

广州中医药大学教授
著名中医药专家
药膳专家

● 施旭光 博士 主编

Zhonghua Yangsheng Chayin

茶是最好的药

中华养生

100款

茶饮

麦冬菊花茶

【配方】麦冬、菊花、银花

【制作】将以上四味用沸水冲泡，加盖焖5~10分钟。

【用法】代茶温饮，每日1~2剂。

【效用】清热解暑，滋阴生津，降肝明目。适用于肝阳偏盛，阴津不足

所致的头晕头痛，口干咽燥，大便不畅。现代多用于高血压的治疗。

【方解】菊花味甘苦，性微寒。归肺、肝经。有散风清热、平肝

明目作用。银花、头痛眩晕，目赤肿痛，眼目昏花

花，清心、肺经。有清热解毒、疏风

常服清毒，热毒血痢，风湿热痹。麦冬

苦养药茶，生饮，同人生保

于药茶介绍美容。津伤口渴，心烦失眠，内热消渴，肠燥便

百合麦味茶

【配方】百合、麦冬各5克、五味子、杏仁各5克、绿茶

【制作】以上四味用沸水冲泡，加盖焖5~10分钟。

【用法】代茶温饮，每日1~2剂。

【效用】滋阴、润肺。适用于秋季

干，大便干结。具有润肺止咳、养阴消

【方解】百合、归心、

清

归

归

作用。诸药与绿

天然养生保健系列

Tianran Yangsheng Baojian Xilie



清热解暑、滋阴生津、降肝明目之功。



BOOK
广东旅游出版社
GUANGDONG TOURISM AND TRAVEL PRESS

茶疗法已成为防病治病不可或缺的疗法。

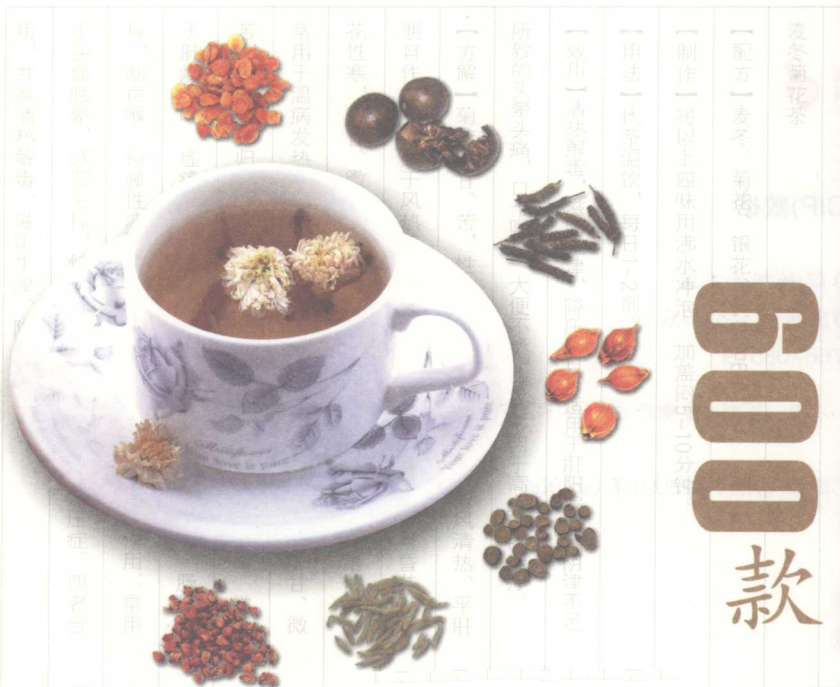
中华养生

500款

茶饮

Zhonghua Yangsheng Chayin

BOOK
广东旅游出版社



药茶养生的原理
 泡煮药茶的知识
 药茶养生饮食禁忌
 介绍不同人群四季的
 美容养生保健药茶

主编 施旭光
 编委 施旭光 徐愈颖 马艺华
 瞿理祥
 图片摄影 曾彦阳 赖向华 阿玲
 平君 玮玮 肖瑶

天然养生保健系列
 Tianran Yangsheng Baojian Xilie



天然养生保健系列
Tianran Yangsheng Baojian Xilie

图书在版编目(CIP)数据

中华养生茶饮 600 款/施旭光主编.

—广州: 广东旅游出版社, 2009.6

ISBN 978-7-80766-085-9

I. 中… II. 施… III. 茶剂-食物疗法 IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 021904 号

策 划: 姚 芸

责任编辑: 方 敏

装帧设计: 邓传志

责任技编: 刘振华

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

邮购地址: 广州市中山一路 30 号之一

联系电话: 020-87347994 邮编: 510600

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

深圳市希望印务有限公司印刷

(深圳市板田吉华路 505 号大丹工业园二楼)

889 毫米×1194 毫米 24 开 $9\frac{1}{3}$ 印张 140 千字

2009 年第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

前言

我国人民对茶的养生与医疗作用的研究有着悠久的历史。如汉代司马相如的《凡将篇》，称茶为“诧”，将茶列为 20 种药物之一，是我国历史上把茶作为药物的最早文字记载。2000 多年前的《神农本草经》也提及茶的作用，“久服安心益气……轻身不老”；唐代陈藏器《本草拾遗》中有“茶为万病之药”的论述，并指出“止渴除疫，贵哉茶也”；明代李中梓的《雷公炮制药性解》将茶的归经概括为“入心、肝、脾、肺、肾五经”。这些记载足见茶叶药效作用之众多与治疗范围之广。

茶作为一种饮料，已成为我国人民生活的必需品，所以我国民间流传着这样一句话：“一日无茶则滞，三日无茶则病。”人们在完成紧张的工作之后，往往喜欢泡上一壶浓茶，择雅静之处，自斟自饮，既可以消除疲劳、涤烦益思、振奋精神，也可以通过细啜慢饮，达到美的享受，使精神世界升华到高尚的艺术境界。

随着生活水平的提高、保健意识的逐渐增强和对茶的作用的研究，人们认识到茶既可作为保健饮料，又可作为防治疾病的药物之一，因此发展了茶疗法。茶疗法是中医药学的主要组成部分之一，是我国人民在长期与疾病作斗争的过程中不断探索、充实和发展而形成的独具特色的治疗方法。目前，茶疗法已成为社会防病治病不可或缺的疗法，在国内外享有较高的声誉。与茶疗有关的处方与制剂，在唐、宋以至元、明的医学著作中屡见不鲜。在宋朝的《太平惠民和剂局方》和明朝的《普济方》等中医学著作中，都单列有“药茶”专篇；在民间，多将茶与食品或调味品相配合以健身治病，诸如盐茶清火、姜茶治痢、糖茶和胃、醋茶祛痛、蜜茶利咽等均是广为人知的简易茶疗方。民间存在着不少配伍严谨、方简效宏的茶疗方，如菊花茶、大枣茶、枸杞茶等。

与茶疗法密切相关的茶剂，就是药茶。近年来药茶日益兴起，减肥、降脂、降压、健身、解酒、益寿、消暑、开胃等方面的保健药茶应运而生。为满足人们的需要，确保安全，目前卫生部已陆续公布了三批既是食品又是药品的名单（共 77 味），为保健型药茶的研制提供了条件。本书所论述的茶，指的就是药茶，即含有茶叶或不含有茶叶

的中药材或中药材提取物制成的需用沸水冲服、泡服或煎服的制剂。药茶具有制备方便、节省药材、起效较快、加减灵活、应用面广、价格便宜等特点。药茶除了有茶叶所具有的醒脑提神、清利头目、清热利尿、清肺祛痰、下气消食、消暑解渴、减肥降脂、解毒止痢等功效外，还对内、外、妇、儿科等常见疾病具有较明显的治疗效果。

我们通过阅读大量古代有关茶疗的著作，并结合自己多年的临床经验，收载及创制了行之有效的600款药茶方并编撰成本书。希望读者能在本书的指导下，将药茶用于防病治病、养生保健，进一步增强身体素质，从而提高生活质量。

本书的主要内容包括：一、茶叶及饮茶的相关知识；二、药茶的相关知识；三、四季养生药茶；四、不同体质养生药茶；五、亚健康养生药茶；六、特殊人群养生药茶；七、美容养生药茶；八、儿童保健药茶；九、女性保健药茶；十、男性保健药茶；十一、中老年保健药茶；十二、其他疾病保健药茶。

本书所选药茶方由配方、制作、用法、效用、方解五部分组成。配方包括用料与用量两部分，其中用料部分包括中药、茶叶、佐料，用量使用国家统一计量单位（克）；制作部分介绍该药茶的制作方法，主要包括冲泡法和煎煮法；用法部分介绍药茶的使用方法，包括内服法与外用治；效用部分介绍药茶的功用，包括功效和适应病症；方解部分介绍药茶中各用料的作用原理及整方的配伍原理。

本书内容由中医药专业人员编写，内容科学严谨，通俗易懂，制作简单，使用方便，若对证用药茶，则疗法显著。对于一些较复杂或紧急的病症，应及时向医生咨询或到正规医院进行系统治疗。



著名中医药专家、药膳专家
广州中医药大学教授、医学博士

施旭光

茶的相关知识 11

药茶的相关知识 14

四季养生药茶

春季养生药茶 18

益肝肾茶 18

菊花栀子金钱草饮 19

菊槐茉莉茶 19

麦冬菊花茶 20

藿香佩兰茶 21

清上愈眩茶 21

夏季养生药茶 22

双花绿茶饮 23

甘草莲子心茶 23

薄荷香薷茶 23

乌梅清暑茶 24

西瓜翠衣茶 24

薄荷蜜茶 24

秋季养生药茶 25

桑叶沙参茶 25

百合麦味茶 26

桑叶梨冬茶 27

杏仁茶 27

沙参麦冬茶 27

二参茶 28

冬季养生药茶 28

萝卜茶 29

生晒参茶 29

巴戟牛膝茶 29

姜糖茶 30

沙苑杞子茶 30

虫草茶 30

不同体质养生药茶

散寒养生药茶 32

生姜茶 32

良姜茴香茶 33

桂皮乌药茶 33

花椒虫草茶 33

菟丝子茶 34

吴茱萸茶 34

清热养生药茶 34

龙胆菊槐茶 35

清心茶 35

清火茶 35

苦瓜茶 36

板蓝大青茶 36

金钱黄柏茶 36

益气养生药茶 37

西洋参茶 37

党参茯苓茶 37

黄精茶 38

黄芪枸杞茶 38

参茶 38

大枣龙眼茶 39

补血养生药茶 39

大枣桂圆茶 39

乌龙首乌茶 40

虫草红枣茶 40

黄芪当归茶 40

黄芪五加茶 41

活血养生药茶 41

赤芍丹皮茶 42

益母草茶 42

泽兰香附茶 42

丹参血藤茶 43

郁金延胡茶 43

滋阴养生药茶 43

生地乌梅茶 44

百合枇杷茶 44

首乌熟地茶 44

五味二冬茶 45

银耳茶 45

黑白芝麻茶 45

温阳养生药茶 46

杜仲苁蓉茶 46

羊藿路通茶 47

桂皮茴香茶 47

核桃茶 48

仙灵五味茶 48

沙苑韭子茶 48

亚健康养生药茶

慢性疲劳养生药茶 10

参芪益气茶 50

杜仲茶 50

大枣蜂蜜茶 51

太子参茶 52

续断茶 52

巴戟党参茶 52

神经衰弱(睡眠障碍)养生药茶 53

莲心茶 53

竹茹茶 53

夜交藤茶 53

百合二冬茶 54

当归养血茶 54

金芍解郁茶 54

精神抑郁养生药茶 55

月季合欢茶 55

甘麦大枣茶 55
柴芍解郁茶 55
香附生地茶 56
益气解郁茶 56
疏肝解郁茶 57

免疫力低下养生药茶 57

玉屏风茶 57
黄精大枣茶 57
灵芝茶 58
杜仲熟地茶 58
首乌桂圆茶 58
巴戟寄生茶 59

食欲不振养生药茶 59

麦芽茶 59
枳术茶 59
山楂茶 60
党参内金茶 61
疏肝健脾茶 61
党参茯苓茶 61

脱发白发养生药茶 62

菟丝女贞茶 62
首乌桑枣茶 62
归芍桑葚茶 63
地杞杜仲茶 63
桑葚茶 64
枸杞首乌熟地茶 64

口腔溃疡养生药茶 64

银花公英茶 64
竹叶甘草茶 65
芦根茶 65
连翘茶 65
生地玄参茶 66
双花茶 66

咽痛声哑养生药茶 66

胖大海茶 66
板蓝根茶 67
玄参二冬茶 67
石斛茶 68
罗汉果茶 68
桔梗甘草茶 68

口臭调理药茶 69

石斛麦冬茶 69
藿香茶 69
山楂麦芽茶 70
栀子茶 70
薄荷茶 71
连翘番泻茶 71

焦虑调理药茶 71

郁金合欢茶 71
远志大枣茶 72
柴芍二仁茶 72
香附麦冬茶 73
党参白术茶 73

便秘调理药茶 74

厚朴枳实茶 74
番泻叶茶 74
火麻仁茶 74
苁蓉桑葚茶 75
增液茶 75
大黄茶 76

健忘调理药茶 76

石菖蒲茶 76
赤灵芝茶 76
熟地远志茶 77
苍术佩兰茶 77
参苓当归茶 78

竹沥菖蒲茶 78

特殊人群养生药茶

经常熬夜者养生药茶 80

枸杞子茶 80
党参白术茶 80
熟地黄茶 81
党参黄精茶 81
西洋参茶 81
二冬茶 82

电脑工作者养生药茶 82

桑葚杞子茶 82
杞菊明目茶 83
枸杞叶茶 84
党参杞子茶 84
夏桑菊茶 84
沙苑二至茶 85

应酬喝酒者养生药茶 85

龙胆茶 85
金钱茅根茶 86
栀子虎杖茶 86
枸杞女贞茶 87
绿豆清肝茶 87
田基黄茶 87

长年抽烟者养生药茶 88

陈皮茶 88
枇杷杏仁茶 88
生地百合茶 89
旋复花茶 89
麦冬清肺茶 89
桑白皮茶 90

考前紧张者养生药茶 90

白芍郁金茶 90

麦冬莲心茶 91
竹叶清心茶 92
生地合欢茶 92
郁金茶 92
养血疏肝茶 93

用脑过度者养生药茶 93

枸杞黄精茶 94
杜仲生熟地茶 94
桂圆桑葚茶 94
石菖蒲黄芪茶 95
菟丝子茶 96
补脾养心茶 96

美容养生药茶

养颜润肤药茶 98
枸杞党参茶 98
茯苓锁阳茶 98
红枣茶 99
阿胶茶 99
蜜枣茶 99
熟地养血茶 100

排毒消痘药茶 100

沙参麦冬茶 100
枇杷叶茶 101
双花竹叶茶 101
苦参茶 101
陈皮苡仁茶 102
清胃茶 102

美白祛斑药茶 103

黄精丹参茶 103
当归龙眼肉茶 103
鸡血藤茶 104
枸杞玄参茶 104
百合绿豆茶 104

抗衰祛皱药茶 105
太子参寄生茶 105
牛膝赤芍茶 105
党参红花茶 106
生熟二地茶 106
杜仲五加茶 107
枸杞黄精茶 107

丰胸健乳药茶 108

当归玫瑰茶 108
黄芪山药茶 108
木瓜茶 109
桂圆红枣木瓜茶 109
鹿龟二胶茶 109

减肥瘦身药茶 110

苍白二术茶 110
山楂茯苓茶 110
红茶 110
薏苡仁茶 111
柠檬茶 111
蜀椒茶 112

护发养发药茶 112

太子参熟地茶 112
首乌阿胶茶 112
黑芝麻茶 113
桑葚二至茶 113
首乌黄精茶 114

牙齿保健药茶 114

熟地牛膝茶 114
麦冬茶 114
桑葚石斛茶 115
木槿茶 116
盐茶 116
沙参黄精茶 116

护眼保健药茶 117

菊花夏枯茶 117
大枣桑菊茶 117
菊花桑叶茶 118
枸杞女贞茶 118
决明谷精茶 118

儿童保健药茶

厌食、消化不良 120

萝卜蜂蜜茶 120
山楂绿茶 120
橘皮茶 120
麦芽茶 121
三花茶 122

营养不良 122

党参苡仁茶 122
黄芪大枣茶 122
白术桂圆茶 123
党参陈皮茶 123

湿疹 123

苦参明矾茶 123
荆防鲜皮茶 124
银花苦参丹参茶 124
龙胆茶 125
苦参鸡血藤茶 125

夜啼 125

百合麦冬茶 125
生地竹叶茶 126
丁香茶 126
茯苓苡仁莲子茶 126

流涎 127

益智二术茶 127
二姜茶 127

益智仁茶 127

茯苓茶 128

遗尿 128

菟丝子茶 128

补气缩尿茶 129

龙胆泻肝茶 129

杜仲茶 130

肉苁蓉茶 130

腹泻 130

保和茶 130

正气止泻茶 131

葛根苓连茶 131

参苓白术茶 132

附子理中茶 132

自汗, 盗汗 133

玉屏风茶 133

黄芪桂枝茶 133

生脉止汗茶 133

五味枸杞茶 134

浮小麦茶 134

太子参茶 134

智力发育缓慢 135

苁蓉枸杞茶 135

桑葚女贞茶 135

黄精苁蓉茶 136

熟地苁蓉茶 136

菖蒲茶 137

百日咳 137

川贝枇杷茶 137

麦冬茶 138

二参百合茶 138

女性保健药茶

性冷淡 140

疏肝茶 140

巴戟天茶 140

黄芪杜仲茶 140

仲地菟丝茶 141

月经不调 141

红花茶 141

当归白芍茶 141

首乌熟地茶 142

益母草茶 142

痛经 142

丹参月季花茶 142

炮姜红花茶 143

黄芪二芍茶 143

益母生姜茶 143

月经过多 144

鸡冠花茶 144

苎麻根茜草茶 144

芪参白术茶 144

天冬生地茶 145

妊娠剧吐 145

苏叶生姜茶 145

砂仁茶 145

参苓生姜茶 146

芦根竹茹茶 147

妊娠水肿 147

茯苓白术茶 147

杜仲续断寄生茶 147

芪灵寄生茶 148

参芪砂仁茶 148

安胎 149

桑寄生茶 149

白术砂仁茶 149

黄芩茶 149

参药白术茶 150

产后缺乳 150

通乳茶 150

栝楼漏芦茶 150

王不留行茶 151

僵蚕芝麻茶 152

更年期综合征 152

菟丝女贞茶 152

地黄当归茶 152

枸杞杜仲茶 153

柴芍郁金茶 154

首乌芝麻茶 154

知柏地黄茶 154

男性保健药茶

遗精 156

苁蓉芡实茶 156

益智五味茶 156

黄柏萆薢茶 156

二冬五味茶 157

杞仲戟天茶 157

阳痿 157

牛膝肉桂茶 157

参芪牛膝茶 158

巴戟苁蓉茶 158

柴佛当归茶 159

参芪杜仲茶 160

早泄 160

杞麦地黄茶 160

杞菊麦冬茶	161
山药杜仲茶	161
巴戟灵脾茶	162
参杞仙灵茶	162
前列腺保健	163
车前草茶	163
通草牛膝茶	163
王不留行泽泻茶	163
芪术牛膝茶	164
苁蓉车前茶	164
中老年保健药茶	
高血压	166
桑菊天麻茶	166
玉米须茶	166
夏枯草茶	166
麦芍牛膝茶	167
低血压	167
黄芪茶	167
党参杜仲茶	167
麦地巴戟续断茶	168
太子参茶	168
参芪归圆茶	168
心脏病	169
红花茶	169
丹参茶	169
山楂益母茶	169
附子姜草茶	170
高血脂	170
山楂白术茶	170
参苓红花茶	170
决明茶	171

苍术茶	171
芪参陈皮茶	171
颈椎病	172
益肾通络茶	172
秦艽茶	172
黄芪二参茶	173
桂枝葛根茶	173
葛根牛膝茶	174
腰椎病	174
杜仲秦艽茶	174
杜仲寄生茶	175
故纸苍术茶	175
当归牛膝茶	175
糖尿病	176
石斛葛根茶	176
天花粉麦冬茶	176
茅根茶	176
二参二冬茶	177
黄芪山药茶	178
骨质疏松	178
地乌山萸茶	178
芪药杜仲茶	179
菟膝熟地茶	179
仲杞寄生茶	179
风湿类风湿性关节炎	180
秦艽四妙茶	180
牛膝桑枝茶	180
归地灵仙茶	181
杜仲当归茶	181
痔疮	182
槐花茶	182

槐花地榆茶	182
黄芩栀子茶	182
马齿苋茶	183
金银花茶	183
白内障	184
枸杞生地茶	184
杞菊熟地茶	184
四子明目茶	184
桑菊茶	185
参杞丹参茶	186
青光眼	186
香附白术茶	186
决明子茶	186
桑菊女贞茶	187
杜仲故纸茶	187
柴胡杞菊茶	187
胆结石	188
金钱草茶	188
柴麦金钱茶	188
茵陈郁金茶	188
姜黄灵仙茶	189
胆囊炎	189
三黄柴丹茶	189
香附佛手茶	190
柴苓茵陈茶	190
龙胆麦芽茶	191
黄芩栀子丹参茶	191
脂肪肝	192
陈夏苡仁茶	192
丹芍红花茶	192
柴术茯苓茶	192

芪楂半夏茶 193	百合杏仁茶 202	二根茶 211
慢性支气管炎 193	哮喘 202	参芪红花茶 212
山药麦冬茶 193	桑白皮款冬茶 202	芪参陈皮茶 212
参芪陈皮茶 194	桑苓陈夏茶 203	肾炎 213
芪药二冬茶 194	杜仲黄芪茶 203	二术泽兰茶 213
虫草杜仲茶 195	麻黄款冬茶 204	防己黄芪茶 213
皮肤瘙痒 195	肺结核 204	桂枝附子茶 214
浮萍茶 195	生熟二地茶 204	附子枸杞茶 214
二豆茶 195	黄精鳖甲茶 205	贫血 215
防风茶 196	生地知母茶 205	黄精枸杞茶 215
血藤麦冬茶 196	洋参麦冬茶 205	黄芪归芍茶 215
其他疾病保健药茶	杜仲沙参茶 206	熟地大枣茶 215
感冒 198	肝炎 206	鼻炎 216
生姜葱白茶 198	板蓝大青茶 206	附子熟地茶 216
桑菊银花茶 198	茵陈蛇舌草茶 206	桑白皮茶 216
防风荆芥茶 198	柴香生地茶 207	黄芪白芷茶 217
羌活茶 199	红花二芍茶 207	黄芩桑叶茶 218
中暑 199	杞子生地茶 208	参芪药芷茶 218
生地茅根茶 199	慢性胃炎 208	苍耳子茶 219
苦瓜茶 200	石斛玉竹茶 208	牙疼 219
藿香佩兰茶 200	生姜陈皮茶 209	二冬石斛茶 219
竹叶绿豆茶 200	佛手木香茶 209	生地天冬茶 219
咳嗽 201	黄芪山药茶 209	知母生地茶 220
桑菊薄杏茶 201	党参红花茶 210	菟丝地黄茶 220
陈夏苍术茶 201	胃、十二指肠溃疡 211	茶叶的日常妙用 221
桑白皮枇杷茶 202	香附姜陈茶 211	

茶的相关知识

（一）喝茶的历史

中国喝茶的历史悠久，具体年代已难考证，但大致有以下几种说法。

1. **神农说。**唐代陆羽《茶经》：“茶之为饮，发乎神农氏。”在中国的文化发展史上，人们往往把与农业、种植相关的事物起源归结于神农氏。关于中国喝茶起源，最普遍的说法认为茶是神农在野外以釜锅煮水时，刚好有几片叶子飘进锅中，煮好的水，其色微黄，饮用后生津止渴、提神醒脑，以神农过去尝百草的经验，判断它是一种药而发现的。

2. **西周说。**晋代常璩《华阳国志·巴志》：“周武王伐纣，实得巴蜀之师，……茶……皆纳贡之。”周武王讨伐纣在约公元前 1066 年，也就是说早在 3000 多年前，我国巴蜀一带已用其生产的茶叶作为贡品了。而据《史记·周本纪》记载：“南安（相当于今四川省彭山县），皆出名茶。”这说明四川的乐山、彭山，在周代已是我国著名的产茶地了。

3. **秦汉说。**现存最早、较可靠的茶学资料是在汉代，以王褒撰的《僮约》为主要依据。此文撰于西汉宣帝神爵三年（公元前 59 年）正月十五日，是在《茶经》之前茶学史上最重要的文献，讲述了当时茶文化的发展状况。另外，公元前 200 年左右，秦汉年间的古代词典《尔雅》，称茶为“檟”；汉代司马相如的《凡将篇》，称茶为“诧”；西汉扬雄的《方言》，东汉华佗的《食论》、壶居士的《食忌》中，也都有茶的记载。

（二）茶叶的分类

茶的品种繁多，制作工艺和技术各不相同，其色、香、味亦有别。据不完全统计，现在茶的品种已有数百种之多。实际上中国地大物博，名省名山皆出名茶，兼之茶叶历史源远流长，茶叶种类实难尽述。若按制作方法不同和品质上的差异来区分，则有绿茶、红茶、青茶（乌龙茶）、白茶、黄茶和黑茶六大类。

1. **绿茶：**又称不发酵茶。以茶树新梢为原料，经杀青、揉捻、干燥等典型工艺过程（即将鲜叶经过摊晾后直接下到 100℃~200℃ 的热锅里炒制）制成的茶叶。其干茶色泽和冲泡后的茶汤、叶底以绿色为主调，故名。绿茶的作用有：（1）降脂减肥，防止心脑血管疾病；（2）防癌；（3）抗毒灭菌；（4）延年益寿。名贵品种有：龙井茶、碧螺春茶、黄山毛峰茶、庐山云雾、六安瓜片、蒙顶茶、太平猴魁茶、顾渚紫笋

茶、信阳毛尖茶、平水珠茶、西山茶、雁荡毛峰茶、华顶云雾茶、涌溪火青茶、敬亭绿雪茶、峨眉峨眉茶、都匀毛尖茶、恩施玉露茶、婺源茗眉茶、雨花茶、莫干黄芽茶、五山盖米茶、普陀佛茶等。

2. **红茶**：发酵度达80%~90%的全发酵茶。制作过程不经杀青，而是直接萎凋、揉捻，然后进行完整发酵，使茶叶中所含的茶多酚氧化成为茶红素，因而形成红茶所特有的暗红色茶叶、红色茶汤（注意：在英文中，红茶并不称“redtea”，而称blacktea）。红茶的作用有：（1）预防心脑血管疾病；（2）强健骨骼；（3）助消化；（4）抗菌；（5）预防皮肤癌。名贵品种有：祁红、滇红、英红。

3. **乌龙茶**：是一类介于红茶和绿茶之间的半发酵茶，也称青茶，兼有红茶的甘醇和绿茶的清冽。乌龙茶在六大类茶中工艺最复杂费时，泡法也最讲究，所以喝乌龙茶也被人称为喝“工夫茶”。名贵品种有：武夷岩茶、铁观音、凤凰单丛、台湾乌龙茶。

4. **白茶**：白茶则基本上就是靠日晒制成的。其和黄茶的外形、香气和滋味都是非常好的。白茶比红茶、绿茶在制作方法上更为简单，它在采摘下来后，只经过轻微的、10%~30%程度的发酵，不经过任何杀青或揉捻工艺，直接晒干或烘干制作而成。由于制作过程简单，以最少的工序进行加工，因此，白茶在很大程度上保留了茶叶中的营养成分。白茶的功效：防癌、抗癌、防暑、解毒、治牙痛，陈年的白毫银针还可用作患麻疹幼儿的退烧药。名贵品种有：白毫银针、白牡丹。

5. **黄茶**：其品质特点是“黄叶黄汤”。这种黄色是制茶过程中进行闷堆渥黄的结果。黄茶分为黄芽茶、黄小茶和黄大茶三类。黄茶的功效：提神助消化、化痰止咳、清热解毒。黄大茶的著名品种有安徽的霍山黄大茶、广东的大叶青等。黄小茶著名的品种有湖南宁乡的沩山毛尖、湖南岳阳的北港毛尖、湖北的远安鹿苑、浙江的平阳黄汤等。黄芽茶的著名品种有湖南岳阳的君山银针、四川名山的蒙顶黄芽、安徽霍山的霍山黄芽、浙江德清的莫干黄芽等。

6. **黑茶**：最早的黑茶是由四川生产的，由绿毛茶经蒸压而成的边销茶。那时四川的茶叶要运输到西北地区，由于交通不便，运输困难，必须减少体积，蒸压成团块。在加工成团块的过程中，要经过二十多天的湿坯堆积，所以毛茶的色泽由绿逐渐变黑。成品团块茶叶的色泽为黑褐色，并形成了茶品的独特风味，这就是黑茶之由来。黑茶的采摘标准多为一芽5~6叶，叶粗梗长。其制作基本工艺流程是高温杀青、揉捻、堆积做色、干燥。由于黑茶一般原料较粗老，加之制作过程中往往堆积发酵时间较长，因而叶色黝黑或黑褐，故称黑茶。此茶主要供一些少数民族饮用，藏族、蒙古族和维吾尔族群众喜好饮黑茶，黑茶是他们日常生活中的必需品。黑茶因产区和工艺上的差别，有湖南

黑茶、湖北老青茶、四川边茶和滇桂黑茶之分。而其中云南黑茶是用滇青毛茶经潮水沱堆发酵后干燥而成，统称为普洱茶。普洱散茶是黑茶类中独具浓醇陈香的品种。在加工工艺上，黑茶也有自己独特的工艺。黑茶产区广阔，品种花色很多，有湖南黑茶加工的黑砖、花砖、茯砖，湖北老青茶加工的青砖茶，广西的六堡茶，四川的西路边茶，云南的紧茶、扁茶、方茶和圆茶等。黑茶的功效有：(1) 消食、去油腻、下气。(2) 治病。安化当地老百姓用老黑茶治疗“痢疾”的事例比比皆是，不胜枚举。用老茶（存放几十年的黑茶）熬煮成浓汁，辅之以姜片、红糖喝下，一般不到两个时辰便药到病除。(3) 抗菌及提高机体的免疫力。(4) 治疗糖尿病。

（三）茶叶使用的注意事项

新茶不宜多喝，存放不足半个月的新茶更不要喝。由于新茶刚采摘回来，存放时间短，含有较多的未经氧化的多酚类、醛类及醇类等物质，这些物质对健康人群并没有多少影响，但对胃肠功能差，尤其本身就有慢性胃肠道炎症的病人来说，这些物质就会刺激胃肠黏膜，从而诱发胃病。正确方法是放置半个月以后才可使用。

茶叶中还含有较多的咖啡因、活性生物碱以及多种芳香物质，这些物质还会使人的中枢神经系统兴奋，有神经衰弱、心脑血管病的患者应适量饮用。晚上不宜喝浓茶，平时情绪容易激动或比较敏感、睡眠状况欠佳和身体较弱的人，晚上还是以少饮或不喝茶为宜。

不宜空腹喝茶。因为空腹喝茶会伤身体，尤其对于不常喝茶的人来说，会抑制胃液分泌，妨碍消化，严重的还会引起心悸、头痛等“茶醉”现象。

另外，不要喝隔夜的茶水。



药茶的相关知识

(一) 药茶材料的选择

1. 药的选择：按中医辨证论治的原则，根据不同体质或不同的病症，合理选择不同的药物。一般植物类或动物类药物较为常用，以药食之品为主，而且要求符合中医药理论，根据原料相配相使及其性味，以适应人体的各种需要。另外，配制茶剂的中药，一般而言应尽可能是水溶性的、具有芳香气味的药物，以使药物充分发挥其药效，并使患者乐于接受。

2. 茶的选择：中医临症，最重要的思维方法是“辨证施治”。证有寒、热，药用温、凉，称“逆着正治”。茶叶，其性应该是微寒，经过发酵制成的红茶和未经发酵的绿茶却不同，略偏于温。应当根据体质或疾病之寒热来选择。属于寒凉性体质或疾病者（虚寒、内寒），宜用红茶；属于温热（虚热、内火、炎症性病变）者，宜用绿茶；消食、解腻，亦宜用绿茶；肥胖症、高脂血症、脂肪肝等病症，中医认为属湿痰重者，宜首选乌龙茶；同是消化道疾病，胃病（如溃疡病、慢性胃炎等）宜红茶，肠道疾病（如肠炎、痢疾）宜绿茶。

3. 药茶处方的选择：药茶具有防病治病的作用，使用前应辨证选择，合理使用。辨证施治是中医学的基本特点，而药茶在使用时，也应做到辨证选方，正确选用不同的药茶。只有药茶对证，才能更好地提高药茶的疗法。

(二) 药茶的的制法

1. 将所用各物直接（或研成粗末）放茶杯内，冲入沸水或有一定温度的开水，盖紧盖后放置5~10分钟，频频饮服；可在喝去1/3量时即添加开水，按此法添加3~5次，至味淡为止。本法所用之药，多系其有效成分易析出者，如人参、菊花、五味子等。为了便于更好地发挥药效，菖蒲、山楂等宜加工作粗末，用洁净纱布包裹，然后冲泡饮服。

2. 将所用各物放入热水瓶内，冲入沸水，盖紧瓶盖，闷20~30分钟，即可代茶饮用。由于热水瓶保温性能好，药物的有效成分更易析出。所以对一些清解解毒类的保健药茶，可将2~3剂药一起泡制，供多人饮用。

3. 将所用各物放锅内，加水煎煮，取药汁盛暖瓶中，作茶频饮。煎煮时水可多放些，并可连续煎煮两次，然后将两次煎汁合并盛放，分两次饮服。

4. 原料为核桃肉、芝麻等可直接食用的食物，宜先磨作粉，再兑入牛奶、豆浆等

饮服。如原料是胡萝卜、苹果等果蔬，可先榨取汁，然后兑入牛奶或果汁等饮服。若含果汁类茶饮的，宜随做随饮，避免久置造成营养素的损失。

(三) 药茶的服法

1. **服用时间。**药茶一般每日一剂，煎两次分服，两次间隔时间为4~6小时。也可根据病情增减，如急性病、热性病可一日二剂。至于饭前还是饭后服则主要决定于病变部位和性质。病在胸膈以上者，如眩晕、头痛、目疾、咽痛等宜饭后服；病在胸腹以下，如胃、肝、肾等脏疾患，则宜饭前服。补益药茶宜在饭前服，使之充分吸收；对胃肠道有刺激性的药茶，宜在饭后服，以减轻对胃肠的刺激；安神类药茶宜晚上临睡前服。

2. **一般宜温服。**服用发汗解表类的药茶，宜温饮顿服，不拘时候，病除即止；发汗以微有汗出为度，不可大汗淋漓，以免导致伤阴耗气。寒证用热性，药宜热服；热证用寒药茶，宜冷服。咽喉疾患所用的清咽茶等，则宜冲泡后慢慢湿润于咽部再缓缓饮服；治疗泌尿系感染的药茶，则要持续多次频服，以保持泌尿道中的药物浓度，同时稀释尿液，清洁尿路，有利于湿浊废物迅速排出；防疫药茶，宜掌握流行性季节选用；老年保健药茶和治疗慢性病的药茶，应做到经常化和持久化。

3. 可先将中药材切成小段、细丝或研成粗粉，使其与溶媒的接触面积大，从而有利于有效成分的溶出。浸泡配方材料时，一般以沸水为溶媒，可将其中的酶迅速杀灭，避免有效成分被分解和破坏。



