

健康直通车



J IANKANG

ZHITONGCHE

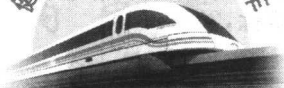
家庭 养生茶

◎ 刘耀 周京凤 公静淑 编著



上海科学技术出版社

健康直達
北京公共圖書館



JIATING YANGSHENGCHA

家庭養生茶

刘耀 周京凤 公静淑 编著



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭养生茶/刘耀,周京凤,公静淑编著. —上海:
上海科学技术出版社,2004.7

(健康直通车)

ISBN 7-5323-7468-8

I. 家... II. ①刘...②周...③公... III. ①茶叶
—食物养生②保健—茶谱 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 020056 号

世纪出版集团 出版发行
上海科学技术出版社

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

苏州望电印刷有限公司印刷 新华书店上海发行所经销

开本 850×1168 1/32 印张 10.375 字数 280 千

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

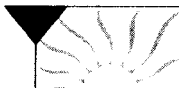
印数 1—6 000

定价:20.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

本书从茶与药茶开始谈起,详细介绍了6类保健药茶,并以人体各系统为纲,以135种常见病症为目,依次分类介绍了近900种用于防病治病的药茶秘验方,供广大读者在日常生活中参考选用。由于这些药茶具有药性平和、较少副作用、味道较可口、制作简易、节约经济开支、服用方便、疗效显著、易学易懂等优点而深受广大人民群众欢迎,相信此书的问世,不仅对临床治疗、家庭自助治疗大有裨益,也为各茶厂、药厂、医院生产药茶提供了验方,可谓是一本不可多得的药茶参考读物。



前 言

中国是茶的国度，茶的养生保健之功世所公认。中医药是中华民族瑰宝，千百年来一直在为人民大众的生命健康事业发挥着重要作用。将中医药寓于茶中，于是就产生了药茶，茶与药相得益彰，深得众多养生家的厚爱，可謂是先人的一大创举。

药茶，其最初含义，自然是以茶与其他药物、食物配伍以作健身治病之用，然而，正如茶的含义在日益延伸、扩展一样，药茶也从以茶配伍的方剂，逐渐扩展到包括不含茶叶的方剂。这些药茶方，主要有茶剂、汤饮、鲜汁、露剂、乳剂等剂型。

药茶是中医学的重要组成部分之一，是我国劳动人民长期与疾病作斗争的经验总结。药茶自春秋战国时代至今，已有数千年的历史，经过历代医药学家、养生家的不断总结和完善，积累了很多药茶效验方，这些效验方已成为中医学防病治病、养生保健的一大特色。

药茶用于保健养生，既满足了日常饮茶的嗜好，又能延年益寿、强身健体，何乐而不为呢？据专家介绍，药茶具有药性平和、副作用较少、味道可口、制作简易、节省药物、节省经济开支、服用方便、疗效显著、易学易懂等众多优点，深受广大人民群众欢迎。近年来，各种养生茶、美容茶及午后茶的大量涌现，使保健药茶的种类和作用得到不断丰富和扩充。

药茶用来防治疾病，特别是对于那些病情不太重，病程长，一时难以痊愈的慢性病患者来说，不但乐于接受，而且只要坚持长期服用，慢慢调理，必将收到良好的效果。对处于康复期的患者来说，药茶也不失为一种较好的辅助疗法。

因此，本书从茶与药茶开始谈起，详细介绍了6大类保健药茶，并以人体各系统为纲，以135种常见病症为目，依次分类介绍了近900种用于防病治病的药茶秘验方，以供广大读者在日常生活中参考





选用。

正所谓“是药三分毒”，因此，在这里要提醒广大读者注意的是，药茶中既然有药，就不能随便服用，要辨证选用，因人而异，要遵循中药应用中的“十八反”、“十九畏”和其他禁忌等。同时，作为一种辅助治疗手段，患者在需要服用药茶时，若实在拿不准的话，或是在服用药茶的过程中出现一些副作用，或是对药茶的加工方法不太明确的话，不要自作主张，最好去医院请教医生，在医生的指导下服用。

最后，由于水平所限，加之时间较紧，错讹疏漏之处在所难免，祈请广大读者不吝批评指正。

编 者

2004年元月于泉城济南



目 录

一、神奇的药茶

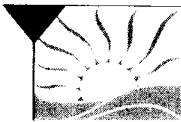
- 茶与药茶 ①
- 药茶疗法史话 ②
- 药茶的优点 ③
- 药茶的服用方法 ⑤
- 药茶疗法的注意事项 ⑥
- 药茶疗法的用药禁忌 ⑦

二、保健药茶

- 四季养生茶 ⑨
- 功能调养茶 ⑪
- 职业养生茶 ⑮
- 防病养生茶 ⑰
- 美容美发茶 ⑳
- 瘦身健体茶 ㉔

三、药茶防治内科疾病

- 感冒 ⑳
- 咳嗽 ㉔
- 急性支气管炎 ㉗
- 慢性支气管炎 ㉘
- 哮喘 ㉚
- 支气管扩张 ㉜
- 肺脓肿 ㉝





- 肺结核 ⑤7
中暑 ⑥0
胁痛 ⑥5
肝炎 ⑥7
黄疸 ⑦2
肝硬化 ⑦7
脂肪肝 ⑦8
痢疾 ⑧0
泄泻 ⑧8
急性胃肠炎 ⑨3
胃肠神经症 ⑨6
头痛 ⑨6
疟疾 ⑩2
胃炎 ⑩4
胃痛 ⑩8
呕吐 ⑪1
食欲不振 ⑪5
消化不良 ⑪6
慢性肠炎 ⑫0
嗝膈 ⑫1
胃及十二指肠溃疡 ⑫3
呃逆 ⑫4
便秘 ⑫6
水肿 ⑬1
急性肾炎 ⑬4
慢性肾炎 ⑬5
尿路感染 ⑬6
乳糜尿 ⑬9
遗精 ⑭0



- 阳痿 ①43
- 不射精症 ①45
- 动脉硬化 ①45
- 高血压 ①46
- 高脂血症 ①51
- 冠心病 ①55
- 肺源性心脏病 ①59
- 低血压 ①60
- 贫血 ①62
- 中风 ①64
- 神经衰弱 ①65
- 眩晕 ①68
- 失眠 ①69
- 不安腿综合征 ①72
- 糖尿病 ①73
- 自汗、盗汗 ①77
- 原发性血小板减少性紫癜 ①80
- 嗜睡 ①80
- 癫痫 ①81
- 中毒 ①83
- 甲状腺功能亢进症 ①84
- 肥胖症 ①85

四、药茶防治外科及骨伤科疾病

- 疔、痈 ①88
- 疝气 ①89
- 血栓闭塞性脉管炎 ①91
- 胆结石 ①92





- 胆囊炎 ①93
- 乳腺炎 ①95
- 乳腺增生 ①98
- 痔疮 ①99
- 脱肛 ②02
- 阑尾炎 ②03
- 淋巴结核 ②04
- 泌尿系结石 ②06
- 前列腺炎 ②08
- 坐骨神经痛 ②10
- 痹证 ②11
- 腰痛 ②15
- 风湿性关节炎 ②17
- 肩关节周围炎 ②19
- 腰肌劳损 ②21
- 跌打损伤 ②21

五、药茶防治妇科疾病

- 痛经 ②23
- 闭经 ②27
- 崩漏 ②30
- 功能性子宫出血 ②33
- 月经不调 ②34
- 带下病 ②38
- 盆腔炎 ②41
- 更年期综合征 ②42
- 妊娠水肿 ②43
- 妊娠呕吐 ②44
- 胎漏、胎动不安 ②46



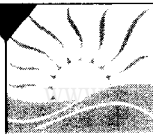
- 产后泄泻 247
- 产后便秘 248
- 产后恶露不绝 249
- 产后腹痛 250
- 缺乳 252
- 回乳 254

六、药茶防治儿科疾病

- 小儿感冒 257
- 小儿腹泻 258
- 百日咳 261
- 小儿厌食 263
- 夜啼 265
- 流行性乙型脑炎 266
- 流行性腮腺炎 267
- 小儿遗尿 269
- 软骨病 271
- 小儿疳证 272
- 小儿痒毒 273
- 惊风 274
- 麻疹 275
- 风疹 277
- 小儿夏季热 278
- 蛲虫病 279
- 蛔虫病 280

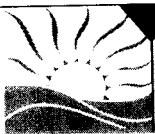
七、药茶防治五官科疾病

- 急性结膜炎 282





- 慢性结膜炎 284
- 青光眼 287
- 白内障 288
- 角膜溃疡 289
- 视力减退 290
- 牙痛 292
- 牙龈出血 294
- 口臭 295
- 口疮 296
- 牙周病 297
- 中耳炎 298
- 耳鸣、耳聋 300
- 梅尼埃病 301
- 鼻衄 302
- 过敏性鼻炎 304
- 鼻窦炎 305
- 慢性鼻炎 306
- 急性扁桃体炎 308
- 慢性扁桃体炎 309
- 梅核气 311
- 急性咽喉炎 313
- 慢性咽喉炎 315



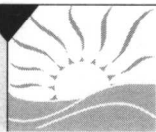
神奇的药茶

茶与药茶

茶，原义是一种野生的山茶科常绿灌木植物的芽叶，亦称茗，随着人类社会生活的发展，其范围也逐渐扩展开来。许多与茶水相似的汤饮，也被称为茶，如以菊花沏茶叫做菊花茶，以荷叶沏茶叫做荷叶茶，以山楂泡制的汤饮叫做山楂茶，甚至以玉米和牛奶制成的汤饮也称为玉米茶，等等。

中国是茶的国度，中医药是中华民族的瑰宝，众多医家、养生家在日常生活实践中创造性地将中医药寓于茶中，于是就产生了药茶。服用药茶，作为一种治疗方法，茶与药相得益彰，千百年来一直在为人民大众的生命健康事业发挥着重要作用。因此，本书也主要围绕药茶而展开。

药茶，其最初含义，自然也是以茶与其他药物、食物配伍以供健身治病之用，然而，正如茶的范围在日益延伸、扩展一样，药茶也从以茶配伍的方剂，逐渐扩展到包括不含茶叶的方剂，古代医书中也多收入这类无茶叶配伍的药茶方剂。《神农本草经集注》载：“酉阳、武昌、庐江、晋陵皆有好茗，饮之宜人。凡所饮物，有茗及木叶、天门冬苗、菝葜皆宜人。南方有瓜芦，亦似茗也。今人采楮栝、山矾、南灼、乌药诸叶，皆可





为饮。”从本质上说,药茶本身即是源自民间的一些简便易行的健身疗病的偏方、验方,后来人们把一些与药茶在制作与饮用方法等方面相类似的某些偏方、验方,也习惯地、约定俗成地称之为药茶或纳入药茶的范畴,这就是茶剂。

药茶疗法史话

药茶疗法,即服用药茶防病治病,最早出自民间。药茶方剂的创造与积累,主要来自群众自发的实践。千百年来,许多药茶方剂在民间流传十分广泛。家中有人患了感冒,切几片生姜,捏一撮茶叶,加一匙红糖,或煎或泡,饮之即愈。这些民间的创造,经过医家的研究、整理,收入典籍,已成为人类医药学的宝贵财富。其中,许多治疗常见病、多发病的效验方,陆续被研制成饮片在市场上出售。如“万应茶”,这种茶内含甘草、木香、茯苓、泽泻、白术、羌活、紫苏等多味中药,再加上适量岩茶制成,具有生津、止渴、健脾、润肺、解毒、利尿、去闷和增进食欲等多方面的疗效,所以被称为“万应茶”;“甘和茶”,包含苏叶、竹叶、荷叶、甘草、山楂、薄荷、花粉、春砂仁和苦橙等 30 余味中药,治疗神劳体倦或偶感风寒效果甚佳;“三花茶”是用茉莉花、玫瑰花、玳玳花,配以川芎、荷叶等制成,性味甘平,无偏寒偏热之弊,药味芬芳可口,能消积化滞、健脾开胃,具有明显的降脂减肥效果。

药茶的应用历史非常悠久。据史料记载,西汉以前,就有茶饼冲泡加入葱、姜、橘的配料,喝了这种茶可醒酒提神,此乃关于药茶起源的最早记载。此后,如三国时期的张揖所著的《广雅》中就有“荆巴间采茶作饼,饼成以米膏出之。若饮,先炙令赤色,捣末,置瓷器中,以汤浇覆之,用葱姜笔之”的记载。晋代孙楚的《出歌》中也有“姜桂茶苑出巴蜀”之句,说明当时已用姜桂与茶同饮。唐代孟诜的《食疗本草》中也收录有药茶方剂,如“茶主下气,除好睡,消宿食……市人有用槐、柳初生嫩芽味杂之。”唐代李绛的《兵部手集方》有“久年心痛,十年五年者,煎湖茶以醋和匀,服之良”的记述。唐代陆羽的《茶经》中也有用葱、姜、枣、橘



皮、茱萸、薄荷等与茶共煎的记述，这实际上都是说的药茶。

公元 1078 年，由宋代太医局编就的《太平惠民和济局方》中也有药茶的专篇介绍。另外，宋代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，其中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》中则较为集中地记载了各地多种药茶的制作、功效和主治等。

明代韩懋的《韩氏医通》中收录的用细茶与黄豆、绿豆、小豆、粳米、粟米、芝麻以及花椒、茴香等配制的“八仙茶”，对于中年人有明显的延缓衰老作用。明代大型方书《普济方》是最早使用“药茶”一词的方书，书中就有《药茶》一篇，列有药茶方 10 余首，如葱豉茶、薄荷茶、硫黄茶等。在此后的许多医书及茶书中，药茶一词已被广泛使用。

近代编撰的许多医学典籍中，如《中华人民共和国药典》、《全国中草药汇编》、《全国中药成药处方集》以及各省市编的中药方剂汇编等，都收录有许多药茶方剂。

药茶的优点

药茶多放在容器中，保温性好，一般能使水温维持在 80~95℃，这样可保证有效成分的充分溶出而又不被破坏，可以多次重复浸泡，且疗效持久。尤其是某些慢性病患者，经长时间饮服后，其有效成分在体内可达到量化标准，起到煎药汤剂不能达到的效果。现将其优点小结如下。

(1) 疗效显著，加减灵活 药茶作为液体制剂，口服后不存在崩解和溶出过程，进入胃肠道后可直接被吸收，所以茶剂具有吸收快、显效迅速的特点。药茶可为复方，药物之间能相互促进，相互制约，达到增强疗效、缓和药性之目的，能充分发挥中医药方剂中的药物配伍作用。同时，药茶方可根据病情变化，随时进行药物的加减，符合中医辨证施治、随证加减的原则，这也是药茶的特点之一。





(2) 有利于提高药效 药茶制剂把药材粉碎成粗粒或粉末,增加了溶媒与药材组织的接触面,加快了有效成分的浸出。一般地说,药材粉碎得越细,粉粒与水接触面越大,越有利于浸出。据实验研究,果实种子类和根茎类药材粉碎后的煎液浓度较原药浓度高得多,有利于提高临床疗效。

同时,药茶能较多地保留挥发性成分。一般气味芳香,含挥发成分多的药物,如薄荷、藿香、陈皮、青蒿、肉桂、石菖蒲、玫瑰花等,在煎煮过程中,其挥发性成分容易随水蒸气一起挥发而损耗。药茶疗法采用冲泡法,在低于 100℃ 的热水中浸泡,可部分溶解挥发性成分。同时冲泡后紧盖,使随水蒸气挥发的成分冷凝在容器盖上,随水珠滴落,重入药物中,这样也能提高药效。

有些药物久煎易分解破坏。如钩藤含钩藤碱,煎 20 分钟以上,其降压成分易被破坏;杏仁含苦杏仁苷,久煎水解产生氢氰酸,随水蒸气散失,会减弱止咳作用。将煎煮法改变为茶疗法后,上述有效成分就不会被破坏。

(3) 应用面广 现代研究表明,茶叶功效较多,药理作用广泛,临床应用范围的确是非常广泛,若是配伍药物,则应用面更广,几乎可以用到绝大多数病种上。

(4) 味道可口 药茶多采用味道可口的食品或药物,与茶叶制作成茶剂,因此,药茶大都无苦涩难闻之弊,如红糖茶、山楂茶、棠棣花茶、罗汉果茶等,均甘甜可口,患者乐于服用。

(5) 制备方便,便于服用 药茶的制备较为简便。适当地发展茶疗法,使之充分发挥药效,降低副作用,可以起到很好的配合作用。对于慢性病患者,便于长期用药;对于老年和小儿患者,尚可解决服药困难。配制成药茶,临用时,按需要量的比例取药即可,避免了每日煎汤的烦琐,且剂量小,服用和携带方便,故广大群众乐于采用。

(6) 性味平和而少有副作用 药茶大都取材于食物和性味平和的药物,所以大都少有副作用,长期服用,安全可靠,如山药茶、蒲公英茶等。



(7) 节省药物 一般药茶中所用药物的剂量较小,可节省药材,同时茶剂可在保暖容器中用沸水冲泡,节省了煎药时间。

(8) 价格便宜 药茶与颗粒剂、口服液、汤剂等剂型相比,制备简单,制作一般不需加糖、蜜、色素、防腐剂、黏合剂等辅料,故费用大为下降,加之药茶的用药量远比汤剂少,故药茶疗法亦具有价格便宜的特点。

药茶的服用方法

1. 药茶的服用方法很多,但常用的主要有以下几种。

(1) 冲泡 是将茶叶或配好的药茶放置在容器中,容器宜用陶器或瓷器,这样既能保持原有的色香味,又不烫手;也可选用保温容器,能保持水温,有利于药物的有效成分浸泡出来。用沸水冲泡后可加盖闷上一段时间,一般可冲泡 2~3 次。单方或只有 2~3 味者,用于发汗、解表散寒、止痛、止痢、明目等目的的药茶常用冲服法,含有挥发性成分的药茶也可考虑采用冲服。

(2) 煎汁 将药茶中的诸味药物加水煎,取汤汁饮服。当药茶中含有较多药物,或者药叶中含有的药物需要煎熬一定时间后才能浸出有效成分时,应当考虑使用此方法。治疗慢性病的药茶多于煎汁后服用。

(3) 调服 方法有 2 种:一是将药茶中的诸味药物研末,再用其他药物煎汤调服;二是将不含茶的药物研末,再用茶汁调服。

(4) 和服 是在已经冲泡好或煎好的药茶汁中和入米醋或酒饮用,这种服用方法多用于祛寒、止痛,如治痢疾和心口痛等。

(5) 含服 是将药茶汁先含在口腔内,然后慢慢咽下。这种服用方法多用于治疗口腔疾病如急性咽喉炎、口腔溃疡、牙周炎等。

(6) 分服 将药茶汁分次饮服,如分成上下午 2 次服用。这种服用方法多用于小便不利、水肿等。

(7) 顿服 将药茶汁 1 次饮完。

