

茶疗

编著 ● 吴树良

ChaLiao Xiao
PianFang

小偏方

喝出 大健康

HeChu
DaJianKang

中国医药科技出版社

茶疗 小 偏方
喝出 大 健康

编著 / 吴树良



中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书从“养生茶饮”、“茶香美食”、“茶疗药膳”三个方面来介绍,题材新颖,内容丰富,涉及面广,寓科学性、知识性、实用性、文化性于一体,基本上囊括了有关茶疗的小偏方,为爱茶且注重养生的读者提供了一本生动的参考书,让您在品一杯香茗的同时也能学到一些养生保健的知识。

图书在版编目(CIP)数据

茶疗小偏方 喝出大健康/吴树良编著. —北京:中国医药科技出版社, 2013. 10
ISBN 978-7-5067-6381-3

I. ①茶… II. ①吴… III. ①茶叶-食物疗法-验方 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第211571号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 889×1194mm $\frac{1}{24}$

印张 16 $\frac{1}{2}$

字数 377千字

版次 2013年10月第1版

印次 2013年10月第1次印刷

印刷 北京市密东印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6381-3

定价 35.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

F O R E W O R D

随着社会的发展，疾病谱发生了重大的变化，人口趋向老龄化。在这样的社会演进中，许多慢性疾病、身心疾病的防治被人们所重视，全世界的人在回归自然的探索中，把更多的视线转向了东方传统文化的奇葩——茶疗。

千百年来临床实践和现代科学的大量研究表明：茶叶有甘苦之味、寒凉之性、清沁之香，既可食养酿佳饮，又可食治为良药。尤其是茶叶中的特效成分，对于一些疑难病症的防治极具针对性、先进性和独特性，因而它是当之无愧的万病之药。

本书在前人研究的基础上，从饮食、医学以及中国茶文化的角度对茶疗做了深层次的研究与探索，其内

涵、体例多有较大突破。茶疗药膳不同于一般的药茶疗法，它其实是在我国劳动人民实践经验积累的基础上，经茶学家和医学家整理总结而形成的一种自然疗法。中国茶疗药膳学以哲学、医学和茶学理论为指导，融合了阴阳、经络、藏象、气血、精气神、茶德、茶道等学说思想的精华，体现了天人合一、人和社会合一、心行合一的整体观，具有调动人体生理和心理积极因素、扶正祛邪、康复颐养、预防和治疗相结合的特点。

本书从“养生茶饮”、“茶香美食”、“茶疗药膳”三个方面来介绍，题材新颖，内容丰富，涉及面广，寓科学性、知识性、实用性、文化性于一体，基本上囊括了有关茶疗的小偏

方，可供有关专业人员及茶疗爱好者参考，也可作为居家生活必备手册。

茶疗的优点是取材方便、无毒（无不良反应或不良反应极少）、效佳（祛疾防病的疗效可靠）、面广（医疗保健面极广）、便用，易为大众所接受。但茶疗毕竟不同于其他治疗方法，其疗效捷迟快慢不一，有些作用往往是在不知不觉中显示出来，有些只是诸多治疗方法中的配合措

施。因此，读者在试用中绝不能断章取义，摒弃最有效的治疗方法，单纯依赖茶疗，从而陷入“茶疗万能”的误区。

本书从资料收集、整理，到撰写、定稿，虽然费时良多，几易其稿，但限于水平，书中仍不免有错误和疏漏之处，敬请广大读者朋友和有关专家前辈批评指正。

编者
2013年7月

目录

C O N T E N T S

养 生 茶 饮

第一章 概论	2	第二节 各种体质的养生茶疗药膳	35
第一节 茶疗药膳的起源及功效	2	第三节 各种人群的养生茶疗药膳	48
第二节 茶疗药膳的医理	14	第四节 各种职业的养生茶疗药膳	63
第三节 茶疗药膳的特点	17	第五节 各种颐养的茶疗药膳	79
第四节 茶疗药膳的种类	19	第六节 其他方面的茶疗药膳	107
第五节 茶疗药膳的制用	20		
第二章 茶与养生保健	23		
第一节 四季的养生茶疗药膳	23		

茶 香 美 食

第三章 可以吃的茶	114	第一节 茶茗粥饭	121
第一节 茶食与茗宴	114	第二节 茶制食品	125
第二节 茶的保健功效	115	第三节 茶茗菜肴	136
第三节 茶叶的选用	117	第四节 茶茗汤羹	193
第四章 茶膳偏方	121	第五节 早茶食谱	195

茶 疗 药 膳

第五章 内科	210	第二十五节 胰腺炎	280
第一节 发热	210	第二十六节 胃肠神经官能症	281
第二节 感冒	213	第二十七节 肠炎	282
第三节 咳嗽	225	第二十八节 急性胃肠炎	285
第四节 支气管炎	233	第二十九节 泄泻	287
第五节 支气管哮喘	239	第三十节 头痛	296
第六节 肺炎	246	第三十一节 失眠	310
第七节 肺结核	248	第三十二节 健忘	313
第八节 食管炎	249	第三十三节 嗜睡	314
第九节 呃逆	250	第三十四节 癫痫	315
第十节 噎膈	251	第三十五节 贫血	317
第十一节 反胃	252	第三十六节 维生素 B ₁₂ 缺乏症	319
第十二节 呕吐	253	第三十七节 甲状腺功能亢进症	320
第十三节 食欲不振	255	第三十八节 痛风	321
第十四节 消化不良	257	第三十九节 糖尿病	322
第十五节 胃脘痛	260	第四十节 肥胖症	335
第十六节 腹痛	264	第四十一节 心悸	340
第十七节 胁痛	266	第四十二节 心律失常	342
第十八节 胃炎	267	第四十三节 动脉硬化	344
第十九节 消化性溃疡	269	第四十四节 冠心病	345
第二十节 便秘	270	第四十五节 风心病	348
第二十一节 肝炎	272	第四十六节 原发性高血压	349
第二十二节 肝硬化	275	第四十七节 高脂血症	353
第二十三节 脂肪肝	277	第四十八节 中风	357
第二十四节 胆囊炎及胆石症	279		

第四十九节 泌尿系结石	359	第五节 痔疮	375
第五十节 遗精	361	第六节 肛瘘	376
第五十一节 阳痿	362	第七节 脱肛	377
第五十二节 早泄	363	第八节 疝气	378
第五十三节 酒醉	364	第九节 蛇虫咬伤	379
第五十四节 戒烟	366	第十节 落枕	381
第五十五节 中暑	367	第十一节 膝关节退形性骨关节炎	381
第六章 外科	371	第十二节 股骨头缺血性坏死	382
第一节 乳腺炎	371	第十三节 肩周炎	382
第二节 前列腺炎	372	第十四节 关节炎	383
第三节 前列腺肥大	373	参考文献	386
第四节 血栓闭塞性脉管炎	373		

养生茶饮

所谓茶疗药膳，是指在中医学基础理论指导下，运用茶学、烹饪学、营养治疗学、营养卫生学等有关知识，研究茶与药物和膳食结合，或单纯研究茶疗颐养，以此来养生保健、防病治病的一种治疗方法。茶疗药膳是我们祖先在与大自然、与疾病长期斗争过程中的经验总结和智慧结晶，是中医药学的重要组成部分，堪称是中华民族文化宝库中的一朵清灵奇葩。

第一章 概 论

第一节 茶疗药膳的起源及功效

所谓茶疗药膳，是指在中医学基础理论指导下，运用茶学、烹饪学、营养治疗学、营养卫生学等有关知识，研究茶与药物和膳食结合，或单纯研究茶疗颐养，以此来养生保健、防病治病的一种治疗方法。茶疗药膳是我们祖先在与大自然、与疾病长期斗争过程中的经验总结和智慧结晶，是祖国医药学的重要组成部分，堪称是中华民族文化宝库中的一朵清灵奇葩。

一、中医对茶疗功效的认识

自春秋战国时期的《神农本草经》首先记载了茶有解毒治病的疗效作用以来，历代本草学家与医学家均把茶作为防病治病、保健养生的良药来应用和论述。例如：汉代医家在《伤寒杂病论》中曰：“茶治脓血甚效。”其认为茶是一味具有清热解毒、凉血止血的良药，对治疗下痢脓血甚

有效果。

名医华佗的学生、魏时著名医家吴普《本草》谓茶：“味苦寒，主五脏邪气，厌谷，胃痹，久服安心益气，聪察少卧，轻身不老。”其认为茶的效用能祛除人体五脏病邪之气，有治疗厌食症和胃痛的功能，经常服用还有宁心益气、健身延年等作用。

唐代著名药物学家陈藏器的不朽著作《本草拾遗》，即提出“茶为万病之药”的论点，进一步指出了茶是一味可以治疗多种疾病的良药。

宋代食疗专著林洪的《山家清供》，也有“茶，即药也”的论断。

近人谢观编著的《中国医学大辞典》从中西医的角度，谓茶能“清热降火，消食醒酒，用作兴奋神经药，又为利尿剂。又治疲劳性神经衰弱症。”

以上说明，历代医家和养生家对茶大

都推崇备至，认为“茶，即药”、“茶为万病之药”等等，可见茶与药、与防病治病不但关系密切，而且还有卓著的疗效。从大量有关本草、医方、茶书及养生等文献典籍的记载来看，中医学对茶的功效及主治病症等方面已有较为深刻、较为系统的认识。现将茶的传统的医疗功效整理如下，共有 20 余项。

1. 清利头目

茶有较好的清头明目之功效，因此，历代多有用来治疗各种头痛症、目赤症等。如《汤液本草》中指出：“茶苦，《经云》苦以泄之。其体下行，所以能清头目。”茶苦寒，为阴中之阴，最能降火，清利上焦，火降则上清。本品可用治头痛、多寐等证。茶叶辛甘寒，辛能升能散，寒能清热，甘可滋阴，共奏发散风邪、清热泻火、滋阴之效。故可用治外感风热之头痛。

2. 清心除烦

茶有清心除烦的功效，《日用本草》中指出：“茶叶除烦止渴，解腻清神。”茶可用治心火亢盛之心烦证。本品以其苦寒之性，专入心经，泻心火、清心经热，火泻热清则诸症自除。

3. 清肺祛痰

关于茶能祛痰的论述较多，明代李时珍的《本草纲目》称茶能去“风热痰涎”，《千金翼方》、《随息居饮食谱》、《本经逢

源》等称茶能“消痰”，等等。茶苦而寒，入肺经，功能清热泄火，热清则痰无以生，故具清热化痰肃肺之效。

4. 清肝凉胆

清代王士雄所撰的《随息居饮食谱》称茶能“凉肝胆”：“茶微苦微甘而凉，清心神醒睡，除烦，凉肝胆，涤热消痰，肃肺胃，明目解渴。”

5. 提神醒睡

茶有提神、兴奋神经的功效，茶之“令人少睡”、“提神醒睡”功效，除对生理、病理的睡眠与嗜睡有良好的清醒疗效外，还可用于治因疾病所引起的昏迷、昏愦等。《中华药海》载云：“本品可用治心火亢盛、心神昏冒之中风昏愦、多睡不醒证。茶叶苦甘而寒，入心经，可清经热，滋阴降火；心神既清，多寐可愈。”

《中国医学大辞典》载云：“治痰热昏睡，即用茶叶同川芎、葱白适量煎服。”

陆羽《茶经》也载：“荡昏寐，饮之以茶。”

6. 清热解毒

古代有关茶的解毒功效的文献记载甚为周详，从病证方面言，以“热毒”占重要位置。所以从药治方面言一般多称“清热解毒”。茶的解毒功效主要应用于：热毒、湿毒、食毒、酒毒、疮毒、无名肿毒等方面。如：

解诸中毒，芽茶、白矾等分，研末，冷水调下。（《简便方》）

诸毒，努力^①不退，硫磺研细末敷上即退。再用收口药，烂茶叶五钱，乌梅三个烧灰，共为末，再敷上即消。（《保和堂秘方》）

本品可用治湿热痢。茶苦而寒，属阴中之阴，其体下行，善入下焦；苦以泄之，寒能降火，清热解毒，则痢疾可愈。《日用本草》：“炒煎饮，治热毒赤白痢。”

7. 清火消暑

茶有清火降火消暑的功效，以李时珍最为推崇。李时珍在阐述茶的这一功效时，还特别引用了张机（即张仲景）所阐述的“头目不清，热熏上也，以苦泄其热，则上清矣”原理。其在《本草纲目》中论述道：“茶苦而寒，最能降火，火为百病，火降则上清矣。”

8. 利水通便

茶的利水、利湿功效较好，如《本草求真》和《本草拾遗》称茶能“利水”，《神农食经》、《新修本草》、《千金翼方》、《饮膳正要》称其能“利小便”。关于通便，《食疗本草》称“利大肠”，《本草拾遗》称“利大小肠”，《中国医学大辞典》称“利二便，通大小肠”等。《中华药海》

称茶能“利尿”，其载云：“《唐本草》：‘茶，主痿疮，利小便。’本品可用治膀胱湿热之小便不利证。茶叶苦寒，入膀胱经，苦可燥湿降泄，寒能清热泻火，湿去热除则诸证自愈。”

9. 生津止渴

生津止渴是茶的最基本的功用，饮茶解渴也是人们日常生活的常识。对茶的生津止渴生津功效的论述，是历代论茶功中最为集中的一部分。《中华药海》载云：“本品可用治肺热津伤之口渴证。茶叶甘寒，入肺胃经，甘可滋阴生津，寒能清热泻火；热清津生，则诸证自除”。《本草疏经》：“茶叶甘寒，入心肺而除热，则津液生，痰热解，脏气清。”

10. 下气消食

关于茶的消食及下气之功效，是历代古籍论述最多的一部分。《中华药海》称茶能“下气消食”，其载云：

“本品可用治食积证，多因饮食过多，伤胃滞脾，致食停不化所致。茶苦寒，入胃经；苦可降泄，涤肠胃一切垢腻，以除食积。《疏经》：‘下气消食者，苦能下泄，故气下火降，而兼涤除肠胃，则食自消矣。’”

“茶叶配莱菔子：用治中焦脾胃所滞食

① 努力：鬻肉。指溃瘍鬻肉。

积不化诸证，对于偏湿热者效佳。”

11. 去腻解肥

茶之去肥腻功效，以《东坡杂记》、《老老恒言》、《檐曝杂记》、《本草备要》、《本草拾遗》等最为推崇。如《老老恒言》称“饭后饮之，可解肥浓”，《本草纲目拾遗》称茶能“解油腻、牛羊毒”，《檐曝杂记》称“其所食膾酪甚肥腻，非此（茶）无以清荣卫也”，《本草拾遗》称“久食令人瘦”等。此外，尚有《神农本草经》称“轻身”、《本草》称“轻身不老”，《名医别录》称“茗茶轻身换骨”等，其所称“轻身”亦有去腻解肥之意。《本草备要》称饮茶“解油腻，消脂”。

12. 醒酒解醉

茶对人的消化系统有多方面的好处，解酒即是其一。《广雅》、《本草纲目拾遗》、《采茶录》称茶能“醒酒”，《本草纲目》、《仁斋直指方》称“解酒食之毒”，《本草图解》称茶能治“酒毒”，清代沈李龙撰的《食物本草会纂》称茶茗“醉饱后饮数杯最宜”等。

13. 祛风解表

茶有祛风解表及发汗的功效。中医理论认为：风邪外袭于“肌表”，遂出现“表证”。治疗的方法为“解表”，即解散外邪、解除表证之意。本品常与其他药物组方配伍应用，成为“祛风解表”之类的

方剂，施治于临床。就文献记载来看，有《本草纲目》称“轻发汗而肌骨清”，《本草纲目拾遗》称“祛风湿”，毛氏《茶谱》称“疗风”等。现代名医蒲辅周认为茶能“辛开不伤阴”；《中华药海》也载云：“茶叶辛甘寒，辛能升能散，寒能清热，甘可滋阴；共奏发散风邪、清热泻火、滋阴之效。”

14. 益气增力

茶与益气增力有关的古文献记载不多，主要有《神农食经》、《千金要方》等，称“有力”；《图经本草》称“固肌换骨”，《茶谱外集》称“换骨轻身，茶茗之利，其功若神”。清代《致富奇书广集》称茶“令人少睡有力”等。

15. 疗疮治痿

《神农食经》、《新修本草》、《千金翼方》、《本草经疏》、《中国医学大辞典》等称茶能治“痿疮”，《枕中方》称茶能“疗积年痿”等。明代缪希雍《本草经疏》曰：“痿疮者，大肠积热也；小便不利者，小肠结热也。（茶）甘寒人心肺而除热，则津液生，痰热解。脏气既清，腑病不求其止而止矣。”

16. 治痢止泄

茶有良好的止痢功效，已被历代医药学家所验证。《中华药海》载云：“本品可用治湿热痢。茶苦而寒，阴中之阴，其体

下行，善入下焦；苦以泄之，寒能降火，清热解毒，则痢疾可愈。《日用本草》：‘炒煎饮，治热毒赤白痢。’”

《订补简易备验方》称“姜茶治赤白痢疾初起神效”，其载道：“……同捣，沸水一碗半冲泡浓汁缓服之，立效。甚者将渣用滚水再煎服，觉内积滞未尽又服之，只消二三服。虽噤口痢亦治。病轻体弱者，姜茶减半或只用1/4。盖姜茶二物能调阴阳、散恶气止泻痢，且解湿热及酒食暑气之毒。倍加姜亦表治伤寒。若头目不清痰火饱满，旋用茶7分姜3分泡服便快畅。但勿多用常用，恐耗伤真气危害莫觉。痢病须服药后饥半日待宿滞推下，方食粥汤。通忌荤腥生冷面腻干硬诸物。”

17. 摄血止血

茶有摄血止血的功效，最早在东汉医家张仲景的《伤寒杂病论》中就有记载：“茶治衄血甚效。到了清代黄宫绣撰的《本草求真》，则进一步指出：“一切吐血便血，衄血血痢……服之皆能有效。”事实上，在古代的民间，人们常用茶捣细末外敷，治疗小外伤出血。这一单方即使在今天，仍然在民间流传。至于复方配伍应用的也很多，如元代倪瓒撰的《云林堂饮食制度集》中的“莲花茶”，就是一则著名的治血、止血茶疗方。其他还有治伤力吐血的“松塔茶”、治吐血不止的“三七

茶”、治胃出血的“丹参茶”等等，均为民间良方（详见“内科”部分）。

18. 护齿坚齿

茶叶的护牙坚齿之功效，历来要数宋代苏东坡体验最深切，推崇亦备至。《东坡杂记》称：“每食已，辄以浓茶漱口，烦腻既去而脾胃自不知。凡肉之在齿间者，得茶浸漱之，乃消缩，不觉脱去，不烦刺挑也，而齿便漱濯，缘此渐坚密，蠹毒自己。”另有元代李治的《敬斋古今注》称漱茶能使“牙齿固利”；明代钱椿年的《茶谱》称茶能“坚齿”，闻龙的《茶笈》称“用浓茶漱口，可去烦腻，健胃，又可坚齿”；清代张英的《饭后十二合说》称茶能“涤齿颊”等。

19. 疗饥生精

茶为食饮之品，既可以饮之，亦可以食之，故可以疗饥，并能生精力（即所谓的使人“有力”）。《本草纲目拾遗》、《广东新语》称茶能“疗饥”，明代朱橚的《救荒本草》称茶能“救饥”，鲍山的《野菜博录》则称：“叶可食，烹去苦味二三次，淘净，油、盐、姜、醋调食。”另有《神农食经》、《千金要方》称茶能使人“有力”等。

值得一提的是，茶的这种“疗饥生精”作用不同于一般的食物充饥。众所周知，茶叶含有咖啡碱等有效成分。德国医

生别叩尔（Becguer）认为，咖啡碱对蛋白质的消化过程起着良好的作用。这种作用是逐步进行的，可提高其吸收及同化率，提高营养效率，并延长其消化过程，故增加持久耐饥性。（见《茶叶生物化学》，中国农业出版社，1982 年版）

20. 益思悦志

传统称茶具有“益思悦志、能诵无忘、聪察慧开”的作用，实指茶的健脑益智效

能。当代食疗学的权威著作《中华临床药膳食疗学》一书，曾对我国近 40 部古今本草书籍中所载的益智食物作了统计，共得益智食物 100 种（包括茶在内），而将茶归于“强志类”一栏。该书根据国内外营养学家比较公认的益智健脑营养素（主要有：脂肪，钙，糖，蛋白质，维生素 A、B、C、E 等），进一步对益智类食物的营养成分作了分析、归纳。见表 1-1。

表 1-1 茶对益智健脑的营养效用

营养素	益智功能	食物	备注
脂肪	充足的脂肪使头脑健全		
维生素 C	可使脑的功能敏锐	茶	茶中含量很高
钙	保证脑顽强地工作	茶	茶汤中浸出率低
糖	提供脑所需的能量	茶	茶中糖大都是非水溶性的
蛋白质	复杂智力活动的基本物质	茶	含量高但浸出率低
维生素 E	可预防精神障碍		茶中含量较丰富
维生素 A	能促进脑的发育		茶汤中较少
维生素 E	可保持脑的活力		茶汤中较少

21. 安神定惊

茶叶一味，既有提神兴奋、令人少睡的作用，另一方面，它又有很好的安神镇静、使人恬澹的功效。明代文人文震亨较为细致地把握了茶功的这一奥妙，他在《长物志》中说：“香茗之用，清心悅神，畅怀舒啸，远辟睡魔，助情热意，遣寂除烦，醉筵醒客，佐欢解渴。”

中医理论认为：“心主神明”，因于心火旺盛或心气亏虚则“阳浮于外”，遂出现烦、闷等症状；严重者，惊、厥、癫、痫也会发生。根据茶的“清心神”、“清神”之功效，历代医家常用其来治疗某些相关的病症。如《孺子方》：“疗小儿无故惊厥，以苦茶、葱须煮服之。”治羊痫风，用经霜老茶叶泡水，渴则饮之，常服；或

将茶叶与白矾合伍为用，研末，制丸服，具有豁痰、定惊、止痢之功效。又，《摘玄方》：“风痰癫疾，茶芽、梔子各一两，煎浓汁一碗，服良久，探吐。”

22. 治疗瘰癧

此条目的文献记载甚少，主要见于魏时吴普《本草》称“胃瘰”。相关的方剂可见于《太平圣惠方》、《圣济总录》中的“治白虎风方”等民间也有茶疗方：“绿茶3克、柳芽嫩者3克，沸水泡饮，治膝痛、湿痹挛急。”另，有关治胸痹“心痛”之方似也可归于此。治疗痿证，目前也仅见于《古今医案》所载的“茶子验案”，单方茶子所治之证，系痿兼痢之属痰热者（详见“内科”章）。

23. 养生益寿

所谓养生，不外乎“为寿”与“治未病”两点。只有首先称得上是“治未病”的药，才能算是“为万病之药”。唐代陈藏器在《本草拾遗》中称“茶为万病之药”，实是寓有“治未病”的深刻思想内涵。故凡历代文献中称茶具有预防、避免疾患之功效者，均可归于“养生延寿”范畴。如宋代苏颂《本草图经》称茶能“祛宿疾，当眼前无疾”，清代俞洵庆的《荷廊笔记》称茶能“养生益寿”。此外，魏时吴普《本草》称“轻身不老”等。

[附] 几种茶叶的特殊功效。

1. 松萝茶

产于安徽休宁。《本草纲目拾遗》称，松萝茶可以治疗病后大便不通，顽疮不收口，羊儿疯，水臌气臌，绣球风，黄病，一切头风兼热者，还可以消积滞油腻，消火下气除痰。《本草逢原》：“德州松萝，专于化食。”

2. 普洱茶

产于云南普洱一带。味苦而涩，气香而温，能解酒，去油腻，为清胃生津、消食化痰之良品，其中以绿色者效果最佳。清·王士雄《随息居饮食谱》称：“普洱产者味重力竣，善吐风痰，消肉食，凡暑秽痧气腹痛、霍乱、痢疾等症初起，饮之辄愈。”清·赵学敏《本草纲目拾遗》称：普洱茶膏黑如漆，醒酒第一，绿色更佳，消食化痰，清胃生津。普洱茶味苦性刻，解油腻牛羊毒，虚人禁用；苦涩，逐痰下气，刮肠通泄。又云：普洱茶膏能治百病，如腹胀受寒，用姜汤发散，出汗即愈；口破喉颚，受热疼痛，用五分噙口过夜即愈；受暑擦破皮者，研敷立愈。清·吴大勋《滇南闻见录》也称：团茶产于普洱府属之思茅地方，能消食理气，去积滞，散风寒，最为有益之物。

3. 武夷茶

《本草纲目拾遗》称，武夷茶，出福

建崇安，其茶色黑而味酸，最消食下气，醒脾解酒。诸茶皆性寒，胃弱食之多停饮，惟武夷性温，不伤胃，凡茶癖停饮者宜之。

4. 紫笋茶

《本草纲目拾遗》称，顾渚紫笋出浙江长兴，味甘、气香、性平。涤痰清肺，除烦消臌胀。这种茶是治上焦痰热之良品。

5. 雨前茶

产于杭州龙井，性寒而不烈。治风寒无汗，三阴疟疾，偏正头风，风痰痼病，噫气腹胀，五色痢，远年痢，羊儿疯，猪癫，杨梅疮。医家称：雨前明目，利咽下逆气，补元气，益心神，通七窍，消宿食，清六经火（盛国荣先生言）。

6. 六安茶

产于安徽六安的霍山。能清骨中浮热。将六安茶、天台茶泡汤，先熏患处，待温时饮之，治头风痛。陈六安茶配金银花为末，常服，可免天花传染，终身不出。

7. 安化茶

《本草纲目拾遗》称：安化茶出湖南，粗梗大叶，须以水煎，或滚汤冲入壶内，再以火温之，始出味，其色如黑，味苦带甘，性温，食之清神和胃，下膈气，消滞，去寒癖。

8. 宝洪茶

产于云南宜良。存放一二年后的陈茶，

煎后冲泡能清火解热。

9. 云芝茶

产于山东蒙阴县，性冷。《本草纲目拾遗》称，可治胃、热之病，性寒，能消积滞。

10. 雪茶

产于云南永善县。色白味甘，性大温，能祛寒疾。《本草纲目拾遗》称，治胃气积痛，疗痢如神。

11. 水沙连茶

产于台湾。色绿如松萝，《本草纲目拾遗》称其性极寒，疗热证最有效，能发痘。

12. 红毛茶

产于台湾。《本草纲目拾遗》称，治时气腹胀，或郁闷不舒。

梅岩白茶

产于福建永泰县。据《永泰县志》称，沸汤泡之，色清如水，啜之清冽可口，又治胀满及小儿痘疹发热诸症。

13. 云雾茶饼

产于广东省云浮县。据1935年《广东通志稿》称，云雾茶饼，以一片煎水饮之，茶色鲜红似血，入口甘凉，功能消暑清热，止渴生津，如染山岚瘴气，饮之即解，诚珍品也。

14. 清远茶

产于广东清远县。据1935年《清远县志》称，此茶生于石坦凹中，性清凉，治大热咯血诸症有奇效。