

中国食疗养生

第九章 茶与茶疗

二 部 分

〔来源〕民间验方

〔配方〕葱涎适量，茶叶末适量。

〔用法〕将葱捣后取涎，调茶叶末服。

裕〔功效〕润肠通便。适用于产后便秘。

〔宜忌〕不可同服大黄。

蜜茶

〔来源〕《茶叶实用知识》

〔配方〕茶叶 猿克，蜂蜜 圆毫升。

〔用法〕上 圆味以开水冲泡 缘分钟即可。每日 员~ 圆剂，饭后 员杯温服。

裕〔功效〕润肠通便，益肺止咳。适用于妇女产后便秘，或老年性便秘，肺燥干咳等。

玉米芯茶

〔来源〕《江苏省中医验方交流汇集》

〔配方〕玉米芯（玉米茎内之芯）猿克，糖适量。

〔用法〕将玉米芯切碎，加水煎汤，入糖适量即可。每日 员~ 圆剂，代茶频饮。

裕〔功效〕益气健脾，止汗。适用于产后虚汗症。

南瓜须茶

〔来源〕民间验方

〔配方〕南瓜须 员把，食盐少许。

〔用法〕将南瓜须切碎，沸水冲泡，加入食盐。代茶频饮。裕〔功效〕清热消肿。适用于乳头缩入疼痛。

退奶麦芽茶

〔来源〕《常见病验方选编》

〔配方〕炒麦芽 猿克。

〔用法〕上药加水适量，煎煮 员小汤碗。每日 员剂，不拘时当茶温饮。

裕〔功效〕退奶回乳。适用于哺乳期产妇用于断奶回乳。

六十九、脏躁茶方

凡妇人精神忧郁，情志烦乱，哭笑无常，呵欠频作，称为脏躁。多与患者体质因素有关，如素多抑郁，忧愁思虑，积久伤心；劳倦伤脾，心脾受伤，化源不足，脏阴更亏；或因病后伤阴，产后失血，使精血内亏，五脏失于濡养，五志之火内伤，上扰心神，而致脏躁。

甘麦大枣茶

〔来源〕《金匱要略》

〔配方〕小麦 猿克，大枣 员枚，甘草 远克。

〔用法〕上药水煎去渣，取汁。代茶徐饮。

裕〔功效〕养心安神，甘缓和中。适用于精神恍惚，悲伤欲哭，不能自主，呵欠频发或神经衰弱，失眠盗汗等。

参枣茶

〔来源〕《中医交流验方汇编》

〔配方〕党参 圆克，红枣 员枚（或加陈皮 缘克）。

〔用法〕上药加水煎汤。每日 1 剂，不拘时代茶温饮。

裕〔功效〕补脾和胃，益气生津，调和营卫。适用于妇女脏躁证，以及胃虚食少，病后、产后脾虚便溏，消瘦乏力，心悸怔忡。

胡桃仁糖茶

〔来源〕民间验方

〔配方〕胡桃仁、白糖各 10 克。

〔用法〕将胡桃仁捣碎即可。用糖开水冲服，每日 1 剂。

裕〔功效〕温补肺肾，润肠通便。适用于脏躁证。

七十、小儿流行性感冒茶方

小儿流行性感冒，简称小儿流感，是儿科的常见病。本病是一种由流感病毒引起的流行性呼吸道传染病，以恶寒、高热、全身骨节痠痛为特征。中医认为，其病多由风热或风寒之邪侵袭所致，治疗亦以清热解毒或祛风散寒等解表法为主。

贯众茶

〔来源〕验方

〔配方〕贯众 10 克，青茶 10 克。

〔用法〕上 2 味制成粗末，用沸水冲泡 10 分钟即可，亦可煎汤饮。每日 1 剂，连服 3 日。

裕〔功效〕清热解毒，疏风解表。适用于小儿流行性感冒，四时感冒，暑热，斑疹等。

绿豆流感茶

〔来源〕《河南省秘验单方集锦》

〔配方〕生绿豆 10 粒（捣碎），青茶叶 1 小撮（1~2 克），冰糖 10 克。

〔用法〕先将绿豆洗净，用木器捣碎带皮与青茶叶、冰糖合于一起，用沸水冲泡加焖 15 分钟即可。每日 3 剂，不拘时徐徐饮服。

裕〔功效〕清热解表，疏风解表。适用于流行性感冒，对咽喉肿痛，热咳者效果更佳。

橄榄萝卜茶

〔来源〕《偏方大全》

〔配方〕鲜橄榄 100 克，生萝卜 100 克。

〔用法〕将萝卜洗净，切片，与橄榄加水共煎，取汁。每日 3 剂。不拘时代茶温饮。

裕〔功效〕清热解毒，祛风解表。适用于小儿流行性感冒。

七十一、小儿腮腺炎茶方

小儿腮腺炎，一般是指流行性腮腺炎，中医称痄腮。临床以两腮肿疼为其特征。多因感受风温时疫所致，是小儿常见的传染病之一。因此，做好本病的预防工作尤为重要。可选择下列茶方防治。

痄腮茶

〔来源〕《河南省秘验单方集锦》

〔配方〕野菊花 100 克，广豆根 100 克，蒲公英 100 克。

〔用法〕上 3 味加水煎汁。代茶饮用，每日 3 剂，不拘时温服。

裕〔功效〕清热解毒。适用于痄腮。

二叶茶

〔来源〕验方

〔配方〕大青叶、蒲公英、地丁各 100 克，青茶叶 50 克。

〔用法〕上 源味加水煎汁即可。每日 剂，不拘时当茶饮之。

裕〔功效〕清热解毒，消肿散结。适用于流行性腮腺炎有腮腺局部红肿热痛，发热者。

苦瓜茶

〔来源〕验方

〔配方〕鲜苦瓜 个，茶叶适量。

〔用法〕将鲜苦瓜截断去瓢，纳入茶叶，再接合，悬挂通风处阴干。每用 远克，沸水冲泡当茶饮。

裕〔功效〕清暑涤热，解毒。适用于腮腺炎邪毒炽盛，壮热口渴、两腮肿痛剧烈及睾丸坠痛患者。

大青忍冬茶

〔来源〕民间验方

〔配方〕大青叶、忍冬藤各 克。

〔用法〕上 圆味共制粗末，水煎。代茶饮。

裕〔功效〕清凉解毒。适用于腮腺炎患者。

板蓝银花茶

〔来源〕经验方

〔配方〕板蓝根 克，银花 克，薄荷 克。

〔用法〕上药共为粗末，水煎，取汁。代茶饮。

裕〔功效〕清热解毒。适用于腮腺炎有发热，腮腺疼痛者。

七十二、小儿百日咳茶方

百日咳是由百日咳杆菌经呼吸道感染的一种冬春季节传染病。缘岁以下的小儿最多见。起初先有上呼吸道感染症状，约六七天后出现阵发性痉挛性咳嗽，连续几声或 几

声，吸气时伴有鸡鸣样声，常因阵咳引起呕吐，可伴有面部及眼睑浮肿。病程长达 源 缘周以上。本病属于中医的“顿咳”、“疫咳”、“鹭鸶咳”等病范畴。

百日咳茶

〔来源〕《中草药单验方选编》

〔配方〕扛板归（贯叶蓼）干品 猿克，冰糖适量。

〔用法〕先将扛板归炒适度后，加冰糖适量，用水煎汁。

代茶饮用，每日 员剂。

裕〔功效〕清肺化痰，解痉止咳。适用于小儿百日咳。

枇杷桃仁茶

〔来源〕民间验方

〔配方〕枇杷叶 怨克，桃仁 缘粒。

〔用法〕将枇杷叶去毛后，与桃仁共以水煎。代茶饮用。

裕〔功效〕化痰和胃，降逆。适用于百日咳痉咳期，伴痰多，呕吐者。

大蒜冰糖茶

〔来源〕《常见病验方研究参考资料》

〔配方〕大蒜头 圆个，冰糖适量。

〔用法〕将大蒜捣烂，加入冰糖，沸水冲泡，滤汁。代茶频饮。

裕〔功效〕健胃，润肺，解毒。适用于百日咳。

咸金橘糖茶

〔来源〕经验方

〔配方〕成熟金橘、盐、糖各适量。

〔用法〕成熟金橘采下，放玻璃容器内，加盐适量埋渍半年。用时取咸金橘 圆 源枚，清水冲洗，放碗内捣烂，加

糖冲开水，去渣饮用。每日圆次。

裕〔功效〕理气，化痰，止咳。适用于百日咳。

来福茶

〔来源〕验方

〔配方〕莱菔子 员克，或白糖适量。

〔用法〕将莱菔子焙干，研成细粉，放入茶杯中，用开水冲饮。可加入适量白糖。

裕〔功效〕下气定喘，消食化痰。适用于百日咳，咳嗽或急、慢性支气管炎等。

花生茶

〔来源〕《食物疗法》

〔配方〕花生米、西瓜子各 员克，红花 员缘克，冰糖 猿克。

〔用法〕将西瓜子捣碎，连同红花、花生米、冰糖放入锅内，加水烧开后煮半小时，取汁作茶饮，取花生米食之。每日 员剂，不拘时饮服。

裕〔功效〕宣肺活血，化痰镇咳。适用于百日咳。

灵仙冰糖茶

〔来源〕民间验方

〔配方〕威灵仙 远克，冰糖 缘克。

〔用法〕上圆味同以水煎。代茶饮。

裕〔功效〕消痰止咳。适用于百日咳痉咳期，有阵发性咳嗽，痰结喉部。

七十三、小儿夏季热茶方

夏季热为婴幼儿时期一种特有的疾病，尤其以 猿岁以下的小儿为多见。临床以较长时间的发热、口渴多饮、尿多、

汗闭或少汗为主要症状。因其病多发于夏季，故称夏季热。待秋凉以后，即热退身凉。本病的发生主要与小儿的体质因素有关，尤以营养较差者，或病后气阴不足者，入夏后，暑热亢盛，不能耐受外界炎热气候的熏蒸而易患本病。

小儿暑热茶

〔来源〕 验方

〔配方〕 香薷 猿克，六一散 猿克，青茶 员- 员缘缘克，扁豆衣 缘克，西瓜翠衣 缘克。

〔用法〕 前 猿味研成粗末，与后 圆味共用沸水冲泡 员分钟；或上 缘味加水 缘圆毫升，煎沸 缘 员分钟即可。每日 员剂，不拘时频频饮服；超过 苑岁的儿童，用量可酌增。以冷饮为宜。

裕〔功效〕 清暑解热，生津益气。适用于小儿夏季暑热证。

银薷茶

〔来源〕 验方

〔配方〕 金银花 远克、香薷、杏仁、淡竹叶各 猿克，绿茶 员克。

〔用法〕 将香薷、杏仁研末与另 猿味共用沸水泡焖 员分钟；或共加水 缘圆毫升煎沸 员分钟即可。每日 员剂，分上、下午 圆次饮服。

裕〔功效〕 清热解暑，宁心除烦。适用于小儿夏季热，口渴烦躁等。

小儿消暑茶

〔来源〕 验方

〔配方〕 鲜荷叶、苦瓜叶、丝瓜叶各 员克。

〔用法〕将猴种叶子洗净，撕成小片，加水 1500 毫升，煎沸片刻，取汁代茶饮。

裕〔功效〕清热，祛暑。适用于小儿暑热症。

三鲜茶

〔来源〕《中医儿科临症浅解》

〔配方〕鲜荷叶 15 克，鲜藿香 15 克，鲜芦根 15 克。

〔用法〕将上药共碎为末。煎水，取汁。代茶频饮；亦可作夏季清凉饮料。

裕〔功效〕芳香化浊，清凉解暑。适用于发热长期不退，口渴，不思饮食或厌食症。

桑蜜茶

〔来源〕《本草纲目》

〔配方〕桑叶 15 克，生蜜适量。

〔用法〕先将生蜜逐桑叶敷过，再将线系叶蒂上绷，阴干，细切，沸水冲泡。代茶饮。

裕〔功效〕清解肺热。适用于小儿，夏季热，口渴较甚者。

七鲜茶

〔来源〕《中医儿科临症浅解》

〔配方〕鲜藿香、鲜佩兰，鲜荷叶，鲜竹叶、鲜薄荷、鲜芦根、鲜石斛各 15 克。

〔用法〕上药共切碎或捣为粗末，稍加水煎，去渣，取汁。代茶频饮。

裕〔功效〕清热祛暑。适用于小儿夏季热，口渴思饮。

薤菜荸荠茶

〔来源〕《偏方大全》

〔配方〕蕹菜（瓮菜、空心菜）**缘瓦克**，荸荠 **缘瓦克**。

〔用法〕上 圆味共加水煮汤。代茶饮。

裕〔功效〕清热解暑，生津利尿。适用于小儿夏季口渴口干，尿黄短涩等症。

七十四、小儿麻疹茶方

麻疹，俗称“痧子”，是儿科四大病症之一，也是一种急性出疹性传染病。此病四季均可发生，但以冬春季为多。临床主要症状是发热、咳嗽、流清涕等，继而出疹，遍及全身。中医认为“麻为阳毒，以透为顺”，故麻疹的治疗，早期贵在透疹；出疹期重在清热解毒；疹没期需益气养阴。忌用辛温、攻下、大苦大寒之品。因此，在防治上应根据不同季节和病情选用茶方。

小儿麻疹茶

〔来源〕民间验方

〔配方〕鲜芹菜 **瓦瓦克**，白茅根 **缘瓦克**。

〔用法〕将芹菜、白茅根洗净，放在锅中。加水 **缘瓦克**毫升，煎煮 **瓦瓦** 分钟即可。每日 **瓦**剂，分 **圆**次服下。

裕〔功效〕和脾利水，清热解毒。适用于小儿麻疹火盛或用于预防麻疹。

小儿透疹茶

〔来源〕民间验方

〔配方〕甘蔗、荸荠、胡萝卜各 **瓦瓦克**。

〔用法〕将上 猿味分别洗净，切成小块，加水 **缘瓦克**毫升，煎煮成 **圆瓦克**毫升备用。代茶饮。

裕〔功效〕清热养阴，生津润燥。适用于小儿麻疹。

柴芦茶

〔来源〕民间验方

〔配方〕柴胡 远克，芦根 5克。

〔用法〕将上 圆味共制粗末，沸水冲泡。代茶频饮。

裕〔功效〕清热，疏表。适用于麻疹流行期的预防。

芦根透疹茶

〔来源〕民间验方

〔配方〕芦根 5克，赤圣柳 远克。

〔用法〕上 圆味加水煎沸 圆分钟即可，每日 员~ 圆剂，不拘时代茶温饮。

裕〔功效〕清热解毒，疏风解表，透疹。适用于麻疹初起。

红萝卜荸荠茶

〔来源〕《家庭食疗手册》

〔配方〕红萝卜、荸荠各 圆克~ 源克。

〔用法〕上 圆味洗净，加水煎汤。每日 员剂，不拘时当茶温饮。

裕〔功效〕清热解毒，养阴生津。适用于小儿麻疹，暑热。

蝉蜕茶

〔来源〕民间验方

〔配方〕蝉蜕 猿克。

〔用法〕上药以水煎。日饮数次。

裕〔功效〕宣肺透疹。适用于小儿麻疹期，皮疹透发不畅。

萝卜香菜茶

〔来源〕《偏方大全》

〔配方〕胡萝卜 员圆克，香菜（即芫荽）员圆克，荸荠 圆克。

〔用法〕上猿味洗净，加水共煎汤。每日 员剂，不拘时当茶温饮。

裕〔功效〕清热解毒，祛风透疹。适用于小儿麻疹热毒，并可使麻疹从速透发，以减轻患儿痛苦。

七十五、小儿风疹茶方

风疹是一种较轻的发疹性传染病，以 员- 缘岁儿童为多见，多发于冬春之间。临床表现以局部皮肤或全身出现如痧子的小疹点，色泽淡红，出没较快，退后无落屑及疹痕为特征。中医认为本病多由外感风热，郁于肌表而发；或由血虚生风，肌肤失养所致。治宜清热祛风，解毒散疹或养血祛风之法。

连莠茶

〔来源〕验方

〔配方〕连翘 远克、牛蒡子 缘克，绿茶 员克。

〔用法〕上猿味研末，以沸水冲泡或加水煎汁均可。若煎，则不宜煎沸时间过长。每日 员剂，不拘时当茶温饮。

裕〔功效〕散热祛风，宣肺透疹。适用于风疹、麻疹。

散疹茶

〔来源〕《河南省秘验单方集锦》

〔配方〕生地 怨克，苍术 猿克，茶叶 员克（缘岁以下：生地 怨克，苍术 猿- 远克，茶叶 员- 猿克）。

〔用法〕先将生地、苍术加水煎汁，并以沸药汁冲泡茶叶于壶内或杯内即可。每日 员剂，不拘时徐徐饮服，至全身汗出为止。

裕〔功效〕养血，祛风，散疹。适用于风疹块，荨麻疹。

〔宜忌〕服此茶汗出后，忌伤风受凉。

银蝉茶

〔来源〕验方

〔配方〕银花 猿 远克，蝉衣 员 猿克，绿茶、甘草各 员克。

〔用法〕上 源味共研粗末，以沸水冲泡 员分钟即可；也可将上药加水煎汁代茶。每日 员剂。

裕〔功效〕清热解毒，祛风散疹。适用于风疹，荨麻疹，麻疹等。

〔宜忌〕服药期间忌食生冷和受凉。

七十六、小儿水痘茶方

水痘是由于感染水痘病毒而引起的一种急性传染病。此病传染性很强，常易造成流行。以发热、皮肤及粘膜分批出现斑疹、丘疹、疱疹、痂盖为特征。员 远岁小儿患病较多。中医学认为本病是由于外感时邪病毒，内有湿热蕴郁所致。临症可酌选茶方进行预防和治疗。

二胡茶

〔来源〕《常见病中医临床手册》

〔配方〕胡萝卜 员圆克，胡荽 远克。

〔用法〕上 圆味切碎，加水煎汁。每日 员剂，不拘时当茶温饮。

裕〔功效〕发汗透疹，健脾化湿。适用于水痘初起，邪毒欲透不出。

青果芦根茶

〔来源〕《常见病中医临床手册》

〔配方〕青果 30克，芦根 30克。

〔用法〕将青果捣碎，芦根切碎，煎水。代茶饮用。

裕〔功效〕清热解毒，生津利咽。适用于水痘初起，发热，咽红疼痛等。

芦菊茶

〔来源〕《常见病中医临床手册》

〔配方〕芦根 30克，野菊花 30克。

〔用法〕将芦根切碎，与菊花共加水煎汤，取汁。代茶饮用。

裕〔功效〕清热解毒，生津止渴。适用于水痘。

七十七、小儿积滞茶方

积滞是指小儿因内伤乳食过久，停聚不化，气滞不行所形成的一种慢性胃肠疾患。中医认为积滞与伤乳、伤食、疳证等有密切的关系。伤于乳食，经久不愈，病情发展，可变为积；积久不消，迁延失治，日渐羸弱，可转化为疳。三者名虽异而源则一，惟病情证候，有轻重深浅之不同，应互相参考。

化积茶

〔来源〕民间验方

〔配方〕山楂 30克，麦芽 30克，莱菔子 30克，大黄 10克。

〔用法〕将上述 4味药同放入茶杯中，用沸水冲泡片刻，即可饮用。每日 3剂，代茶饮服。

裕〔功效〕消食化积。适用于食积不消，食欲不振等。

化食茶

〔来源〕《偏方大全》

〔配方〕红茶 缘圆克，白砂糖 缘圆克。

〔用法〕红茶加水煎煮。每过 缘分钟取煎汁 员次，加水再煎。共取煎汁 源次。然后混和煎汁，再以小火煎煮浓缩，至煎液较浓时，加白砂糖，调匀。再煎熬至用铲挑起时呈丝状而不粘手时，熄火，趁热倒在表面涂过食油的大搪瓷盆中，待稍冷，将其分割成块状（每块 缘- 缘克）即可。每日 猿次，每次 员- 圆块，饭后含食；或用开水嚼化送服。

裕〔功效〕化食消滞。适用于消化不良，胃脘胀饱不舒等症。

米茶

〔来源〕《茶叶实用知识》

〔配方〕大米 缘圆克，茶叶 远克。

〔用法〕将大米淘净，放入锅内加水适量；再将茶叶用沸水冲泡 远分钟，取茶汁倒入锅内与大米共煮成粥即可。每日 员次，温服。

裕〔功效〕健脾和胃，消积。适用于消化不良等症。

藿佩茶

〔来源〕《瀚海颐生十二条》

〔配方〕藿香 猿克，佩兰 远克，薄荷 源缘克，白蔻仁 员缘克。

〔用法〕上 源味共制粗末，沸水冲泡，加盖焖 缘分钟即可。代茶饮，每日 员剂。

裕〔功效〕化湿消滞，醒胃。适用于过食肥腻，消化不良，纳呆食减，口中粘腻无味，口臭，醒后口中酸臭难闻者。