

上篇 茶叶药茶方

第一章 概论

第一节 寓健康情趣的茶文化

茶文化的形成,与中国历代名医、名人及文人墨客对茶的喜爱分不开。传说神农尝百草,一天中毒 72 次,幸得茶而解。东汉医圣张仲景指出:“茶治脓血甚效。”唐代苏敬等著的《新修本草》谓茶主治瘰疮,利小便,去痰、热、渴……还能下气,消宿食等。药学家陈藏器说:“诸药为各病之药,茶为万病之药。”唐代陆羽所著《茶经》是世界最早的茶叶专著。宋代文学家苏轼说:“世故不可无茶。”明代文人文震亨赞茶功谓:“清心悦神,畅怀舒啸,远辟睡魔,助情热意,遣寂除烦,醉筵醒客,佐饮解酒。”明代诗人汪道令赞茶功:“昔闻神农辨茶味,功调五脏能益思。”茶禀天地至清之气,产于瘠砂之间,颛感云露之滋培,不受纤尘之滓秽,故能清心涤肠胃,为清贵之品。”这是清代名医吴仪洛对茶叶的赞颂。文人墨客对茶树也作了拟人化的赞颂,提倡“茶的风格”。

茶树生长在野外,每当万物欣欣向荣的春季,茶树上的嫩芽青叶,被从枝头上摘下,经炒揉捏压而形成细长的针状茶叶。茶叶一旦经沸水浸泡,便伸展、浮沉,逸出沁人清香,以甘甜润人五脏。于是便有“举起杯,千万棵茶树向我涌来”的名句流传于世。有文人以“长在上,死在锅里,葬于罐腹,复活杯中”作为谜面,而谜底则是“人

在草木中’的‘茶’字。它提示人与草木,是息息依存的关系,比喻“茶”像无私无畏的人那样具有高风亮节的品质。

茶文化,为东方所独有,是中华民族的瑰宝。“人在草木中”的“茶”字,既形象,又寓意深刻。任何一种外文,都无法表达这种形意之景。茶文化,是中华民族的国粹。

蜀地早年有个茶馆,兼营酒业,但生意清淡。后来,店主请一位文人书写一副茶酒对联,镌刻于大门两边:“为名忙,为利忙,忙里偷闲,且喝一杯茶去;劳心苦,劳力苦,苦中作乐,再倒一杯酒来。”此联易读易记,人们互相传诵,特别是喜欢品茶与品酒的人,都慕名前往此店,举杯畅饮,清淡的茶馆从此日益兴旺起来。

南宋女词人李清照,系山东济南人,其词风格清新婉丽,大多充满感伤情调。在青州老家隐居十多年中,每当饭后,她便与丈夫坐在藏书满屋的“归来堂”书屋里,煮上茶,然后以一件史事为题,谁先说出这件事在某书、某卷、某页,谁就可以先饮茶。李清照博学强记,才思敏捷,常常先于丈夫一步。夫妻对饮,以茶助乐,比翼齐飞,传为佳话。

清代文学巨匠曹雪芹,在《红楼梦》第41回《贾宝玉品茶栊翠庵》中,对用茶作了精细的描述:沏茶的水,有隔年的雨水,还有妙玉五年前在蟠香寺收的梅花上的雪,埋在地下化了的水等。茶具具有明代成化窑和宣德窑的瓷器,绿玉斗、王恺珍玩等名贵茶具,对品茶更有独特见地:“一杯为品,二杯即是解渴……”

乾隆皇帝巡游江南时,到过不少名茶产地,品尝了各种名茶。饮了“龙井茶”便封为“御茶”;在湖南饮了“君山银针”,则定为“贡茶”。他讲究泡茶水质和容器,让人用银斗测量各地著名泉水的质地,认定北京玉泉为“天下第一泉”。江苏宜兴的朱砂茶壶,被钦定为世上“茶具之首”。已届晚年的乾隆更爱饮茶,有位大臣因乾隆将退位而惋惜地说:“国不可一日无君。”乾隆听后说:“君不可一日无茶也!”他退位后,颐养天年,经常到专设有饮茶

亭的御花园中悠闲品茶。乾隆享年 88 岁。他之所以这样长寿，得益于爱好品茶。

毛泽东同志享年 83 岁，喝茶，是他的一大嗜好。每日睡醒后，用湿毛巾擦过手脸就开始喝茶，一边喝茶一边看报纸。一小时后才进行其他活动。若无大事，天天如此。他认为茶叶像青菜一样也有营养。他嗜饮绿茶，尤喜龙井茶，所泡的茶既浓且热。毛泽东曾说过：“茶，可以益思、明目、少卧、轻身，这些可是你们的药学祖师爷李时珍说的。”他知道唐朝陆羽著的《茶经》，是世界上第一部茶的专门著作，赞道：“这也是中国人对世界做的贡献。”

第二节 煮泡茶与品茶有讲究

煮茶，特别是药茶，经过煎煮有四点好处：①有消毒原料作用。②有助于溶解、释出药物有效成分。③由两味或多味药组成的药茶经煎煮后，可互相促进疗效及减少毒副作用。如半夏与生姜同煎可减少半夏毒性而增强止呕作用；黄连与大黄同煎，可减少黄连苦味，而增强清热解毒作用。④多种成分共煮，形成天然的化合反应过程，以利发挥总体的良性作用。

泡茶，主要指茶叶或易挥发的药物，采用优质水煮沸后浸泡。如用广西桂平市的西山乳泉水煮沸后泡西山茶味道就比河水煮泡的好。好水泡好茶，是嗜茶者公认的。此外，泡茶的容器，也应讲究。为了保持茶水的原汁原味，要避免容器与茶水起不良的化学反应。如果用铁制的水壶泡茶，茶叶中的鞣质与铁元素起反应，会使茶水变色变味。因此，忌用铁容器泡茶，宜用陶瓷沙罐泡茶。最简便的是采用沙锅煮水泡茶，也可用搪瓷容器泡茶。

至于容器的称谓及斟茶动作，则包含某种意义。比如把“茶壶”

称为“茶娘”；茶杯称“茶子”，比喻母亲与子女关系，茶水由茶壶注入杯中象征母亲对子女关怀。为了使茶中精华均匀献客，在分别给客人茶杯斟茶时，要提壶巡杯而行，称为“关公跑城”。

在云南大理白族民间，先将小沙罐放到火上干烤，然后将采来的绿茶放进去焙烤，边烤边摇动沙罐，待罐内茶叶烤至微黄，并散发出清香时，立即将煮沸的泉水冲进罐内少许，待罐中热泡消失后，再把开水冲满该罐。茶罐稍煨片刻，把茶汤倒入瓷盅里，然后双手举杯至齐眉，奉献给客人。客人接过茶后，要转敬给主人家中最年长者，等到在座的人都轮敬一遍后才可以品尝。这是第一道“苦茶”。第二道茶，即加开水泡第二次的茶。在小茶碗里加适量红糖，沏入茶水，称之为“甜茶”；或加少许蜂蜜和5粒花椒叫做“蜂蜜花椒茶”。第三道茶，系牛奶制的“香茶”（加少许红糖）。这三道茶意指：“一苦，二甜，三回味”，寄寓着白族人豁达好客的浓情蜜意。

春、夏、秋、冬季饮茶亦有讲究。人体生理功能与季节气温的变化息息相关，春季万物欣欣向荣，宜饮花茶，如桂花茶、茉莉花茶、玉兰花茶等。浓郁的花香茶，能释化浊气，促进阳气生发，有助于散发体内寒气。夏季暑热，伤津液，宜饮寒性的绿茶。绿茶能消暑热，生津止渴。秋季天气逐渐转凉，宜饮介乎于红、绿茶之间的青茶。这种茶不寒不热，其性平和，如乌龙茶、铁观音等。冬季，人体处于冬藏时节，宜饮温性的红茶。若大便秘结，就得改用药茶，避免普通茶叶导致便秘的副作用。如决明润肠茶，即用草决明30g，炒至鼓起呈黄褐色并有香味即可，碾碎，用开水泡10min，代茶饮。或饮香蜜茶，用蜂蜜50g、香油30g加开水，代茶饮；松萝茶，产于安徽省休宁县松萝山，每次用量9~10g，以水两碗煮沸至一碗加白糖饮服，也有润肠通便作用。饮茶除了讲究季节外，还要注意各人的具体情况，如果“茶叶药茶方”不适用，就得改用纯中药的“中药药茶方”。

第三节 茶叶的功用

茶叶是世界四大饮品之一，含有多种营养成分和药用成分。它的功效可以概括为以下几个方面。

(1) 生津止渴。茶汤入口，就觉得有解渴作用。茶叶苦中有甘，细饮慢咽，其味又不同于一般的苦味。其生津止渴作用，是几乎所有嗜茶者最先能体验到的功用。

(2) 既利口又利腹。茶汤是口腔的良好含漱剂，既有消除口腔、咽喉炎症的作用，又有固齿防蛀牙的效能。所谓利腹者，就是指对消化道多种疾病有疗效。绿茶治十二指肠溃疡、肝炎、肠炎、消化不良等症有效。茶治痢疾，为历代医家所公认。

(3) 清热解毒。诸如，食物中毒、酒精中毒，茶疗有效。正是：“神农尝百草，一日遇七十二毒，得茶而解”。

(4) 强心利尿。茶叶中的咖啡因有兴奋心脏作用，茶碱能抑制肾小管的再吸收，增加肾脏排尿功能，故能利尿，消除体内过多的水分，也有利于排泄体内废物。

(5) 兴奋大脑，消除忧郁。茶叶中的咖啡因和芳香性物质，是大脑的良性兴奋剂，有益于活跃思维，排解忧郁，消除疲劳，所以饮茶能提神醒脑。

(6) 防治多种“文明病”。茶能消脂肪、去油腻，经常饮茶对预防高脂血症、高血糖症、肥胖症等有益。对于现代文明带来的五官科疾病，也有一定的疗效。

(7) 除痰益肺。茶碱能松弛人体平滑肌，故可用于治喘咳、祛痰饮。

(8) 抗病毒、抗菌、抗癌、抗衰老。这已被许多专家所确认。有

的医家利用绿茶和甘草治愈肝炎，用绿茶治愈细菌性疾病。研究表明，茶多酚类化合物，有抑制癌细胞增生的功效。日本学者研究发现，绿茶有增加抗癌剂的活性作用，与抗癌剂合用，可使疗效提高 1 倍。

(9) 可做营养型保健饮料。茶叶含有维生素 A 原、维生素 B 族、维生素 C、维生素 D、维生素 E、维生素 K 等，以及 20 多种氨基酸和能促进新陈代谢的多种酶。有专家测定，仅红茶就含有 300 多种化学成分，还有多种矿物质和微量元素，如钾、钙、钠、磷、镁、氯、硅、氟、铝、铁、铬、铜、锌、硒、钼等。人体所必需的物质，几乎都可从茶叶中检测到。

(10) 抗衰老。为了延缓衰老，人体所必需多种维生素和微量元素。如维生素 A 缺乏，会引起眼和皮肤疾病，如夜盲、视力下降、汗腺和皮脂腺萎缩、皮肤干燥、头发枯槁脱落等。维生素 E 是人体内的抗氧化剂，硒则以谷胱甘肽过氧化酶的形式发挥抗氧化作用，以保护细胞膜。以上成分对于延缓衰老都有益。茶是良性兴奋剂，含有茶多酚和多种维生素，可消除咖啡碱的副作用，有助于抑制血管老化，对于防治动脉硬化有益。此外，茶有提神醒脑作用，使人心情愉快，故能抗心理衰老。

第二章 精神科常见病

精神科常见病,近年来临床上多见于抑郁症、精神衰弱、神经衰弱、精神分裂症、脑萎缩等。以下扼要介绍其症状,每种疾病都列举有一定功效的茶疗配方,供选择应用。

为什么第一章不从其他常见病(如感冒之类)开始呢?这是因为精神科常见病近年来更为多见。据有关资料报告,世界上有 97% 的人存在不同程度的精神障碍,有的人因精神病导致的祸患,比一般感冒后果严重得多,而且多发于青少年,对社会造成的危害远比感冒严重。近年来,发现茶疗和某些药茶,对于精神病的防治有明显的效果,而且临床上还有新的发现。作者在多年的精神病防治工作中,体会到用茶疗治疗的精神病,比用大量抗精神病药物(特别是副作用比较大的药物)治疗的精神病预后好,尤其是对智力的恢复比较理想。因此,第二章,以‘精神科常见病’作为篇首。其中所列茶疗或药茶配方,根据病情轻重,或单独使用,或配合西药作为辅助治疗。

第一节 抑郁症及其危害性

抑郁症,小自儿童,大到老人均可罹患,而且有越来越多见的趋势。

有的儿童怕事,恐惧不安,不合群,胃口不佳,睡眠不好,体重下

降,情绪易波动,家长误以为孩子有什么躯体性疾病,到处求医,用药无效,最后被确诊为隐性抑郁症,家长才恍然大悟。有的青年、中年人情情绪低落,疲惫倦怠,厌世轻生。有的老年人易忧易怒,身体诸多不适。以上表现往往是抑郁症所致。

由于抑郁症具有多样性表现,往往被医生误诊。若有如下 10 项中的 4 项以上的症状,就需求助于专科医师。

- (1) 对日常活动丧失兴趣,无愉快感。
- (2) 无原因的持续疲乏,时间长达两周以上。
- (3) 性欲衰退。
- (4) 动作减少却易于激动。
- (5) 自我评价过低乃至内疚,甚至出现自责自罪妄想。
- (6) 联想困难或思维能力下降。
- (7) 反复失眠或早醒或嗜睡。
- (8) 食欲不振,体重下降。
- (9) 反复出现轻生念头或自杀行为。
- (10) 早晨症状重,傍晚轻。

我国历史上有不少文人对饮茶后的精神颇有体验。唐代杰出文学家赞饮茶有‘涤虑’、‘荡昏邪’的作用。唐代诗人卢仝说,饮茶有“破孤闷”作用。唐代著名诗僧说,饮茶能“涤昏寐,情思爽朗满天地”。明代文人文震亨说:“饮茶能清心悦神……助情热意,遣寂除烦。”唐代诗人卢仝说:“平生不平事”,饮茶后“尽向毛孔散”。

可见,饮茶能使情绪低落的人,获得精神振奋的效果。

作者于 1996 年,曾与一位抑郁症患者畅饮益血健乐茶。他边饮边倾诉过去烦恼经历,作者细心倾听,并表示理解和同情。经过以茶代酒谈心畅饮后,他的心情明显得到改善。后来他对作者说:“饮茶谈心比服药好,服药弄得我昏昏沉沉;饮茶谈心,却没有这种副作用。”

茶疗(特别是茶话疗法)对于抑郁症具有辅助疗效,其作用与如

下因素有关。

(1) 边品茶边谈心,在知心朋友面前,可尽情倾诉自己的烦恼,无拘无束地宣泄,有助于松弛大脑神经。

(2) 茶叶含有咖啡碱、可可碱、茶碱等有益成分,具有兴奋中枢神经、兴奋心脏及松弛平滑肌与利尿等作用。医生在临症中发现,用安眠药无效的失眠病人,采用每天上午饮茶的方式,使其中枢神经有规律地由兴奋状态逐渐转入抑制状态。几天后病人晚上睡眠能基本得到改善。利用这种天然“药物”治愈的失眠病人,完全没有服西药那样的醒后仍昏昏沉沉的副作用。

(3) 茶叶中含有人体必需的丰富营养成分,如蛋白质、氨基酸、脂肪、碳水化合物、维生素及矿物质等。饮茶后,能起到良性的兴奋与抑制作用。

在下列条件下,采取“茶话疗法”比较适宜①有一定的文化修养②乐于接受有益于身心健康的意见③对自己心理行为方面的优缺点有所认识,愿意发扬心理行为方面的优点,克服心理行为方面的缺点。

抑郁症,一般都有正气虚损的表现。抑郁症,尤其是慢性抑郁症往往合并器质性疾病,如慢性肝炎、肺结核、溃疡病、性功能衰退等。患者的外观神态似比实际年龄衰老得多。为此,在抗抑郁治疗过程中,首先应选用延缓衰老及兼治合并症的处方。以下 15 则茶疗配方,可供不同病情患者应用。如抑郁症,思维迟钝、情绪低落、气血虚弱患者,采用红茶大枣方、红茶党参(或人参方)、红茶杞子方、绿茶五味子方等,均有不同程度抗抑郁及抗疲劳作用。

1. 绿茶蜂蜜方治精神困倦四肢乏力

【配方】

陈皮 5g,甘草 3g,绿茶 3g,蜂蜜 20g。每日 1 剂。若缺陈皮改用刺五加 15g。

【制法与服法】

陈皮(或刺五加)、甘草加水 500 ~ 600ml。煮沸 10min,趁热取出药液即加入绿茶和蜜糖拌匀。半空腹时,分两次温饮。或饭后 1 小时少量频饮。

【功用】

健脾和胃,利尿解毒。用于抑郁症,并有抗疲劳作用。

【兼治症】

干咳,低血糖头晕,溃疡病。

【药理简介】

(1) 陈皮既可芳香健胃,又能抑制肠管平滑肌,有抗溃疡、利胆及祛痰止咳的作用。甘草对陈皮的抗炎、抗溃疡、解痉及祛痰止咳具有协同作用。

(2) 蜂蜜含有丰富的营养成分。经常饮用可增加血红蛋白,降低神经中枢的兴奋,改善情绪。茶叶与蜂蜜合用,可使神经兴奋与抑制协调,增强胃肠功能,促进消化吸收,为机体补充必需的营养物质;若与姜汁调饮还有健美作用。胃寒血虚者尤宜。

【加减】

(1) 肺结核心悸者。改用炙甘草 5g。据研究,茶叶含硅酸,可使结核部位形成瘢痕,抑制结核菌扩散。炙甘草消炎解毒并能强心、镇咳祛痰,故改用炙甘草能改善心功能。

(2) 咯血、便秘,加生地 15g,水 600ml,煮沸 10min 去渣,加入绿茶、蜂蜜、食盐少许,拌匀,每日 3 次饮服。

(3) 高血压症,加菊花 15 ~ 25g,水 500 ~ 600ml,煮沸后,加入绿茶、蜂蜜。若大便秘结,加决明子 15g,水 500ml 煎服。

2. 红茶大枣方健脾和胃助消化益气力

【配方】

红茶 0.5 ~ 1.5g,大枣 25 ~ 30g,生姜 10g。小儿酌减。每日 1 剂。

【制法与服法】

(1) 大枣(鲜品)300g,加清水适量煮熟后,捞起晾干。焙至枣皮发皱或蒸熟(蒸 30min),焙干备用。生姜 300g洗净切片炒干,加入蜂蜜适量,拌炒至微黄色以不粘手为度,冷却后备用。服用时,按上方剂量加开水 200~300ml,浸泡 5min,每日 3 次,温饮,食枣。

(2) 按上方剂量,将大枣剖开,加水 200~300ml 与生姜同煮,煮沸 5min 加入红茶即可,每日 3 次饮服。

【功用】

健脾补血,和胃,助消化,益气力。主要用于忧郁疲乏症。

【兼治症】

食欲不振,大便溏烂,贫血,过敏性紫癜,反胃吐食,妊娠恶阻。

【药理简介】

大枣具有调补脾胃、解除痉挛、镇静以及益气补血等作用。生姜含姜辣素及芳香性挥发油,具有和胃助消化功效,与大枣合用,可调营卫。

【加减】

(1) 贫血、心悸者,加炙甘草 5~10g,水煎服。

(2) 高血压、小便不利或尿血者,去生姜,加芹菜 250g,水煎服。

(3) 治肺结核,去生姜,加蜂蜜 25g,水煎服。

(4) 治产后贫血,加鸡蛋 1 只,同煎服。

(5) 药物中毒,加绿豆 100g,水煎服。

【附注】

(1) 治过敏性紫癜,去生姜,加白茅根 50g,水煎服。

(2) 大枣入药的有黑枣、南枣、红枣、蜜枣。以养血补中为主的用黑枣、南枣,以活血为主的用红枣,以润燥解毒为主的用蜜枣。

3. 红茶党参方治营养不良性贫血及衰弱

【配方】

红茶 0.5 ~ 1.5g, 蜜炙党参 10 ~ 25g (或人参 10g)。小儿酌减。
每日 1 剂。

【制法与服法】

沸水 400 ~ 500ml, 浸泡 5min 或水煎, 每日 3 次, 温饮。

【功用】

益气补血, 健胃祛痰。主要应用于抑郁症气虚乏力。

【兼治症】

慢性气管炎, 白血病。

【药理简介】

党参对神经系统有兴奋作用, 能增强机体抵抗力, 增强网状内皮细胞吞噬功能, 能使家兔红细胞、血红蛋白增加, 还能使周围血管扩张 (能抑制肾上腺素), 故有一定的降压作用。历代中医文献记载, 党参有和中养胃、润肺祛痰的药理效能。

【附注】

因脾胃气虚、消化不良, 以健脾助消化为主的, 宜用红茶。若血压偏高者宜用绿茶 0.5 ~ 2g, 生党参 5 ~ 15g, 加水煮沸党参 3min 后, 加入绿茶, 再过 2min 即得。

4. 红茶黄芪方补气护肝利尿消肿

【配方】

红茶 0.5 ~ 1g, 黄芪 15 ~ 25g。每日 1 剂, 小儿酌减。

【制法与服法】

水 400 ~ 500ml, 先煎黄芪, 沸后 5min, 加入红茶即得, 日分 3 次, 温饮。

【功用】

补气强壮, 固表止汗, 消肿, 托脓排毒。主要用于抑郁症气虚多汗。

【兼治症】

慢性虚弱者, 表虚自汗, 急性和慢性肾炎, 脱肛, 子宫下垂, 胃下

垂,崩漏,久败痛疮,慢性肝炎,周围神经麻痹。

【药理简介】

黄芪补气强壮与其类性激素和兴奋中枢神经系统作用有关。服用黄芪可使尿量增加而消肿,并有抗实验性肾炎作用。动物实验证实黄芪具有降血压作用,与扩张血管有关。体外试验表明,黄芪对于志贺痢疾杆菌、溶血性链球菌、肺炎双球菌、金黄色葡萄球菌等具有抗菌作用。

【加减】

- (1) 腹部冷感,大便溏烂者,加干姜 15g,黄芪 15g 同煮。
- (2) 产后口渴者,加蜂蜜 25g。
- (3) 慢性咽炎者,加薄荷 5~10g。
- (4) 痛经者,加糯米 15g 与黄芪同煮。
- (5) 一般药物中毒,加生甘草 10~25g 与黄芪同煮,饮服首次药液,再加沸水浸泡 5min 后,去渣,加入蜂蜜 25~50g,顿服。

【附注】

以补气血虚为主者,用蜜炙黄芪,以解毒排脓为主者,用生黄芪。大便秘结、感冒发热、血压过高、脑溢血者忌用。

5. 红茶饴糖方健胃强体

【配方】

红茶 1~1.5g, 饴糖 15~25g, 每日 1 剂。

【制法与服法】

将红茶加入沸水 200~300ml, 浸泡 15min。饴糖置于另一杯中加沸水 100ml 拌匀, 溶解后, 将茶汤倒入拌匀, 每日 2~3 次饮服。

【功用】

滋养强壮, 健胃润肺。主要用于抑郁症秋季干咳。

【兼治症】

身体衰弱, 肺虚干咳, 慢性气管炎, 慢性肝炎。

【药理简介】

饴糖含丰富的麦芽糖及少量蛋白质等。能补中益气，缓解平滑肌痉挛，还可润燥消炎。

【加 减】

(1) 腹痛喜按者，加白芍 25g，炙甘草 5g，水 300ml，煮沸 15min 后，投入桂枝 5g，3min 后去渣，加入红茶和饴糖。每日 2 次饮服。

(2) 消化不良者，加生姜 10g，大枣 25g，水 300ml，煮沸 5min 后加入红茶和饴糖。

(3) 早泄者，加莲子 25g，水煎服。

6. 红茶杞子方益肝补肾治性欲减退

【配方】

红茶 0.5 ~ 1.5g，枸杞子 5 ~ 10g，每日 1 剂。

【制法与服法】

取枸杞子 500g，食盐 500g。先将食盐炒热，然后加入杞子炒至发胀，筛去食盐，留杞子备用。每次按配方剂量加沸水 400 ~ 500ml，煮沸 5min 后加入红茶即可饮用。

【功用】

益肝明目，润肺补肾，养血。主要用于抑郁症、阳痿。

【兼治症】

肝炎、肝硬化(属阴虚者)，视力减退伴贫血者，腰膝酸软，糖尿病，潮热盗汗。

【药理简介】

(1) 实验证明，枸杞子具有抑制脂肪细胞内沉积和促进肝细胞再生的作用。

(2) 党参与枸杞子的提取物按 2 : 1 组合成参杞膏，能明显增强小白鼠腹腔巨噬细胞的吞噬能力。

(3) 每日灌服 10%枸杞煎剂 0.5ml，连续 10 天，对正常小白鼠

的造血功能具有促进作用,可使白细胞(淋巴细胞)增多。

(4) 据动物试验,枸杞子可促进小白鼠造血功能,使动物毛色光泽,肌肉丰满,血色鲜红。

【加减】

(1) 治干咳,去红茶,改用绿茶,加麦冬 5~10g,水 500ml,煮沸 5min,加入枸杞子、绿茶(剂量同上配方),再煮 3min,每日 3 次,温饮。

(2) 治肺心病,口干渴,加北五味子 0.5g 与枸杞子同煮,每日 2 次饮服。

【附注】

- (1) 感冒发热,忌服枸杞子。
- (2) 脾虚腹泻者,慎用枸杞子,必用时炒制。
- (3) 性欲亢进者忌服。

7. 绿茶五味子方治肝损害与心衰

【配方】

绿茶 0.5~1.5g,北五味子 3~5g,蜂蜜 25g。每日 1 剂。

【制法与服法】

五味子 250g,文火炒至微焦,用时按上剂量加沸水 400~500ml,每日 3 次,温饮。

【功用】

振奋精神,补肾益肝。主要用于抑郁症合并肝炎。

【兼治症】

精神衰弱、困倦嗜睡 腿软乏力,耳鸣,慢性肝炎属阴虚口渴者,视力减退,肝虚目眩,肾虚久泻。

【药理简介】

(1) 五味子可兴奋中枢神经,改善人的智力活动,提高学习和工作效率。但该品的醚提取物则有镇静作用,五味子酸性成分具有