



策划：金版文化
编著：曾丽丽

周恩来、邓颖超保健医生，
潮州第一名医陈映山学术传人
中国当代著名老中医
香港食疗研究所创办人
陈益石教授 审订推荐

中国首部
全彩精美实拍
药茶疗方全集

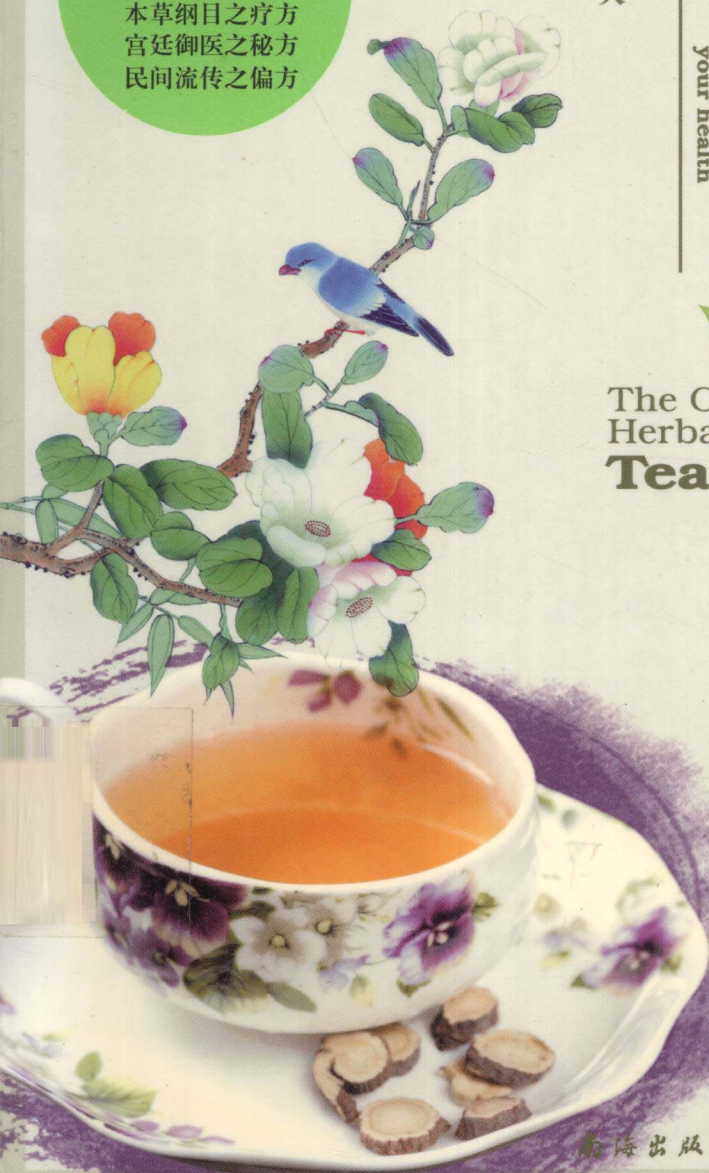
本草纲目之疗方
宫廷御医之秘方
民间流传之偏方

◎ Making Chinese
herbal medicine tea to keep
your health

The Chinese
Herbal Medicine
Tea

汉方茶疗

◎ 药香馥郁 ◎ 茶香沁人 ◎ 以药入茶 ◎ 以茶代药



250道

自然健康茶饮对症调理

500种

纯天然汉方药材全面滋养

南海出版公司

030/309

汉方茶疗

日循月环 
身心仿佛接受甘露的洗礼
渐渐纯净

图书在版编目(CIP)数据

汉方茶疗/ 深圳市金版文化发展有限公司策划. —海口: 南海出版公司,
2007. 9

(时尚品茗馆)

ISBN 978-7-5442-3623-2

I. 汉… II. 深… III. 生活—知识 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第036639号

SHISHANG PINMING GUAN III —— HANFANG CHALIAO

时尚品茗馆III —— 汉方茶疗

- | | | | |
|------|--|--------------|--------|
| 策 划 | 深圳市金版文化发展有限公司 | | |
| 责任编辑 | 陈正云 周诗鸿 | | |
| 封面设计 | 闵智玺 | | |
| 出版发行 | 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行) | | |
| 社 址 | 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 | 邮编 | 570206 |
| 电子信箱 | nanhaicbgs@yahoo.com.cn | | |
| 经 销 | 新华书店 | | |
| 印 刷 | 深圳市鹰达印刷包装有限公司 | | |
| 开 本 | 889mm×1194mm | 1/32 | |
| 印 张 | 27.5 | | |
| 版 次 | 2007年9月第1版 | 2007年9月第1次印刷 | |
| 书 号 | ISBN 978-7-5442-3623-2 | | |
| 定 价 | 119.20元 (共4册) | | |
-

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com



▶ 进入天然汉方茶馆， 体验零负担的身心疗法

Enter into **the Chinese Prescription Tea Room**
Experience the Absolute Eazy Remedy both for Body and Soul

在很早很早的时候，人们就把茶列入居家必备品中，所谓“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”。而说起茶的起源，还有一个美丽的传说：神农为医治百姓的病痛，尝遍百草，通晓每一种草叶的药性。一日却不幸误服毒草，头晕目眩中，闻到一阵清香，神农心中纳闷，循香而去，却发现一丛植物的叶子绿油油的十分可爱，遂摘下两片叶子放入口中咀嚼，顿觉清香怡人，不一刻便神清气爽，恢复了元气。

那片叶子，就是我们现在熟悉的茶叶了。

到了现代，随着人们生活水平的提高，茶的健康养生功效以及它便捷的制作方法日益被人们看重，并逐渐成为日常生活保健的首选。

茶叶之所以具有美容、养颜、祛病之功，这和它的药性是分不开的。比如，各种茶叶里都含丰富的维生素C，维生素C不仅是美白圣品，还能够提高人体的免疫力和抵抗力；茶叶中的茶多酚可以有效地清除多余的自由基，防止脂肪酸的过氧化，因此饮茶可以延缓衰老；茶多酚与维生素C同时使用对防治动脉粥样硬化和增强毛细血管功能均有良好的效果；生物碱能兴奋中枢神经系统，以消除疲劳、提高工作效率，抵抗酒精、烟碱和吗啡等的毒害作用……总之，“诸药为各病之药，茶为万病之药”，茶叶的保健作用是多种药理成分共同作用的结果。

“汉方”是古典中医学的代名词。自古以来汉方所采用的中药材和疗法，在西方人眼中都极富神秘色彩。近年，汉方药材的成分被欧美、日本顶级护肤品牌运用到美容品中，产生了极好的效果。而汉方同样可以应用在日常茶饮上！

在茶饮中添加不同的汉方药材，外加一点简单的技巧，你就可以泡制出一杯适合自己的、



带着淡淡清香的药茶，它能帮你消减痛楚、强身健体、保持活力，不需花费太多时间就能达到养生保健的效果，轻轻松松喝出健康！

引用一位诗人对茶的描写：

软滑、醒脑、开心得像女人的软舌在走动着的饮料！

近午时分，喝上一盏具提神醒脑作用的汉方茶饮，可以解除疲倦，补充能量，恢复精力。下午4点，阳光还略有杀伤力，先自我放松一下，喝一杯汉方减压茶！杯中闪着流光，温和自然。喝一口，微妙而天然的口感在舌间弥漫。闭上眼睛，仿佛进入甜梦一般，所有的压力都不复存在，让身体变轻，让灵魂变轻……

越来越多的男士们开始摒弃咖啡，改喝修身养性的茶。茶香袅袅，体会沉浮在杯里杯外的散、消、涤、荡、轻、浮等心绪时，您何不试试在常喝的茶中添加上几味汉方药材，成就一盏或提神醒脑，或舒缓压力，或减少脱发，或降低血压的汉方茶饮？让困倦、压力、失眠、焦虑、亚健康状态……统统远离您！

Er Tong Linda

■ 本书所拍图片旨在向读者展示泡茶所需材料。制作方法以“做法”一栏文字描述为准。

■ 目录 Contents

Part 1 健康美丽饮出来·····006

药茶，你的日常贴心医师·····008

什么是药茶？ 药茶的历史

药茶的养生原理 药茶的泡制器具

药茶的制作方法 注意事项

认识茶叶的分类·····014

认识自己的身体状况，

对“质”喝茶·····016

Part 2 养颜美容药茶， 还原肌肤最初的纯净柔嫩·····018

秀发飘逸 乌发茶饮·····020

水润透亮 润肤茶饮·····022

晶莹剔透 美白茶饮·····023

清热解毒 去痘茶饮·····025

净白均匀 祛斑茶饮·····026

美目盼兮 消痘茶饮·····028

Part 3 纤体排毒药茶， 保持身材的秣纤合度·····030

精致五官 小脸茶饮·····032

纤纤细腰 窈窕茶饮·····033

丰姿绰约 美胸茶饮·····036

亭亭玉立 美腿茶饮·····038

赶走虚胖 祛水肿茶饮·····039

极速减重 溶脂茶饮·····040



Part 4 活力养生药茶， 充盈生命的鲜活能量·····042

宿醉无忧 解酒茶饮·····044

消除疲劳 提神茶饮·····045

清凉一夏 消暑茶饮·····046

放松身心 减压茶饮·····048

延年益寿 养生茶饮·····051

舒筋镇痛 止头痛茶饮·····053

告别神经衰弱 安神补脑茶饮·····056

防治多梦、盗汗 益气补虚茶饮·····058

悠然入梦 静心助眠茶饮·····059

增强记忆力 补脑益智茶饮·····062

远离神经官能症 镇静安神茶饮·····063

克服眩晕 清脑茶饮·····064

Part 5 我“药”健康五官， 我要敏锐感官·····066

清亮护眼茶饮·····068 消炎健齿茶饮·····069

清新口气茶饮·····070 养肝明目茶饮·····070

解除鼻炎茶饮·····072 治疗中耳炎茶饮·····073

Part 6 贴“心”滋养， 逃离心血管疾病雷区·····074

贫血·····076 低血压·····079 高血压·····080

高血脂·····082 中风、冠心病·····083

风湿性心脏病·····084 糖尿病·····085

Part 7 畅通呼吸系统， 喝出“高氧”抗病体质·····086

感冒···088 咽炎···090 咽喉肿痛···092
咳嗽、多痰···093 哮喘、扁桃体炎···096
气管炎···097 支气管炎···098
肺气肿、肺炎···099

Part 8 整肠健胃，忠诚“胃”士·····100

腹胀···102 腹泻···104 食欲不振···105
胃酸胃胀···107 消化不良···108 肠炎···109
恶心、呕吐···110 胃炎···112 胃下垂···113
胃溃疡、十二指肠溃疡···114 便秘···116

Part 9 元气本草，养肾护肝·····120

黄疸肝炎···122 乙型肝炎···123 脂肪肝···124
肝硬化···127 肾炎···128 肾功能衰退·····129

Part 10 以茶代药，柔筋强骨·····130

骨质疏松···132 肩周炎···134 颈椎病···135
腰肌劳损、骨质增生···136
风湿性关节炎·····137



Part 11 灵茶妙“药”，妇科良方·····138

痛经···140 月经过多···142 月经不调···144
闭经···146 倒经···147 妊娠反应·····148
产后发热、腹痛···150 产后便秘、回乳···152
乳腺炎、乳腺增生···153 更年期综合症···154

Part 12 药香茶浓，关爱男人·····156

遗精···158 前列腺炎···159 阳痿、早泄···160

Part 13 儿科良药，爱心制茶·····162

夏季热···164 消化不良···165 小儿腹泻···166
小儿咳嗽···168 小儿痘疹···169
小儿口疮、流涎···170 小儿遗尿···171
小儿惊厥···172

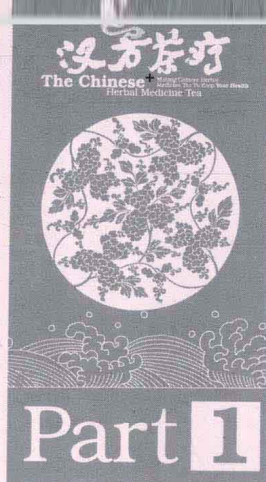
专栏知识 COLUMN

我“药”知补一下

- 极品美颜食物·····029
- 定制你的肠胃工作手册·····119
- 保养你的卵巢=保鲜女人味·····155
- 排名前列的一“腺”隐忧·····161

出版后记 The Publishing Forward·····174

求医热线 The Doctor's Hotline·····175



健康美丽饮出来

Drink Tea For The Health and Goodliness

“汉方”是古典中医学的代名词。
中医学已有数千年的历史。
自古以来，
汉方所采用的药材和疗法，
在西方人眼中都极富神秘色彩。
在茶饮中添加不同的汉方药材，
外加一点简单的技巧，
你就可以泡制出一杯适合自己的、
带着淡淡清香的药茶，
它能帮你消减痛楚、
强身健体、保持活力，
不需花费太多时间就能达到
养生保健的效果，
轻轻松松喝出健康！



汉方茶疗

The Chinese
Herbal Medicine Tea

Sharing Chinese Herbal
Medicine tea to keep you healthy



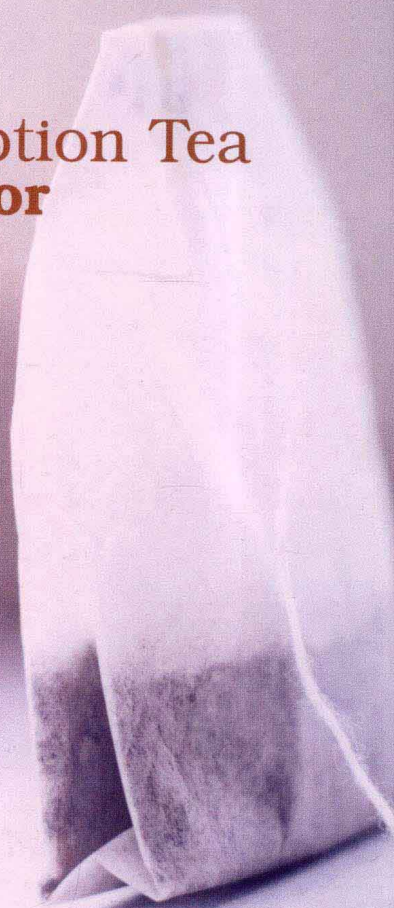


药茶， 你的日常贴心医师

The **Chinese** Prescription Tea Your Considerate **Doctor**

一句“宁可三日无米，不可一日无茶”，

道尽了中国人对茶的喜爱。而添加了各式材料的药茶，以其简单、便利的特性，深为现代养生人士所推崇。药茶除了对我们的身体有好处，更可以使我们拥有好的心情，享受悠闲自在的生活：与三五好友问茶、品茗，与知心的人对饮，体会人生的真味。更有甚者，茶已经进入了一种精神境界，可以由茶展现人格的芳香，在浮躁生活里保持清醒。



► 什么是药茶？

所谓药茶，既可以指单用茶叶泡成的茶，也可以指将其他药物与茶叶配合使用泡出的茶饮，还可以指没有茶叶参与的全药剂（代茶饮用）。



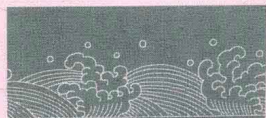
■ 它在中医理论指导下，将辨证与辨病相结合，将单方或复方的中草药与茶叶搭配，采用冲泡或煎煮的方式，作为防治疾病的茶方。它与气功、针灸一样，同样为中医学的一部分，具有预防疾病、抗衰防老、延年益寿、养颜美容的神奇功效。药茶中的茶材主要有茶叶，芳香性植物如姜、肉桂，以及一些经由冲泡或煎煮后会将其有效成分溶出的花、叶，带药味的新鲜或干燥的根茎、果实等。药茶以其取材天然、制作简单、服饮方便、疗效显著等诸多优点，受到人们的青睐。

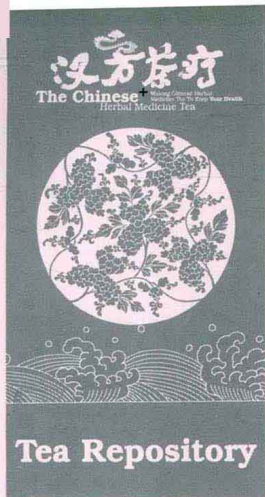
► 药茶的历史

■ 药物学专著《神农本草经》载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”茶最初由尝百草的神农氏所发现时，是被当作药来服用的。

此后历代医药学著作均有关于茶剂的记载。如东汉张仲景在《伤寒杂病论》中记载用茶治疗下痢脓血。至梁代，名医陶弘景认为“茶(主)好眠”，这一时期人们已认识到茶的药用价值，并将其应用于临床。唐宋时期，茶疗理论基本形成，《唐本草》对茶叶的功效记载已趋完善：“(茶叶)主瘰疮，利小便，去痰热，消宿食。”唐代《外台秘要》中有“代茶饮方”的记载，这些应是较早的茶疗方。宋代茶疗法的应用范围逐渐扩大，各种医药专著收录的茶疗方也比较多，尤其是由朝廷组织有关专家编撰的《太平圣惠方》《太平惠民和剂局方》等。这些由官方颁布的带有法典性质的专著中都有专章介绍“药茶”，如《太平圣惠方》九十七卷中载有“药茶诸方”，列有茶疗方十余种。

至此，“药茶”一词首次载于医书。宋代以后，药茶的应用日益增多，元代太医忽思慧在《饮膳正要》中记载了各地多种药茶的制作、功效及主治，是记载茶疗法内容较全面的专著之一。明代朱棣等编的《普济方》设有“食治门·药茶”篇，收载有“葱豉茶”等茶疗方八道。李时珍对茶的药用研究极为深入，在《本草纲目》中除了对茶的功能主治有精辟的论述





外，还载有治疗“气虚头痛”“热毒下痢”“解诸中毒”等茶疗方16道。清代茶疗法的研究和应用更为普遍。从近代编撰出版的《慈禧光绪医方选议》中可知药茶为清代宫廷用药的组成部分，如“安神代茶饮”“清热代茶饮”“利咽代茶饮”“平胃代茶饮”等，在书中一一有记载。

随着茶疗法的深入研究和广泛应用，药茶由最开始的单纯茶叶剂型，逐渐发展为茶叶单用、茶叶与天然药物合用和不含茶叶以药代茶三类剂型。茶叶单用剂型也由最原始的单一绿

茶发展为绿茶、红茶、乌龙茶、砖茶、沱茶以及现代的冰茶，等等。茶叶与天然药物合用始于花茶，如菊花茶、桂花茶、茉莉花茶等，继之就有了人参茶、姜片茶、栀子茶、午时茶、芝麻养血茶、慈禧珍珠茶、降脂减肥茶，以及酥油茶、果茶等数百种。将茶叶置于杯中，开水一泡，即成茶剂，既制作简单，又服用方便。借用茶剂的优点，将茶叶与天然药物分用即出现了不含茶叶、以药代茶的“药茶”，如独参茶、净菊茶、五花茶、苦丁茶、溪黄草茶、王老吉凉茶等近千种，广泛适用于内外、妇儿、骨伤、五官科等多种疾病的预防与治疗。

茶疗法所使用的“茶剂”作为一种剂型已被《中国药典》(1995年版)收载。本书将要介绍的茶方都是在临床和民间广为使用过的，经过整合、改良，以全新的面貌呈现给广大读者。在未来，药茶将以它独特的优越性而越来越受到人们的重视和喜爱。

► 药茶的养生原理

■ 茶、咖啡和可可并称为当今世界三大饮料。咖啡和可可都有不良的副作用，所以，茶更受青睐。茶叶含有少量的咖啡因，可提神醒脑；还含有丰富的维生素C、B₁、B₂、P，可分解油脂，帮助消化；其所含茶碱又能增加冠状动脉流量，可强心利尿。实践证明：茶是最佳的健康饮料。

很早就有“茶为万病之药”之说。药茶除了具备茶的一般健康功能外，还具有自己独特的药养功效。有针对性选用的各种茶材，能起到很好的保养治疗的效果。如乌发生发的黑芝麻、何首乌，养颜润肤的红枣、木瓜，开胃消食的山楂、陈皮，收敛止泻的生姜、莲子，止咳化痰的青果、川贝，滋润通便的芦荟、蜂蜜，抗菌消炎的橘皮、香附……这些平常的药材入药茶方，能充分发挥它的单方功效，并融合其他茶材的功效，从而收到令人满意的效果。

茶与药茶原本就具调理五脏机能、调整体质、滋补强壮、延年益寿之功效，加上其取材方便、制作方法简单、茶材便宜且易保存，少副作用，男女老少皆宜的优点，对忙碌的现代人来说，是一剂贴心的良药，是一项保健饮品的新选择！因此，只要咨询医师来确定本身体质适不适合，再针对欲达成的疗效，选择适合自己的药草茶冲泡饮用，就可达到养生目的。

► 药茶的泡制器具

■ 泡制一壶好药茶，除了水滚、茶好、冲泡得宜之外，还需要注意什么呢？泡制器具！正所谓“工欲善其事，必先利其器”。合宜的器具能让泡制药茶变得更加轻松、便捷；另外，器具的精致或美观也能给泡制过程增添趣味，同时还能带来美的享受。泡制药茶常用的器具介绍如下：

茶壶 以陶壶、砂锅或耐热玻璃壶具为佳。不要选择铁壶，因为药草中的单宁酸在高温下会与铁结合，转换成单宁铁，使得药效减弱或丧失。而高温烧制成的陶制茶壶，最适合煎煮草药，因其易散发出远红外线，将药草中所含的有益成分溶出，使整体气味更加圆润甘醇。

量匙或量称 可测量应放入的茶材分量。





茶袋 为节省过滤的麻烦，可将茶材放入茶袋中以棉绳绑紧；茶袋则以棉布为佳。

滤网 若不使用茶袋包裹茶材，也可在煮好后以滤网过滤掉茶渣。

计时器 运用计时器，可精确控制煎煮时间。（用手机或其他钟表计时也可以，大致准确就行。）

量杯 用于测量应放入的水量。

刀子、剪刀及砧板 若茶材面积过大、材质过硬等，可用干净的刀子、剪刀裁剪成适当大小或修剪茶材中枯萎、虫蛀的部分后再使用。

研钵与研磨棒 有些茶方需要研磨成细末或粗末饮用。

杯子 由于药草茶大多为热饮，故选择时以可保温的材质为优，如陶瓷等，且以附有茶杯盖者为佳。

► 药茶的制作方法

■ 如何将眼前的一堆茶材浓缩成一杯浓香的药茶？这是许多动手能力差的药茶爱好者的困惑。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。按照以下介绍的方法，可DIY适合你的任何一剂药茶！

泡、煎、调三种方法，万变不离其宗。

泡 依据茶方所需要的茶材，如花草类，将其切断、捣碎、研磨成末，再依所需分量放入热开水中，盖上杯盖，焖约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3次。

煎 一般以复方的茶方为多。因茶材多，茶杯放不下，加上又采用泡服方式，就会使一部分茶材成分无法完全释出，降低茶材功效，所以将其研磨成粗末，入砂锅以水煎汁；其中加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（若采此法，则要将煮好的茶汤放入保温瓶中）。

调 少数茶方为粉末状，因此可加入少许开水调成糊状服用。



► 注意事项

- 1 带毒性的茶材，必须煎服：**茶方中如果含有带毒性的茶材，则不应采用其他方式，而要以较长的时间煎煮后才能饮用。
- 2 石类或甲壳类茶材：**质地坚硬、所含成分不易释出的药材，不宜入药茶；如果要入茶，则要个别煎煮后再调入药茶中。
- 3 咨询医师：**药茶要依照病情与体质饮用，并最好询问医师，辨证清楚后才能饮用，切勿盲目乱饮。
- 4 过量：**要根据茶方比例与注意事项，并依自身体质来掌握饮用药茶的分量，不宜过多或过少饮用，以免适得其反。
- 5 饮用解表的药茶：**如果饮用有解表功效的药茶，则不宜食用生冷以及酸味的食物。
- 6 饮用理气消胀的药茶：**要避免食用豆类；而饮用止咳平喘的药茶，则不可食用鱼虾等海鲜。
- 7 热解毒的药茶：**要避免油腻、带有腥臭或辛辣味的食物。
- 8 饮用时间要注意：**要依据药材的处方、性质和病情而定，如补益药茶就要在饭前饮用，使其充分吸收；而对肠胃有刺激性的药茶，就要在饭后饮用。此外，有泻下作用的药茶，应在早晨空腹状态下饮用，使其充分吸收；若是宁神药茶，则应在睡前饮用等。
- 9 用药茶时，不宜搭配西药服用：**以免药茶中的药性影响西药疗效而产生副作用，或增强某些药物毒性，严重者甚至可能危急性命。

汉方茶疗

The Chinese Herbal Medicine Tea



Tea Repository

烏龍茶

每兩 80-

龍 烏

港口茶



认识茶叶的分类⁺

The Category Of Tea

一片 神奇的叶子，漂洋过海，
数千年的岁月轮回中，
它已经繁衍成一个巨大的家族。
无论它的形和色衍生出了多少种类，
但是它们有一个共同的族名——**茶**！
无论它们在世界的哪一个角落，
它们拥有一个同样的发音——**茶**！

中国千种令人目眩、
品目繁多的茶叶，
按原料的采摘季节可分为
春茶、夏茶、秋茶、冬茶；
按茶树生长的自然生态环境分为
高山茶、平地茶、有机茶等；
按成品干茶的具体形状可分为
扁形茶、针形茶、片形茶、
圆形茶、雀舌形茶等；
按成品茶叶的聚合状态分为
散茶、茶砖、末茶等；
按加工程度分为初加工茶、
精加工茶、再加工茶及深加工茶等。
按制作方法的的不同，还可分成
不发酵茶、半发酵茶、
全发酵茶、后发酵茶四大类；
而制作方法的的不同，
又使这四大类茶的茶叶呈现出不同的颜色。
因此，又有依颜色将之分为
绿茶、白茶、黄茶、青茶（又称乌龙茶）、
红茶、黑茶六大类。

基本茶类

- 绿茶**
 - 炒青绿茶
 - 眉茶（炒青、特珍、珍眉、凤眉、秀眉、贡熙等）
 - 珠茶（珠茶、雨茶、秀眉等）
 - 细嫩炒青（龙井、大方、碧螺春、雨花茶、松针等）
 - 烘青绿茶
 - 普通烘青（闽烘青、浙烘青、徽烘青、苏烘青等）
 - 细嫩烘青（黄山毛峰、太平猴魁、华顶云雾、高桥银峰等）
 - 晒青绿茶（滇青、川青、陕青等）
 - 蒸青绿茶（煎茶、玉露等）
- 红茶**
 - 小种红茶（正山小种、烟小种等）
 - 工夫红茶（滇红、祁红、川红、闽红等）
 - 红碎茶（叶茶、碎茶、片茶、末茶）
- 乌龙茶（青茶）**
 - 闽北乌龙（武夷岩茶、水仙、大红袍、肉桂等）
 - 闽南乌龙（铁观音、奇兰、水仙、黄金桂等）
 - 广东乌龙（凤凰单枞、凤凰水仙、岭头单枞等）
 - 台湾乌龙（冻顶乌龙、包种、乌龙等）
- 白茶**
 - 白芽茶（银针等）
 - 白叶茶（白牡丹、贡眉等）
- 黄茶**
 - 黄芽茶（君山银针、蒙顶黄芽等）
 - 黄小茶（北港毛尖、沔山毛尖、温州黄汤等）
 - 黄大茶（霍山黄大茶、广东大叶青等）
- 黑茶**
 - 湖南黑茶（安化黑等）
 - 湖北老青茶（蒲圻老青茶等）
 - 四川边茶（南路边茶、西路边茶等）
 - 滇桂黑茶（普洱茶、六堡茶等）

再加工茶类

- 花茶（茉莉花茶、珠兰花茶、玫瑰花茶、桂花茶等）
- 紧压茶（黑砖、茯砖、方茶、饼茶等）
- 萃取茶（速溶茶、浓缩茶等）
- 果味茶（荔枝红茶、柠檬红茶、猕猴桃茶等）
- 药用保健茶（减肥茶、杜仲茶、甜菊茶等）
- 含茶饮料（茶可乐、茶汽水等）

* 茶学知识博大精深，可参阅本公司出版的《中国茶道》一书。