

精选药茶 治病养生 555方

敏涛 主编

江西科学技术出版社



香茶茶

防风甘草茶

羌活板蓝根茶

薄荷参姜茶

杏仁茶

四季清茶

桑菊白竹茶

菊花茶

●第二版 生活类畅销书

橄榄芦根茶

榕树须冰糖茶

六叶茶

龙虎斗茶

百合枇杷茶

蒲公英大青叶茶

柿叶茶

冬瓜子茶

前言

JINGXUAN YAOCHA ZHIBING YANGSHENG 555 FANG



我国人民的饮茶历史悠久，药茶疗法是我国古代劳动人民发现茶叶具有治病作用的基础上逐步发展起来的一种治疗方法。几千年以前，我国人民就已经掌握了茶叶治病的方法，气香悦口的茶叶经过冲泡，既能醒脑清神，开胃消食，又能降火、解毒、利尿、止痢，这在所有的饮料中当为上乘之品。在药茶疗法的启发下，古代医学家和人民群众使用某些食物性药物或者性味甘淡的药物来泡茶，以治疗多种疾病。许多价廉效著的药茶良方一直流传至今，现在仍为许多医家沿用。而药茶疗法在当代倍受人们重视，这是因为大多数的药茶都具有“简便、灵验、价廉、副作用小”的特点。

药茶一直受到人们欢迎的首要原因大概在于其给药途径的特殊性，因为药茶采用以药代茶的方式，也就是一种小剂量频繁给药的方法，有利于机体较好地吸收药物的有效成分，并可使药物在体内较长时间地保持一定的浓度。药茶也可以用来预防疾病，例如，盛夏酷暑之际可选用一些清热解暑的药茶来预防中暑；在肝炎流行期间，可用板蓝根和大青叶煎汤代茶饮，有预防肝炎的作用。因此，药茶也是一种值得推广的防病方法。药茶更重要的作用还在于可作为许多慢性疾病的调理和辅助治疗，例如，高血压、高血脂症、慢性咽炎等都有相应的药茶方可供选用。

除了历代医学典籍收载有药茶方外，还有许多药茶方以偏方和验方的形式流传于民间，我们通过博览群书和多年的收集验证，精选了养生治病药茶方 555 首，编写成书，以便于我国广大城乡的寻常百姓对症选用，防病治病，养生



保健, 进一步提高身体素质。本书的主要内容是: 第一章概述茶叶和药茶与防病治病、养生保健的关系及服用方法; 第二章是药茶治内科常见病; 第三章是药茶治儿科病; 第四章是药茶治妇科病; 第五章是药茶治外科病; 第六章是药茶治五官科病; 第七章是药茶防癌抗癌; 第八章是药茶美容养生。

本书所选药茶方由组成、制法、功效、用途、用法等五项构成。组成有药物与药量两部分, 其中药量按国家统一计量单位“克”来计算; 制法是介绍药茶的制作方法; 功效是简述每一药茶方的治病原理; 用途是规定防病治病和养生保健的范围, 患者可根据医生的指导来选用对症的药茶方; 用法主要介绍药茶的使用方法, 说明每一药茶是内服还是外用等。毋庸讳言, 尽管药茶具有一定治病防病和养生保健价值, 但仍有一定的局限性, 对于危重病人首先应送医院治疗。

编著者

2004 年 1 月

目录

	第一章 概述
1	第一节 饮茶由来与功效
4	第二节 药茶的由来与发展
7	第三节 药茶的种类和剂型
9	第四节 药茶的服用方法和适应范围
10	第五节 饮用药茶的注意事项
	第二章 药茶治内科疾病
16	第一节 呼吸系统疾病
16	感冒
19	咳嗽
20	哮喘

茶

精选药茶治病养生555方

22	肺结核
23	肺炎
24	肺脓疡
26	第二节 消化系统疾病
26	消化不良
27	呕吐
29	呃逆
30	胃痛
32	泄泻
34	痢疾
35	便秘
37	大便出血
37	肝炎
38	胆囊炎、胆结石
39	第三节 循环系统疾病

39	高血压、高脂血症
41	心脏病
42	中风
43	贫血
45	第四节 生殖、泌尿系统疾病
45	尿路感染
47	尿路结石
48	尿血
49	遗尿
49	肾炎
50	小便不利
51	膀胱炎
52	乳糜尿
52	遗精
54	早泄

54	阳痿
55	前列腺炎
56	第五节 神经、运动系统疾病
56	头痛
57	眩晕
58	失眠
61	关节疼痛
62	腰痛
63	第六节 其他疾病
63	糖尿病
64	水肿
66	中暑
68	寄生虫病
69	盗汗
70	中毒

70	甲状腺肿大	123
	第三章 药茶治儿科疾病	
71	小儿感冒	124
72	小儿夏季热	125
73	百日咳	126
75	小儿风疹	127
76	小儿麻疹	128
78	流行性腮腺炎	129
79	遗尿	130
80	小儿夜啼	131
81	小儿麻痹症	132
82	赤眼	133
82	牙疳	134
82	小儿呕吐	135

84	小儿泄泻
85	小儿痢疾
86	蚕豆黄
87	小儿食积
88	小儿腹痛
88	小儿急性肾炎
89	小儿流涎
90	水痘
91	白喉
91	暑疖
93	流行性乙型脑炎、流行性脑脊髓膜炎
94	猩红热
94	小儿自汗、盗汗
95	小儿便秘
95	小儿贫血

96	小儿咳嗽
97	小儿鼻衄
97	肝炎
97	小儿脚气病
98	小儿蛲虫病
98	中耳炎
	第四章 药茶治妇科疾病
99	痛经
101	闭经
102	月经不调
104	带下
106	妊娠恶阻
108	妊娠水肿
108	羊水过多症

108	胎动不安	
109	产后便秘	
110	产后头痛	
111	产后腹痛	
111	产后汗症	
112	恶露不绝	
112	产后抽搐	
113	产后缺乳	
113	回乳断奶	
114	脏躁证	
115	乳痈	
117	流产	
118	不孕症	
119	宫颈炎	
119	子宫脱垂	

120	盆腔炎
120	阴痒
	第五章 药茶治外科疾病
121	第一节 感染
121	疖
122	痈
123	丹毒
123	败血症
124	化脓性骨髓炎
125	颈淋巴结核
126	第二节 皮肤病
126	皮炎
127	湿疹
128	粉刺

128	瘰子	
129	脚气	
129	第三节 直肠肛门疾病	
129	痔疮	
130	脱肛	
131	疝气	
132	第四节 外科杂症	
132	毒虫叮咬	
132	烧伤	
133	脉管炎	
133	腰痛	
133	杨梅疮	
134	阴疮	
	第六章 药茶治五官科疾病	

135	第一节 眼科疾病
135	结膜炎
137	溃疡性睑缘炎
138	麦粒肿
139	青光眼
140	白内障
141	冷泪症
141	视力衰退
142	沙眼
142	目昏生翳
143	第二节 耳部疾病
143	中耳炎
143	耳鸣
144	第三节 鼻部疾病
144	鼻渊

146	鼻衄
146	酒糟鼻
147	第四节 咽喉部疾病
147	咽喉炎
151	梅核气
153	扁桃体炎
153	声音嘶哑
157	第五节 口腔疾病
157	龋齿
157	牙本质过敏
158	牙周炎
159	口腔炎
160	复发性口疮
160	口臭

第七章 药茶防癌抗癌

162

唇癌

162

肝癌

164

食道癌

164

胃癌

166

肠癌

168

白血病

169

肺癌

170

乳腺癌

171

恶性葡萄胎

172

绒毛膜上皮癌

172

鼻咽癌

173

纵隔淋巴肉瘤

173

膀胱癌

174

子宫颈癌

茶

精选药茶治病养生555方

	第八章 药茶与美容、养生
176	养颜嫩肤
178	祛斑增白
179	生发乌发
181	延年益寿
184	祛病强身
189	减肥轻身