

CHUANTONG SHILIAO LIANGFANG XILIE CONGSHU
传统食疗良方系列丛书

茶疗良方

辜翔 辜苇◎编著



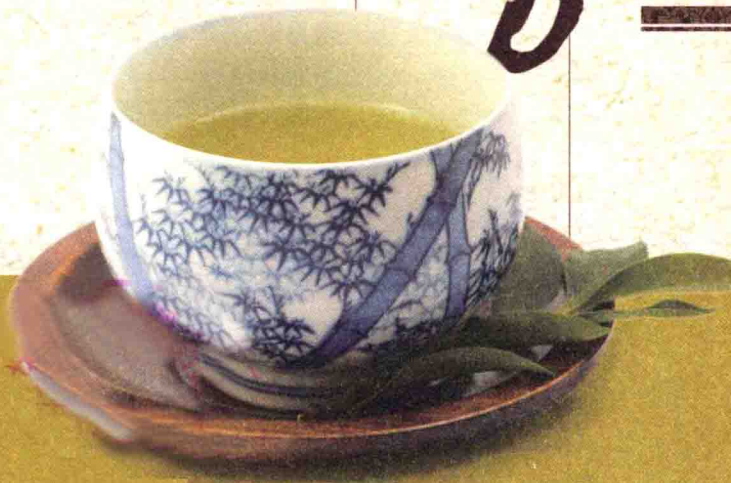
长江出版传媒 | 湖北科学技术出版社

茶疗良方

辜翔 辜苇◎编著

传统食疗良方系列丛书

CHUANTONG SHILIAO LIANGFANG XILIE CONGSHU



图书在版编目(CIP)数据

茶疗良方/辜翔,辜苇编著. —武汉:湖北科学技术出版社,2013.1

(传统食疗良方系列丛书)

ISBN 978-7-5352-5410-8

I. ①祛… II. 辜… 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(2012)第 312364 号

责任编辑:刘连 谭天

封面设计:戴旻

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:027-87679468

地址:武汉市雄楚大街 268 号
湖北出版文化城 B 座 13-14 层

邮编:430070

网址:<http://www.hbstp.com.cn>

印刷:武汉鑫佳捷印务有限公司

邮编:430072

720×1000 1/16

8 印张

60 千字

2013 年 1 月第 1 版

2013 年 1 月第 1 次印刷

定价:22.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

目录

传统食疗良方丛书



第一章 概述

第二章 内科疾病

感冒	006	心绞痛	016
慢性支气管炎	007	心律失常	017
肺炎	008	中风及后遗症	017
支气管哮喘	008	高脂血症	018
消化不良	009	贫血	019
慢性胃炎	010	泌尿系结石	019
腹胀	011	慢性肾炎	020
慢性肠炎	011	头痛	020
便秘	012	失眠	021
慢性肝炎	012	糖尿病	022
脂肪肝	013	甲状腺机能亢进	023
胆囊炎、胆石症	014	骨质疏松症	023
高血压	015	自汗、盗汗	024
冠心病	015		

第三章 儿科疾病

百日咳	026	小儿遗尿	035
流行性腮腺炎	027	小儿自汗、盗汗	035
小儿麻疹	028	小儿夜啼	036
水痘	028	小儿肥胖病	037
猩红热	029	小儿暑疖	037
小儿风疹	030	小儿疖子	038
小儿咳嗽	031	小儿荨麻疹	039
小儿哮喘	032	小儿咽炎	039
小儿呕吐	032	小儿湿疹	039
小儿腹泻	033	小儿鼻出血	040
小儿厌食症	034	小儿扁桃腺炎	040
小儿便秘	034	小儿鹅口疮	041

小儿口腔溃疡	041	小儿流涎	042
--------------	-----	------------	-----

第四章 妇科疾病

月经先后无定期	044	产后出血	052
月经过多	044	产后恶露不下	053
月经过少	045	产后子宫复旧不全	053
痛经	046	产后汗出	054
经前面部痤疮	047	产后头痛	054
带下病	047	产后小便不通	055
外阴瘙痒	048	产后脱肛	055
子宫脱垂	048	产后不寐	056
妊娠呕吐	049	产后缺乳	056
先兆流产与习惯性流产	050	产后乳汁自出	057
妊娠水肿	050	急性乳腺炎	057
妊娠尿路感染	051	乳腺增生	058
妊娠便秘	051	更年期综合征	058
胎动不安	052		

第五章 男科疾病

性欲亢进症	060	男性更年期综合征	063
阴茎异常勃起	060	精液量减少症	063
勃起功能障碍	061	附睾炎	063
遗精	061	慢性前列腺炎	064
不射精	062	前列腺增生症	064
早泄	062		

第六章 外科疾病

疔	066	脱肛	068
疖	066	疝气	069
丹毒	067	脉管炎	069
颈淋巴结核	067	腰腿疼痛	070
痔疮	068	败血症	070

第七章 皮肤科疾病

痤疮	072	带状疱疹	072
----------	-----	------------	-----

扁平疣	072	毛囊炎	075
湿疹	073	少白头	075
神经性皮炎	074	脂溢性脱发	076
皮肤瘙痒症	074	斑秃	076

第八章 五官科疾病

急性结膜炎	078	鼻出血	082
麦粒肿	079	酒渣鼻	082
青光眼	079	咽喉炎	083
白内障	080	扁桃体炎	084
夜盲症	080	龋齿	085
中耳炎	081	牙周炎	085
耳鸣耳聋	081	口疮	086
鼻炎	082	口臭	086

第九章 防癌抗癌

喉癌	088	大肠癌	094
鼻咽癌	088	膀胱癌	095
扁桃体癌	090	白血病	096
肺癌	090	子宫颈癌	097
乳腺癌	091	子宫内膜癌	098
食管癌	092	皮肤癌	098
胃癌	093	卵巢癌	098
原发性肝癌	093	绒毛膜上皮癌	099
胰腺癌	094	恶性黑色素瘤	099

第十章 养生茶

延年益寿	102	益气固表	111
预防中暑	102	补血滋阴	114
养心	104	宁心安眠	119
疏肝滋肝	105	提神强志	119
健脾胃	106	益智健脑	120
补肺	109	聪耳	120
补肾	110	明目	121
气血双补	110	固齿	122
益气养阴	111		

【第一章】

概
述



药茶疗法是指应用某些中药加工制成茶剂，用于防治有关疾病的一种方法。而茶剂是指含有茶叶或不含茶叶的天然药物，经过沸水冲泡或煎煮取汁，代茶饮用的一种制剂。

药茶疗法是一种重要的自然疗法，其历史相当悠久。早在4000多年前的神农时代，劳动人民便发现了茶的解毒作用，有文字记载：“神农尝百草，一日遇七十二毒，得茶而解之。”此后，人们开始栽培茶叶，并把它用作养生保健防病之品，对其医疗作用亦有了进一步的认识。如东汉末年张仲景的《伤寒杂病论》即指出“茶治便脓血甚效”。《唐本草》曰：“茶，味甘苦，微寒无毒，去痰热，消宿食，利小便”。随着医疗实践经验的进一步积累，人们开始在茶末中掺入一些药物一起泡服，从而形成了药茶这一新剂型；同时又扩大了药茶的品种范围，把一些带有苦味的植物叶、茎、根、皮等碾碎后如茶一样煎泡饮用的药物，统称为“茶”。历代医药学家都很重视茶剂的研究，不少医籍记录有茶疗方。如《外台秘要》有消渴茶，《太平圣惠方》中记有药茶方10余则，《食鉴本草》亦有药茶方多种。近来，人们对茶叶及茶剂的研究更为深入，茶疗的范围亦迅速扩大，出现了不少关于药茶疗法的专著。

药茶有不同的分类方法：如以药味组成分类，则有单方药茶和复方药茶；按有无茶叶分类，可分为含茶药茶和无茶药茶；按剂型有药茶和药露；按人药部位有花类药茶、叶类药茶、茎类药茶、皮类药茶等；按饮用季节，有春季药茶、夏季药茶、秋季药茶、冬季药茶；按功效主治有保健茶、减肥茶、健美茶、降压茶、降脂茶、活血茶、清暑茶等。

就茶叶而言，根据茶叶的制法、品质以及销售习惯，可分为红茶、绿茶、乌龙茶、花茶和紧压茶五大类。红茶是经过完全发酵的茶，品质细嫩，色泽乌润，

冲泡后色红鲜艳，清澈见底，滋味甘醇，香味芬芳，叶底匀嫩鲜红。主要品种有祁红、滇红、宜红等。绿茶是未经发酵的茶，未用高温杀毒而保持原有的绿色。冲泡后色绿汤清，叶底碧绿，滋味浓厚鲜爽，主要品种有龙井、毛尖、碧螺春等。乌龙茶即青茶，为半发酵茶。外形粗壮松散，呈紫褐色，兼有绿茶的鲜浓和红茶的甘醇，茶汤棕红明净。叶底绿叶镶红边。主要品种包括武夷岩茶、安徽铁观音等。花茶是把香花放入茶杯中泡制而成，香气芬芳浓厚，汤色清澈，淡黄明亮，叶底细嫩匀净。



主要包括茉莉花茶、玉兰花茶、玫瑰花茶、桂花茶等。紧压茶又称茶砖，是用黑茶、晒青和红茶的副茶为原料，经蒸制，装模加压而成的再制茶。主要品种有花砖、米砖、饼茶等。

药茶的剂型有：①冲泡剂：此种茶剂可直接放入杯中，加沸水冲泡，加盖闷10分钟左右，即可饮用。②煎煮剂：此种茶剂须先用凉水浸泡，再放入砂锅中煎煮，取汁，倒入杯中代茶饮用。③散形剂：将药茶成分制成粗末，混合均匀，分成若干份，每次取一份，冲泡或煎汁饮用。④袋泡剂：将药茶制成粗末，混匀后烘干成颗粒状，按剂量分装入特制的滤纸里，冲泡时带包放入杯中浸泡饮用。⑤块型剂：将药茶粉碎，混匀后，加入适量神曲或面粉作黏合剂，压模成块，低温风干后备用。每次取一小块，直接泡服。⑥露剂：将新鲜的瓜果、花草等放入容器中，经蒸馏水取得的汁液称为露剂。可直接饮用或加适量温开水调和饮用。⑦汁剂：将新鲜的水果及中药、蔬菜经压榨加工，取得的液体称为汁剂。可直接饮用或加温开水冲服。

药茶的使用方法较多，但常用的有以下几种：①冲泡：冲服是将茶叶或配好的药茶放置在容器中，含有茶叶的药茶适宜用陶器或瓷器，既能保持药茶原有的色香味，又不烫手，如不含有茶叶则可选用保温杯，能保持水温，有利于药物的有效成分浸泡出来。用沸水冲泡后可加盖闷上一段时间，一般可冲泡2~3次。单方或只有2~3味者，用于发汗、解表、散寒、止痛、止痢、祛风、明目等目的药茶常用冲服法，含有挥发性成分的药茶也可考虑采用冲服。②煎汁：将药茶中的诸味药物加水煎，取汤汁饮服。当药茶中含有较多药物，或者药茶中含有的药物需要煎煮一定时间后才能浸出有效成分时应当考虑采用这种方法。一般用于慢性病的药茶多于煎汁后服用。③调服：调服的方法有两种，一是将茶叶或药茶中的诸味药物研末，再用其他药物煎汤调服；二是将不含茶的药物研末，再用茶汁调服。④和服：和服是在已经冲泡好或煎好的药茶汁中和入米醋或酒饮用，这种服用方法多有益于祛、止痛，如治痢疾和心痛等。⑤含服：含服是将药茶汁先含在口腔内，然后慢慢咽下。这种服用方法适用于口腔疾病如急慢性咽喉炎、口腔溃疡、牙周炎等。⑥分服：将药茶汁分次饮服，例如分成上、下午2次服



用。这种服用方法多用于小便不利、水肿等。⑦顿服：将药茶汁一次饮完。⑧外敷：外敷包括擦、搽、贴、涂等方法，使用时先将茶叶或药茶方中诸味药物研末，用浓茶汁或甘草汤调和，外敷患处。这种使用药茶的方法多用于外科、皮肤科疾病，如湿疹、疮毒、溃疡等。

从药茶的特性和功效来看，饮用药茶没有太多的禁忌，它的适用范围非常广泛。无论男女老少，一年四季均可服用。一年中四季气候的更迭会直接影响人的生理活动，根据春风、夏热、长夏湿、秋燥、冬寒的气候特征适时选用药茶有利于调摄人体生理，协调脏腑功能，以防止疾病的发生。随着医药卫生知识的日益普及，人们在日常生活中使用药茶自我疗治已经渐渐成为可能，小病可用药茶对症自疗，大病可用药茶辅助治疗。药茶不仅可以治病，无病者还用来防病，年老体弱者可益智养生、延年增寿，年轻人可增加精力，健身防病；妇女常用则可补气生血，从而减少某些妇科病的发生，并能润肤美容，青春焕发。要使药茶发挥其应有功效，关键在于要做到合情合理地根据自身条件、特点和病情，再结合气候变化，正确地选用药茶。



【第二章】

内
科
疾
病



感冒

羌活板蓝根茶

- 组成** 羌活 15 克，板蓝根 30 克。
- 制法** 以上 2 味，加水煎汤，去渣取汁。代茶饮，每日 1 剂，分 2 次服，连服 3 天。
- 功用** 清热解毒。适用于流行性感冒。

黄豆葱白茶

- 组成** 黄豆 30 克，葱白 3 根，白菜头 1 个，白萝卜 5 片。
- 制法** 以上 4 味洗净，放入锅中，加适量水，用大火煮沸后用小火慢煎，去渣取汁。代茶饮。
- 功用** 祛风散热，活血解毒。适用于感冒。

紫苏叶羌活茶

- 组成** 紫苏叶 9 克，羌活 9 克，茶叶 9 克。
- 制法** 以上 3 味制成粗末，沸水冲泡。代茶饮服，每日 1 剂。
- 功用** 辛温解表。适用于感冒风寒、恶寒发热、无汗、肢体酸痛等症。

金银花菊花甘草茶

- 组成** 金银花 15 克，菊花 10 克，甘草 3 克。
- 制法** 将金银花和菊花洗净，甘草切成薄片，用沸水冲泡，加盖闷 5 分钟。代茶饮。
- 功用** 疏风清热。适用于风热感冒。



银花茶

- 组成** 银花 20 克，茶叶 6 克。
- 制法** 以上 2 味，沸水冲泡。代茶频服。
- 功用** 辛凉解表，清热解毒。适用于风热感冒初起、咽喉肿痛。

菊花茶

- 组成** 菊花 10 克，绿茶 3 克。
- 制法** 以上 2 味放入茶杯中，用约 75℃ 的开水冲泡。代茶频饮。
- 功用** 疏散风热，清热生津，平肝明目。适用于风热感冒。

防风甘草茶

- 组成** 防风 6 克，甘草 3 克。
- 制法** 以上 2 味制成粗末，沸水冲泡。代茶频饮，每日 1 剂。
- 功用** 疏风固表。适用于体质虚弱、平素易感冒者，并可预防感冒。

紫苏叶茶

组成 紫苏叶 16 克，红糖适量。

制法 将紫苏叶晒干，揉成粗末，沸水冲泡，加入红糖。代茶频饮。

功用 发表散寒，行气宽中。适用于感冒风寒初起。

生姜茶

组成 生姜 10 克，茶叶 7 克。

制法 生姜洗净去皮，与茶叶一同煎汤。饭后代茶饮。

功用 祛风发汗。适用于感冒。

连翘茶

组成 连翘 15 克。

制法 以上 1 味洗净捣碎，加水煎汤。代茶频饮。

功用 清热解毒。适用于流行性感冒。

慢性支气管炎

侧柏叶茶

组成 侧柏叶适量。

制法 将侧柏叶洗净，晒干，揉碎，储存备用。用时取 6 克干侧柏叶，放入砂锅中，加适量水，煎沸片刻。取汁饮用。

功用 凉血，止血，镇咳。适用于慢性支气管炎。

薄荷甘草茶

组成 薄荷 9 克，生甘草 3 克，白糖适量。

制法 将甘草洗净，放入砂锅中，加 500 克水，煎沸 10 分钟，再将洗净的薄荷加入，煮沸片刻，去渣取汁，加入白糖搅匀。晾凉后饮用。

功用 清肺止咳，解毒利咽。适用于慢性支气管炎。



| 肺炎 |

银花当归茶

组成 银花30克，当归15克，玄参6克，蒲公英6克。

制法 以上4味加水同煎。随意饮服。

功用 清热解毒。适用于肺炎。

瓜蒌甘草茶

组成 瓜蒌5克，甘草3克，绿茶3克。

制法 以上前2味加600克水，煮沸5分钟，再加入绿茶，加盖闷3分钟。代茶频饮，每日1~2剂。

功用 清肺化痰。适用于肺炎。

| 支气管哮喘 |

款冬花紫菀茶

组成 款冬花3克，紫菀3克，茶叶6克。

制法 以上3味同放茶壶内，用沸水冲泡。代茶饮，每日1剂。

功用 润肺下气，化痰止咳平喘。适用于支气管哮喘。适用于支气管哮喘。

茄根茶

组成 茄根20克，绿茶1克。

制法 将茄根制成粗末，与绿茶一同放入茶杯中，用沸水冲泡，加盖闷10分钟。代茶频饮。

功用 祛痰止咳平喘。适用于支气管哮喘。

丝瓜茶

组成 川贝母15克，萝卜子15克。

制法 以上2味研为细末，加水煎汁。代茶饮。

功用 润肺定喘，止咳化痰。适用于支气管哮喘。

陈皮茶

组成 陈皮(最好用鲜橘皮)，白糖适量。

制法 将陈皮用水洗净，撕成小块，放入杯内。用开水沏，闷好。将泡好的陈皮汁倒出，汁内加白糖搅匀即可。代茶饮用。

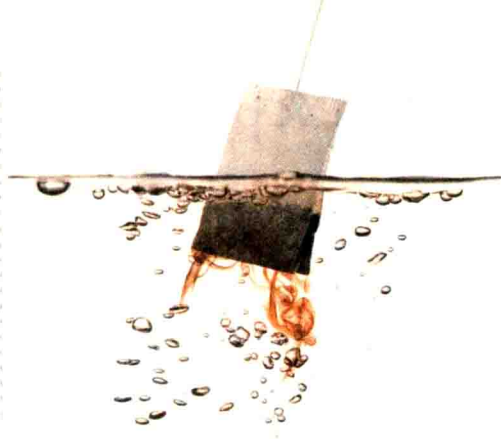
功用 顺气止咳，化痰健胃。适用于支气管哮喘。

鱼腥草银花茶

组成 鱼腥草 30 克，银花 15 克，茅根 25 克，连翘 12 克。

制法 以上 4 味一同加水煎汤，去渣取汁。代茶饮，每日 1 剂，连服 3 天。

功用 清热化痰宣肺。适用于急性肺炎。

**消化不良****焦大麦茶**

组成 焦大麦 10 克。

制法 以上 1 味置茶杯中，用沸水冲泡，加盖闷片刻即成。每日代茶饮。

功用 健胃、消食、清暑。适用于消化不良。

薏苡仁陈皮茶

组成 炒薏苡仁 30 克，炒陈皮 9 克。

制法 以上 2 味一同放入锅中，加水稍煎即成。代茶频饮。

功用 湿理气，健脾开胃。适用于消化不良。

玳玳花甘草茶

组成 玳玳花 5 克，春砂花 3 克，炙甘草 3 克。

制法 以上 3 味，沸水冲泡。代茶频饮。

功用 调气疏肝，行气宽胸，开胃止呕。适用于消化不良。

红曲茶

组成 红曲 15 克。

制法 以上 1 味加水煎汤。代茶饮。

功用 健脾消食。适用于消化不良。

吴茱萸葱姜茶

组成 吴茱萸 6 克，葱白 5 克，生姜 5 克，茶叶 6 克。

制法 以上 4 味加水煎汤。顿服，每日 2 剂。

功用 行气和胃，消食。适用于消化不良。

丁香神曲茶

组成 丁香 1.5 克，神曲 15 克。

制法 以上 2 味，沸水冲泡。每日代茶饮。

功用 温中理气，消食导滞。适用于消化不良。

慢性胃炎

大黄三焦茶

组成 熟大黄、焦山楂、焦神曲、焦麦芽、炒枳壳各 10 克，焦槟榔、厚朴、鸡内金、青皮、木香各 6 克。

制法 以上药水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

功用 健脾和胃，消积除胀，清热止痛。适用于慢性胃炎。

甘松陈皮茶

组成 甘松 18 克，广陈皮 5 克。

制法 以上 2 味切碎，加沸水 500 克，浸 3 小时，每 30 分钟煮沸 1 次。代茶饮。

功用 理气止痛，醒脾健胃。适用于慢性胃炎。

茉莉花石菖蒲茶

组成 茉莉花 6 克，石菖蒲 6 克，绿茶 10 克。

制法 以上 3 味研为细末，沸水冲泡。代茶频饮，每日 1 剂。

功用 平肝解郁，理气止痛。适用于慢性胃炎。

沙参山药茶

组成 北沙参 30 克，淮山药 30 克。

制法 将北沙参、淮山药分别洗净切碎，一同入锅，加适量水，先浸渍 2 小时，再煎煮 40 分钟，取汁。药渣加适量水再煎煮 30 分钟，去渣取汁，合并两次药汁。日服 1 剂，分早晚 2 次温服。

功用 滋阴益气，补脾养胃。适用于慢性胃炎。

佛手柑茶

组成 佛手柑 10 克。

制法 以上 1 味切成薄片，加水煎汤。代茶频饮。

功用 理气化痰，消食止痛。适用于慢性胃炎所致的胃脘胀疼痛、呕吐等症。



腹胀

槟榔山楂莪术茶

组成 槟榔 6 克，山楂核 5 克，莪术 7 克。

制法 以上药加 2 碗水，煎至大半碗。顿服，每日 2 次。孕妇忌用。

功用 行气化痰，消食除胀。适用于痰食积聚、胸腹胀满。

慢性肠炎

苦瓜根茶

组成 鲜苦瓜根 30 克。

制法 以上 1 味切碎，加水煎汤，去渣取汁。代茶饮。

功用 清暑涤热，解毒止泻。适用于慢性肠炎。

二花甘草黄连茶

组成 玫瑰花 6 克，银花 10 克，甘草 6 克，黄连 6 克。

制法 以上 4 味加水煎汤，去渣取汁。代茶饮，1 次服完。

功用 清热解毒，行气止痛，固肠止泄。适用于慢性肠炎。

石榴树叶茶

组成 石榴树叶 60 克，生姜 15 克，精盐 30 克。

制法 以上 3 味一同炒黑，加水煎汤，去渣取汁。代茶饮。

功用 生津止渴，涩肠止泻，温中驱寒。适用于慢性肠炎。

扁豆茶

组成 扁豆仁 50 克。

制法 以上 1 味炒至微黄，加水煎汤，去渣取汁。代茶频饮。

功用 健脾和中，消暑化湿。适用于慢性肠炎。

藿香茶

组成 藿香 15 克，糊米 30 克。

制法 以上 2 味混匀，加水煎汤，澄清过滤。代茶频饮。

功用 健脾止泻，清暑化湿。适用于慢性肠炎。