

常见病饮茶疗法100方

谭 真 编

中国轻工业出版社

常见病饮茶疗法100方

谭真 编

中国轻工业出版社出版
(北京市朝阳区黄寺大街甲3号)

北京密云双井印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 1/32 印张: 4.75 字数: 47千字

1991年4月第一版第一次印刷

印数: 1—35000册 定价: 3.85元

ZSBN 7—5019—0991—1/TS·0664

前 言

应用茶剂防病、治病，延年益寿在我国具有悠久的历史。它是我国劳动人民的一大创造，是祖国医药宝库中的一个重要组成部分；也是历代医药学家极为宝贵的经验。在《神农本草》、《食疗本草》、《圣济总录》、《太平惠民和济方》、《普济方》、《本草纲目》等许多文献中均有收录，有些剂方至今还在民间广为流传。茶疗法之所以具有强大的生命力，关键在于它不仅价格便宜，取材方便，而且有着治疗效果好、服用安全、易于掌握等优点。

为了发掘祖国医药遗产，普及医药卫生知识，指导正确地选用茶方，解决广大群众对一般疾病的用药需要，根据历代食疗方中茶疗方资料，参考了近代茶疗方文献等整理编写了这

本《常见病饮茶疗法100方》。该书力求做到取材容易、制法简单、方便、安全有效，能够供人们参考选用。

由于编者水平有限，书中的谬误之处在所难免，恳切希望读者批评、指正。

编 者

(1991年4月)

内 容 提 要

茶剂既可防病，又可治病，还能延年益寿，且“简、便、廉、验”故被历代医学家所重视，深受群众欢迎。

该书是一本普及利用茶剂防治疾病的知识性读物。书中汇集了古今茶疗方 110 余个，按其性能，分类编撰成册，便于运用这些茶疗方对小伤小病和慢性病进行家庭自疗。该书也可供医护人员参考。

目 录

绪论	(1)
茶的起源.....	(1)
茶的分类.....	(2)
茶的成分.....	(13)
历代医药学家对“茶与药”的认识.....	(15)
茶疗法常识介绍	(16)
茶叶的质量标准.....	(16)
假茶的识别.....	(17)
新茶、陈茶的区别.....	(29)
茶的泡、煎服法.....	(31)
茶忌.....	(36)
茶叶的家庭贮存.....	(38)
茶疗单验方选	(39)

- 内科单验方..... (39)
1. 感冒..... (39)
- 绿豆茶 五神茶汤 姜糖茶
- 核桃葱姜茶 银花白糖茶
2. 病毒性肝炎..... (44)
- 红糖茶 佛手柑饮 过路黄茶
- 鲤鱼茶 麦芽茶
3. 痢疾..... (49)
- 绿茶丸 茶梅丸 山楂茶
- 蜜茶 姜茶饮 蜈蚣茶
- 酒精茶 芥菜花茶 马齿苋、白糖茶
- 萝卜姜蜜茶 葡萄姜蜜茶、姜茶乌梅次
- 胡椒乌梅茶 桉叶、马齿苋、地锦草茶
- “百药煎”茶
4. 伤寒及副伤寒..... (60)
- 茶剂 苦瓜头、白糖茶
5. 支气管炎..... (62)

蛋 茶 柑 茶 玳玳花、枇杷叶茶

白僵蚕茶 茄子根茶

6. 胃肠病..... (66)

白糖茶 明矾茶 (之一) 柚子皮姜茶

茶 煎 粳米姜茶 糖蜜红茶饮

茶膏糖

7. 高血压..... (72)

柿叶茶 菊槐绿茶饮 菊花乌龙茶

莲心茶

8. 冠心病..... (76)

乌龙茶 香蕉茶 醋 茶

应痛丸 (乳香茶) 茶根饮 (之一)

茶根饮 (之二) 茶根饮 (之三)

茶根饮 (之四)

9. 肾炎..... (84)

茅 茶 莲子茶

10. 癫痫..... (85)

红茶明矾丸 明矾茶（之二）

11. 糖尿病..... (88)

丝瓜茶 清蒸茶鲫鱼 麦麸、面粉、
豆油、蛋茶

12. 中暑..... (91)

防暑茶 荷叶、竹叶茶 淡盐茶
菊花茶 苦瓜茶 豆衣茶

13. 头痛..... (96)

苦丁茶 川芎茶 辣 茶
残 茶

14. 便血..... (99)

荔枝茶 槐叶茶

15. 结石症.....(101)

海金砂茶

妇科单验方.....(102)

1. 痛经.....(102)

红糖茶 芝麻盐茶 泽兰茶

益母草茶 小茴香、凌霄花茶根饮

2. 滞产.....(107)

红 茶

皮肤科单验方.....(108)

1. 疮疖.....(108)

浓茶汁、萝卜茶

2. 脓疱疮.....(109)

五倍子茶

3. 稻田性皮炎.....(110)

明矾茶 (之三)

4. 神经性皮炎.....(111)

艾叶、老姜茶

五官科单验方.....(112)

1. 口疮.....(113)

茶 饮 白矾醋茶

2. 结膜炎.....(114)

盐 茶 银耳冰糖茶

3.鼻息肉·····(116)

川黄柏茶

4.鼻出血·····(117)

枇杷叶茶

5.慢性鼻炎·····(118)

苍耳茶

6.咽喉肿痛·····(119)

沱茶 桂茶 橄竹梅茶汤

双叶盐茶 茶榄海饮 茶菊蜜饮

罗汉果茶 竹叶麦冬茶

滋补健身单验方

虾米茶 党参红枣茶 红枣白糖茶

天麻茶 奶油茶 返老还童茶

红茶菌

抗癌单验方·····(130)

杏仁茶 天冬茶 石苇茶

中毒单验方·····(132)

梅菊茶 明矾豆油茶 花茶

豆腐茶 白矾芽茶

附录一 我国市用衡制与公制换算

附录二 家庭日用器皿容量的约量

主要参考文献.....(137)

绪 论

茶的起源

我国是世界上种植茶最早的国家之一，是茶的故乡。茶起源于何时，从古代文献记载的传说及现有的古书查考，可以归纳成以下两种解释：

(1) 起源于仰韶文化时期。战国时代第一部药物学著作《神农本草》在记载流传的茶起源时，原文是这样说的：“神农尝百草，一日遇七十二毒，得茶而解之”。对于这段文字记载后人也有两种不同的解释。一种传说，神农为人民治病，尝试用各种草木治病的功效，在煮水时，偶然有茶叶从枝头飘入锅内。因此发现茶叶可作治病用。另一种传说，神农尝试草木治病的功效，尝到金绿色滚山珠时中毒，

死在茶树下。茶树上面的水流入他口中，神农因而得救。

(2) 起源于奴隶社会的周朝。据考证，周成王（姬诵，公元前1063～1026年）时已经饮茶，茶已用于祭祀大礼中。《尚书·顾命》：

“王三病·三祭·三侖”。侖，即茶。证据有二：其一，司马相如《凡将篇》中，已经将“薺”、“侖”并提。薺为茶的异名之一。其次，侖与茶，在古音韵上非常接近。周朝文献中涉及于茶的不少。《周礼·地官·序官》中有“掌茶”的记载；《诗经·邶·谷风》中有“谁谓茶苦，其甘如荠”的句子等。这说明，茶的发现和利用在我国已有4000多年的历史。

茶的分类

我国对于茶的分类，由于采制方式的不同，茶叶品质特色各异，因而分类方法也不很统一。按发酵程度不同可分为发酵茶（如红

茶），半发酵茶（如乌龙茶）和不发酵茶等三大类。按照黄烷醇含量多少的次序，依干、湿及色泽的不同可分为：绿茶、黄茶、黑茶、白茶、青茶、红茶六大类。按商品茶分类又分为：红茶、绿茶、乌龙茶、白茶、花茶和紧压茶等六大类。

（1）红茶

红茶系全发酵茶。它是将鲜叶经过萎凋和揉捻，使之在室内充分氧化、发酵，最后再进行干燥处理而成。红茶的品质特点是红色红汤，严格说是深橙黄色或金黄色。要求黄烷醇较深刻的氧化。

红茶以其制作方法不同又可分为工夫红茶、小种红茶和红碎茶三种。

工夫红茶是我国的传统茶类，在国内外久负盛名。工夫红茶的条索紧细圆直，色泽乌润，香气鲜浓纯正，滋味醇厚，汤色红明，叶

底红色，其高档茶含有毫尖。

小种红茶只有福建生产。其条索经状，匀整，色泽乌润，具有松烟的特殊香气，滋味醇和，别具一格，汤色红明，叶底呈古铜色。

红碎茶是我国重要的出口茶类，它的外形呈果粒状，紧结，重实，色泽乌润或呈油润的棕色，滋味浓厚鲜爽，香气鲜浓，汤色红艳，叶底红匀明亮。

我国生产红茶的省区有云南、四川、湖南、广东、广西、福建、安徽、江苏、浙江、江西、湖北、贵州和台湾地区。我国各地所产红茶的名称，一般以产地命名如，“滇红”、“川红”、“祁红”、“云南红碎茶”、“广东英德红碎茶”。

(2) 绿茶

绿茶系不发酵茶，是我国的主要茶类。它是通过高温杀青后，再经揉捻、干燥而制成。

绿茶依干燥方法不同，又可分为炒青、烘青和晒青三种。

炒青绿茶是采用锅炒的方法进行干燥处理，由于外形的不同，还可分为条形茶、圆形茶、扁形茶等。炒青的主要品种为眉茶，产区比较广。珠茶主要产于浙江省和台湾地区。

烘青绿茶是用烘笼进行烘干的，依其外形也可分为条形茶、尖条茶、片形茶、针形茶等。条形烘青，全国各主要产区都有生产；尖形茶、片形茶主要产于安徽省。

晒青绿茶是利用日光进行晒干的，主要在湖南、湖北、广东、广西、四川、贵州、云南等省少量生产。

绿茶的品质特点是绿色绿汤，要求黄烷醇全部不氧化或少氧化。优质的绿茶，条索圆紧、匀直，毫心显露，色泽绿润，香气清爽，滋味鲜醇，不带青涩味，汤绿色，清沏、明