

中国药茶

张宏俊 严学群 徐岳远 编著

责任编辑 孙祖基 李显竑

中 国 药 茶

张宏俊 严学群 徐岳远 编著

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

北京市卫顺排版厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 6-8印张 139千字

1989年2月第1版 1989年2月第1版第1次印刷

印数：00,001—11,800

ISBN 7-117-00932-2/R·933 定价：2.20元

【科技新书目183—166】

前 言

“药茶”是用茶叶、中药材以开水冲泡或煎水当茶饮用来进行防治疾病的一种剂型，是祖国医药学宝库中的一个组成部分。使用药茶防治疾病，早在《外台秘要》中就有记载，以后历代方书也屡有所见，除单味代茶用外，以复方制成茶块也时有所用，如午时茶、神曲茶、甘露茶之类。但作为茶剂配方，则是零星散于各家方书，始终没有专述和编著，到《普济方》才列有“药茶”一篇，也不过十方。我们为了进一步扩大茶剂在防治疾病中的运用，查阅了历代方书及近代医刊五百余册，又收集了民间行之有效的部分药茶方近五百则，按类划分，汇编成册，题名为《中国药茶》。对其茶方，在原有的基础上，重新加以组编，并冠以茶名，结合古今运用的研究，加了选用按语，以利于使用和掌握。同时使一些药茶方在剂型上加以肯定，使其在疾病防治中更利于发挥作用和普及。

药茶的优点，药味简单，取材和使用方法简便，群众和患者易于接受和掌握，特别是冬春传染病、夏季暑热症的防治和老年保健，尤为适用。

编写本书的目的，一是为药茶方正名，一是推广和普及药茶方在群防群治中的运用，充分发挥《中国药茶》在振兴中医和人民卫生事业中的作用，为提高人民健康水平、为四化建设服务。

本书在编写过程中，限于水平问题，同时由于查阅资料还不够全面，因而，遗漏和错误在所难免，敬望同道批评指正，以期修订。

本书承我院何明仁院长、徐杏甫副主任医师审阅，特此
致谢。

编 者

一九八七年七月初稿

一九八八年四月完稿

目 录

概 论	1
一、药茶的定义	1
二、药茶的起源与发展	2
三、茶叶在药茶中的地位	8
四、药茶在疾病防治中的功用	11
五、药茶的应用范围	15
六、药茶的特点	17
七、饮用药茶的有关注意事项	19
八、药茶的制备与贮存	21

第一篇 养生延年茶方

1. 人参茶	23	8. 玉竹茶	26
2. 西洋参茶	24	9. 沙苑子茶	27
3. 龙眼茶	24	10. 菟丝子茶	27
4. 灵芝茶	24	11. 八仙茶	28
5. 红枣茶	25	12. 牛乳红茶	28
6. 山楂核桃茶	25	13. 擂茶	28
7. 二子延年茶	26	14. 生津茶	29

第二篇 内科常见病茶方

(一)感 冒	30		
1. 紫苏叶茶	30	5. 葱豉茶 I	32
2. 姜苏红糖茶	31	6. 苏羌茶	32
3. 芫荽茶	31	7. 午时茶	32
4. 葱豉茶 II	31	8. 天中茶	33

9. 薄荷茶·····	33	18. 蒲公英茶·····	37
10. 桑菊茶·····	34	19. 连翘茶·····	37
11. 六叶茶·····	34	20. 桑叶枇杷茶·····	37
12. 三鲜茶 I·····	34	21. 石膏茶·····	38
13. 水翁花茶·····	35	22. 复方四季青茶·····	38
14. 大青叶茶·····	35	23. 防风甘草茶·····	38
15. 板蓝根茶·····	38	24. 复方贯仲茶·····	39
16. 苏藿薄荷茶·····	36	25. 三鲜茶 II·····	39
17. 贯仲茶·····	36	26. 苍术贯仲茶·····	40
(二) 中 暑·····	41		
1. 竹叶茶·····	41	9. 苦瓜茶·····	43
2. 野秫根茶·····	41	10. 糖盐茶·····	44
3. 酸梅茶·····	41	11. 药王茶·····	44
4. 绿豆酸梅茶·····	42	12. 太白茶·····	44
5. 清暑茶 I·····	42	13. 芝麻叶茶·····	45
6. 清暑茶 II·····	42	14. 建曲茶·····	45
7. 积雪草茶·····	43	15. 金花牡荆茶·····	45
8. 百解茶·····	43	16. 清暑茶 III·····	46
(三) 预防瘟疫·····	48		
1. 大青叶茶·····	48	3. 银花甘草茶·····	49
2. 贯仲板蓝根茶·····	48	4. 牛筋草茶·····	49
(四) 眩晕、头痛·····	49		
1. 荠菜茶·····	50	8. 车前子茶·····	53
2. 玉米须茶·····	50	9. 柿叶茶·····	54
3. 菊花茶·····	50	10. 小蓟茶·····	54
4. 菊花龙井茶·····	51	11. 蚕豆花茶·····	55
5. 决明子茶·····	51	12. 茵陈茶·····	55
6. 山楂茶·····	52	13. 罗布麻叶茶·····	56
7. 夏枯草茶·····	53	14. 银菊茶·····	56

15. 山楂荷叶茶·····	57	28. 苦丁茶·····	62
16. 葛根茶·····	57	29. 桑根白皮茶·····	62
17. 三子茶·····	58	30. 旱芹车前茶·····	63
18. 决明菊花茶·····	58	31. 梧桐茶·····	63
19. 猪毛菜茶·····	59	32. 山楂叶(花)茶·····	63
20. 三宝茶·····	59	33. 清热理气茶·····	64
21. 杜仲茶·····	59	34. 豨莶草茶·····	64
22. 西瓜决明茶·····	60	35. 萝芙木根茶·····	65
23. 菊槐绿茶·····	60	36. 降压茶·····	65
24. 望江南茶·····	60	37. 川芎茶·····	65
25. 槐花茶·····	61	38. 香附川芎茶·····	66
26. 三七花茶·····	61	39. 辛夷花茶·····	66
27. 钩藤茶·····	61	40. 苍耳川芎茶·····	67
(五) 肥胖症·····	68		
1. 荷叶茶·····	69	5. 减肥茶 I·····	70
2. 桑枝茶·····	69	6. 减肥茶 II·····	70
3. 山楂根茶·····	69	7. 三花减肥茶·····	70
4. 山楂银菊茶·····	69		
(六) 咳嗽、咳喘病·····	71		
1. 二根茶·····	71	10. 杏仁奶茶·····	75
2. 瓜蒌茶·····	72	11. 萝卜茶·····	75
3. 罗汉果茶·····	72	12. 三分茶·····	76
4. 人参双花茶·····	72	13. 止咳茶·····	76
5. 桔梗甘草茶·····	73	14. 百药煎茶·····	77
6. 款冬花茶·····	73	15. 橘红茶·····	77
7. 清热止咳茶·····	74	16. 皂荚芽茶·····	77
8. 橘皮茶·····	74	17. 润肺止咳茶·····	78
9. 川贝莱菔茶·····	74	18. 滋胃和中茶·····	78
(七) 心 痛·····	79		

1. 丹参茶·····	80	3. 银杏叶茶·····	80
2. 首乌茶·····	80		
(八)不寐·····	81		
1. 花生叶茶·····	81	5. 菖蒲茶·····	83
2. 灯芯竹叶茶·····	81	6. 脑清茶·····	83
3. 安神茶·····	82	7. 柿树叶茶·····	84
4. 柏子仁茶·····	82		
(九)汗证·····	84		
1. 白术叶茶·····	84	3. 浮麦麻根茶·····	85
2. 五味枸杞茶·····	85	4. 桑叶茶·····	85
(十)梅核气·····	86		
1. 绿萼梅茶·····	86	5. 二绿女贞茶·····	88
2. 厚朴花茶·····	87	6. 二花参麦茶·····	88
3. 二绿合欢茶·····	87	7. 二花桔萸茶·····	88
4. 橘朴茶·····	87	8. 佛手茶·····	89
(十一)呃逆·····	89		
1. 竹茹芦根茶·····	89	3. 刀豆茶·····	90
2. 棉壳茶·····	89		
(十二)胃痛·····	90		
1. 艾叶茶·····	90	9. 健胃茶Ⅰ·····	94
2. 橘花茶·····	91	10. 健胃茶Ⅱ·····	94
3. 绿梅茶·····	91	11. 健胃茶Ⅳ·····	94
4. 佛手茶·····	91	12. 石斛茶·····	95
5. 香橼茶·····	92	13. 胃溃疡茶·····	95
6. 玫瑰花茶·····	92	14. 玳玳花茶·····	96
7. 橘皮茶·····	93	15. 高粱叶茶·····	96
8. 健胃茶Ⅰ·····	93	16. 橘枣茶·····	96
(十三)食滞·····	96		
1. 山楂橘皮茶·····	97	2. 金橘茶·····	97

3. 消滞茶·····	98	8. 谷芽露茶·····	100
4. 佩香茶·····	98	9. 陈仓米柿饼霜茶·····	100
5. 甘露茶·····	98	10. 糖糟茶·····	101
6. 胃乐茶·····	99	11. 六和茶·····	101
7. 神曲丁香茶·····	99		
(十四)泄 泻·····			101
1. 石榴叶茶·····	102	4. 藿米茶·····	103
2. 车前子茶·····	102	5. 萝卜叶茶·····	103
3. 苦瓜根茶·····	102		
(十五)痢 疾·····			104
1. 地锦草茶·····	104	5. 生姜茶·····	105
2. 花果序茶·····	104	6. 石榴皮茶·····	106
3. 棕榈花茶·····	105	7. 硫磺茶·····	106
4. 茉莉花茶·····	105	8. 红糖胡椒茶·····	107
(十六)便 秘·····			107
1. 连翘茶·····	107	4. 黄豆皮茶·····	103
2. 决明苳蓉茶·····	108	5. 生军茶·····	108
3. 番泻叶茶·····	108		
(十七)黄 疸·····			109
1. 茵陈茶·····	109	6. 柴甘茅根茶·····	111
2. 菟丝茶·····	109	7. 硝黄茶·····	111
3. 雄花茶·····	110	8. 柳芽茶·····	112
4. 马鞭草茶·····	110	9. 清肝利黄茶·····	112
5. 消黄茶·····	110		
(十八)血 证·····			113
1. 胖大海茶·····	114	5. 槐花茶·····	115
2. 地骨皮茶·····	114	6. 小蓟根茶·····	115
3. 白茅根茶·····	114	7. 藕节茅根茶·····	116
4. 蚕豆花茶·····	115	8. 仙鹤草茶·····	116

9. 二花茶	116	12. 槐芽茶	117
10. 旱莲茶	117	13. 木槿花茶	118
11. 白茅花茶	117	14. 木耳芝麻茶	118
(十九) 消渴	119		
1. 花粉茶	119	6. 养胃茶	121
2. 菟丝子茶	120	7. 玉米须茶	121
3. 田螺茶	120	8. 生地石膏茶	122
4. 皋芦叶茶	120	9. 蚕茧茶	122
5. 玉竹乌梅茶	121	10. 消渴茶	122
(二十) 水肿	124		
1. 花生红枣茶	124	6. 向日葵花茶	125
2. 大麦秸茶	124	7. 菩提树根茶	126
3. 二陈竹叶茶	124	8. 万年青根茶	126
4. 蚕豆壳茶	125	9. 山扁豆草茶	126
5. 芥菜茶	125		
(二十一) 淋证	126		
1. 茵陈茶	127	9. 糠谷老茶	130
2. 利尿清茶	127	10. 金钱草茶	130
3. 尿感茶	127	11. 玉米根叶茶	130
4. 篇蓄茶	128	12. 石苇车前茶	130
5. 甘竹茶	128	13. 荠菜茶	131
6. 蒲公英茶	129	14. 玉米芯茶	131
7. 海金沙草茶	129	15. 飞帘茶	131
8. 车前草茶	129	16. 清淋茶	132
(二十二) 癃闭	133		
1. 萱草根茶	133	3. 淡竹叶灯芯茶	133
2. 半边钱茶	133	4. 满天星茶	134
(二十三) 疝气	134		
1. 茴香茶	134	2. 青果石榴茶	135

3. 荔枝茶·····	135		
(二十四) 疟疾·····			135
1. 葵花茶·····	135	3. 乌梅茶·····	136
2. 水蜈蚣茶·····	136	4. 虎杖叶茶·····	136
(二十五) 蛔虫症·····			137
1. 南瓜子茶·····	137	2. 椒梅茶·····	137
(二十六) 钩虫病·····			138
1. 驱钩虫茶·····	138	2. 榧子茶·····	138
(二十七) 瘰病·····			139
1. 海藻茶·····	139	2. 海带茶·····	139
(二十八) 癌症·····			140
1. 玄参麦冬茶·····	140	3. 二菱茶·····	140
2. 葵髓茶·····	140		

第三篇 妇科常见病茶方

(一) 痛经·····			142
1. 玫瑰花茶·····	142	2. 月季花茶·····	142
(二) 经闭·····			143
1. 香附茶·····	143	3. 松树皮茶·····	143
2. 红糖姜枣茶·····	143		
(三) 崩漏·····			144
1. 莲蓬茶·····	144	3. 小蓟锅巴茶·····	145
2. 卷柏茶·····	144	4. 四炭止漏茶·····	145
(四) 带下·····			146
1. 鸡冠花茶·····	146	3. 扁豆山药茶·····	146
2. 马兰茶·····	146		
(五) 恶阻·····			147
1. 苏叶生姜茶·····	147	2. 橘皮竹茹茶·····	147

3. 灶心土茶·····	147	4. 建兰茶·····	148
(六)子 烦·····			148
竹沥茶·····	148		
(七)滑 胎·····			149
1. 玉米衣茶·····	149	2. 南瓜蒂茶·····	149
(八)产后疾病·····			150
1. 玉米芯茶·····	150	3. 黄瓜花茶·····	150
2. 菊花根茶·····	150	4. 南瓜须茶·····	151

第四篇 儿科常见病茶方

(一)夏季热·····			152
1. 三叶茶·····	152	4. 七鲜茶·····	153
2. 三鲜茶·····	152	5. 桑蜜茶·····	153
3. 四味茶·····	152		
(二)麻 疹·····			153
1. 甜菜茶·····	154	7. 甘蔗茶·····	156
2. 柴芦茶·····	154	8. 二根茶·····	156
3. 贯仲丝瓜络茶·····	154	9. 紫草根茶·····	156
4. 浮萍茶·····	154	10. 梨皮茶·····	157
5. 赤怪柳茶·····	155	11. 连芯茶·····	157
6. 牛子芦根茶·····	155	12. 芦根茶·····	158
(三)白缠喉·····			159
1. 萝卜英茶·····	159	2. 土牛膝茶·····	159
(四)顿 咳·····			160
1. 大蒜冰糖茶·····	160	2. 车前根茶·····	160
(五)疳 积·····			161
1. 蔷薇根茶·····	161	3. 二根麦萝茶·····	161
2. 天竹叶茶·····	161	4. 小儿七星茶·····	162
(六)水 痘·····			162

1. 芦菊茶·····	162	3. 青果芦根茶·····	163
2. 胡萝卜芫荽茶·····	163		
(七)夜啼·····			163
1. 灯芯草茶·····	163	2. 苏连茶·····	164

第五篇 外科常见病茶方

(一)暑疖防治·····			165
1. 忍冬藤(叶)茶·····	165	3. 银花绿豆茶·····	166
2. 银花露茶·····	165		
(二)乳 痈·····			166
1. 蒲公英茶·····	166	3. 银花地丁茶·····	167
2. 野菊花茶·····	166	4. 牛蒡叶茶·····	167
(三)疔 腮·····			167
1. 桑菊茶·····	168	4. 大青忍冬茶·····	169
2. 苦瓜茶·····	168	5. 板蓝银花茶·····	169
3. 忍冬夏枯草茶·····	168		
(四)瘰 疬·····			169
1. 夏枯草茶·····	169	3. 羊泉莓草茶·····	170
2. 大蓟胡桃枝茶·····	170		
(五)白 疔·····			171
土茯苓茶·····	171		
(六)痔 疮·····			171
1. 槐角茶·····	171	3. 槐花茶·····	172
2. 槐叶茶·····	172		

第六篇 五官科常见病茶方

(一)眼睛疾患·····			173
1. 桑银茶·····	173	3. 夏枯草茶·····	174
2. 黄芩茶·····	173	4. 羚羊菊花茶·····	174

5. 建兰花茶·····	174	7. 杞菊茶·····	175
6. 枸杞茶·····	175		
(二) 鼻腔疾患·····			176
1. 苍耳子茶·····	176	2. 辛荑茶·····	176
(三) 口腔疾患·····			177
1. 绿茶·····	177	3. 茶树根茶·····	177
2. 青刺尖茶·····	177	4. 灶心土竹叶茶·····	177
(四) 咽喉疾患·····			178
1. 胖大海茶·····	178	9. 酸浆草茶·····	181
2. 木蝴蝶茶·····	179	10. 防疫清咽茶·····	181
3. 橄榄茶·····	179	11. 消炎茶·····	182
4. 西青果茶·····	179	12. 清咽四味茶·····	182
5. 百两金茶·····	180	13. 参叶青果茶·····	183
6. 威灵仙茶·····	180	14. 大海瓜子茶·····	183
7. 玄参青果茶·····	180	15. 诃玉茶·····	183
8. 玄参桔甘茶·····	181	16. 金锁茶·····	184
(五) 耳内疾患·····			185
1. 平肝清热茶·····	185	3. 参须京萹茶·····	186
2. 槐菊茶·····	186	4. 丹参京萹茶·····	186
茶方索引·····			187
主要参考文献·····			195

概 论

一、药茶的定义

“药茶”顾名思义，乃指用茶或含药物供饮用防治疾病的茶方。其制剂原为含有茶叶或不含茶叶的中草药经晒干或经粉碎混合而成的粗末制品、或加入粘合剂制成的块状制品，在应用时仅以沸水冲泡或稍加煎煮即可饮用，因其饮服的方式同日常饮茶相同，故名。随着现代科学技术的发展，含有中草药的各种颗粒制品相继问世。随冲随饮，省时方便，故亦应列入药茶的范畴，如人参茶（人参晶）菊花茶（菊花晶）等。

药茶同气功、针灸一样，是祖国医学的组成部分，是中华民族瑰宝。它的发现与应用，历史极为悠久。它是我们的祖先在长期的生活实践中，不断创造和积累起来的丰富经验，屡经验证，行之有效，千百年来，为中华民族的健康和繁衍，作出了贡献。药茶，既可供人们工余、饭后饮用，又可以防治疾病，缓衰抗老、延年益寿，因而得到群众的普遍欢迎，经久而不衰。据初步考证，历代医籍所记载的药茶方就有百余，其中有单味的，也有复方的；既有用于治疗疾病的，又有养生保健、延年益寿的。在这些茶方的启发下，迄今已发展至五百余方。真可谓品种繁多，是我国医学中之一萃，有待于人们进一步发掘提高，使这一古老而独特的疗法，得到发扬光大，为世界人民的健康服务。

二、药茶的起源与发展

我国是茶的原产地和故乡，也是世界上饮茶最早的国家。据考古学证明，早在五千年前我们的祖先就有饮茶的习惯了。就文字记载，亦有两千多年，西周初年至春秋中期的《诗经》中就有“谁谓荼苦，其甘如荠”的诗句。从古籍考核“茶”、“檟”、“茗”字，均指茶叶。《礼记·地官》记载“掌茶”和“聚茶”，《尔雅·释木篇》载：“檟，苦茶也。”《魏王花木志》说茶“嫩叶谓之茗”。后来传至外国，英文中的茶字“TEA”就是模仿“茶”字的读音组成。因此说，茶，是我们祖先同发现医药一样从食用开始而逐步认识了它的功能与用途，后来作为生活中之饮料，并受到世界人民的欣赏。目前，茶的种植，已在四十多个国家安家落户，饮用茶的国家，就更为广泛了。

中医对茶一向很重视，大多数的中医著作中都有茶的记载。《神农本草经》是我国现存最早的药学专著，对茶的功用，就有明确的记载：“茶味苦。饮之使人益思，少卧，轻身，明目”。并有“神农尝百草，一日遇七十二毒，得茶而解之”。这里还有一段传说：神农在品尝百种草药时，当尝到金绿色滚山珠而中毒，正巧倒在茶树下，而茶树叶上的露水流入口中，使之苏醒得救。此话虽然神奇，从而进一步验证了茶叶有解毒功能的记载。三国时名医华佗在《食论》中写下了“苦茶久食，益意思”。说明了饮茶具有提神醒脑的作用。汉代名医张仲景以“茶治便脓血甚效”的验证，记述于《伤寒杂病论》之中。

晋代饮茶已盛行，每逢喜庆、佳节之时，人人都喜饮上一杯好茶，故诗人张益扬写出“芳茶冠六情，溢味播九区”的

佳句。梁代名医陶弘景云：“久喝茶可以轻身换骨”，虽然这种说法有些夸张，但说明茶的强身保健和延年益寿作用的知识已广为流传了。

唐代陆羽，在总结前人用茶的基础上，结合自己饮茶的经验，著《茶经》三卷，详细地介绍了茶树的种植、茶的功能、饮茶的体会以及有关茶的各个方面，如茶的起源、特点、性状、品质、产地、采制、烹饮方法及用具等，并对泡茶用水作了“其水用山水上，江水中、井水下”的说明，成为我国第一部关于茶的专门著作。因此，当时的茶商，把他视为“茶神”。盛唐时期，朝廷命苏敬等编写的《唐本草》中云：“茶味甘苦，微寒无毒。主瘕疮，利小便，去痰（痰）热渴，主下气，消宿食。”亦云“平气消食，作饮，加茱萸、葱、姜良”。陈藏器《本草拾遗》云“破热气，除瘴气，利大小肠。”著名医学家王焘的《外台秘要》在第三十一卷辟有“代茶新饮方”一节，详细的记述了药茶的制作、使用法和主治疾病。如用“黄芪、通草各2斤，茯苓、干姜、干葛、桑根白皮各1斤，鼠粘根3斤（湿加1斤），生干地黄、枸杞根、忍冬（十二月采茎叶阴干）、薏苡仁（仁）各10两（16两制，下同），菴蓂8两，麦门冬（去芯）、萹蓂各5两。右十四味，并拣择，各各别捣，以马尾罗筛之，搅拌令匀调，重筛，务令相入，木令扁，并别取黄白楮皮根相兼细切，煮取浓汁，和漉令硬软得所，更于臼中捣。别作一竹卷子，围阔二寸半，厚二分以下，临时斟酌大小，厚薄作之。此亦无定，众人依摸捻成饼子，中心穿孔，曝干。百余饼为一穿。即以葛蔓为绳贯之，挂之通风阴处妙。若须煮用，竹作蔑亦得，以炭火上炙令香熟，勿令焦，臼中捣末，任随时取足，煎以代茶。大都浓薄量之，著少盐煮之。煎扬之，著盐橘皮，毕菴亦佳。”并说