多代茶饮方。自此以后的医籍中有关代茶饮的内容多有记述，并有很大发展。尤其是明代杰出的药物学家李时珍在《本草纲目》中，对饮茶疗疾的记述颇详：“茶主治喘急咳嗽，去痰垢”。又说：“茶苦而寒，最能降火，火为百病，火降则上清矣。”还附有具体的药茶方，如“痰喘咳嗽，不能睡卧，好末茶一两，白僵蚕一两，为末，放碗内盖定，倾沸汤一小盏。临卧，再添汤点服。”养生学专著《遵生八笺》中，不仅对茶品、采茶、藏茶、煎茶、试茶、茶具等有详细叙述，并对花茶的制作有独到之论述，而且，其中也收录了一些药茶方。

明清时期，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，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、珍珠茶、姜茶、莲花峰茶等。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、骨伤科和养生保健等方面，药茶的剂型也由单一的汤剂发展为散剂、丸剂等多种剂型，使用方法也已多样化。清代本草学对药茶的记载则更多。黄宫绣在《本草求真》中指出茶的



功用为“能入肺清痰利水，入心清热解毒，是以垢腻能涤，炙煨能解。凡一切食积不化，头脑不清，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”。汪昂在《本草备要》中说：“饮茶有解酒毒，油腻、烧灼之毒。多饮消脂，最能去油。”费伯雄在《食鉴本草》中收录药茶方多种。如五合茶，“但凡觉受风寒，头痛鼻塞，身体困痛，即用生姜大块捣烂，连须葱白、红糖、胡桃捣碎，霍山茶，滚水冲一大碗热服，微汗即愈”；川椒茶，用细茶、川椒各少许同煎，“治冷气心痛不止，腹胁胀满，坐卧不安”；槐叶茶治风热下血，明目，止牙痛；侧柏叶茶止血滋阴等。



清代风行“代茶饮”，药茶的应用十分普遍，其独特的治疗保健效果，得到了清朝宫廷的高度重视。从《慈禧光绪医方选议》中可以看到，慈禧太后和光绪皇帝饮用的代茶饮方就有 20 多首。如光绪帝素体气阴两虚，御医们便常用西洋参配伍其他药物，制成“保元代茶饮”“益气养胃健脾代茶饮”“益气和肝健脾代茶饮”等，治疗脾胃虚弱，食少便溏，腹中疼痛，气虚阴亏；慈禧太后用“清热代茶饮”，治疗肺胃热盛所致之咽喉肿痛、痰涎壅盛等证；又如，用“加味午时茶”治疗食积气滞之证，颇有效验。此外，慈禧太后饮用的药茶还有生津代茶饮、滋胃和中代茶饮、清热理气代茶饮、清热化湿代茶饮和清热养阴代茶饮等；光绪皇帝曾经饮用的药茶则有安神代茶饮、利咽代茶饮、平胃代茶饮和清肝聪耳代茶饮等。

随着科学的发展，人们在长期的防病治病的临床实践与研究中，对药茶有了更进一步的认识，同时，药茶的配伍均为对症用药，有很好的治疗效果，因此受到了人们的喜爱及医家的重视，并兴起了一股“茶疗热”。我国第一部《药典》中登载了一般保健药茶的制法和要求，对保健茶的发掘起到了一定促进作用。《中药大辞典》及专著、民间方集等刊载了数量可观的药茶方。现在相当一部分保健茶都是在发掘历史验方的基础上研制成功的。

20 世纪 80 年代以来，随着茶叶营养、保健作用的科学揭示，以保健作用为主的药茶——保健茶的研究与生产随之兴起，而且迅速发展，开发速度之快、数量之大、品种之多、效益之高，都是前所未有的。据统计，近年来我国开发的保健茶有 350 多种。历代遗留下来的药茶有效方达 1000 多种，保健茶有袋泡茶、液态灌装和速溶晶体，也有冲剂、丸剂、片剂等多种剂型。

近代的保健茶基本以高档优质茶叶为主要原料，辅之以各种特殊功效的中草药，以传统中医理论为基础，综合现代研究新成果研制而成。保健茶首先是一种茶，具备茶的色、香、味，口感好，味道美，但不同于一般的茶叶，也不同于中草药品，而是取药物之性，饮茶之味，两者配伍，相辅相成，起到茶借药力、药助茶功的协同作用，收到饮茶与药物保健的双重效应，所以保健茶又是保健饮品，对人体有预防疾病、保健、辅助治疗、滋补等作用。