

茶文化丛书

药茶 治百病

四川科学技术出版社

雷平 主编



茶文化丛书

茶文化与品茶艺术

茶文化与茶具

茶楼经营与管理

茶叶甄选与鉴别

药茶治百病

ISBN 7-5364-5122-9



9 787536 451223 >

ISBN 7-5364-5122-9/G·988

定价：12.00 元

R45f.3
L23

治百病

YAO CHA ZHI BAI BING

主編	雷平	李卓	常青
助編	趙峰	楊一	胡庆国
	雷娜	王睿琪	孙文彬
	陈立仁		



A1034353

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

药茶治百病/雷平主编. —成都:四川科学技术出版社, 2003.1

(茶文化丛书)

ISBN 7-5364-5122-9

I. 药… II. 雷… III. 药茶疗法 IV. R459.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 091529 号

(茶文化丛书) 药茶治百病

主 编 雷 平
责任编辑 侯凯楠 杜 辛
封面设计 邹小丁
版面设计 朱晋蓉
责任校对 王 勤 叶 斌
编 查 民 杨璐璐
责任出版 郑一羽
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街 3 号 邮政编码 610012
开 本 850mm × 1168mm 1/32
印 张 8.5 字数 150 千 插页 2
印 刷 四川五洲彩印有限责任公司
版 次 2003 年 1 月成都第一版
印 次 2003 年 1 月成都第一次印刷
印 数 1-5 000 册
定 价 12.00 元
ISBN 7-5364-5122-9/G·988

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如欲购本书,请与本社出版组联系。

地址/成都市盐道街 3 号

邮政编码/610012

目 录

第一章

总 论

- 一、茶的起源~1
- 二、茶叶的成分~4
- 三、茶叶的分类~6
- 四、茶叶的命名~8
- 五、茶的保健功能~9
- 六、药茶的优点~11
- 七、药茶的制备与用法~12
- 八、茶疗的注意事项~14
- 九、饮用药茶的禁忌~15
- 十、茶与生活~17

第二章

内科药茶方

- 一、治疗感冒药茶方~20
- 二、治疗咳嗽药茶方~28
- 三、治疗哮喘药茶方~31
- 四、治疗呕吐药茶方~35
- 五、治疗呃逆药茶方~40
- 六、治疗泄泻药茶方~43
- 七、治疗热病药茶方~46
- 八、治疗眩晕药茶方~49
- 九、治疗头痛药茶方~53
- 十、治疗失眠药茶方~56
- 十一、治疗胃痛药茶方~59



- 十二、治疗便秘药茶方、64
- 十三、治疗中暑药茶方、67
- 十四、治疗中风药茶方、70
- 十五、治疗痢疾药茶方、72
- 十六、治疗疟疾药茶方、77
- 十七、治疗淋证药茶方、78
- 十八、治疗腰痛药茶方、81
- 十九、治疗胁痛药茶方、84
- 二十、治疗痹证药茶方、87
- 二十一、治疗汗证药茶方、90
- 二十二、治疗水肿药茶方、92
- 二十三、治疗肝炎药茶方、95
- 二十四、治疗肺癆药茶方、98
- 二十五、治疗糖尿病药茶方、102
- 二十六、治疗冠心病药茶方、105

第三章

外科药茶方

- 一、治疗疮疡药茶方、109
- 二、治疗疝气药茶方、113
- 三、治疗痔疮药茶方、115
- 四、治疗烧伤药茶方、117
- 五、治疗脱肛药茶方、118
- 六、治疗虫咬伤药茶方、120
- 七、治疗泌尿系统结石药茶方、121
- 八、治疗酒毒药茶方、124



第四章

妇科药茶方

- 一、治疗月经不调药茶方 128
- 二、治疗痛经药茶方 132
- 三、治疗闭经药茶方 137
- 四、治疗带下药茶方 140
- 五、治疗功能性子宫出血药茶方 144
- 六、治疗乳痈药茶方 147
- 七、治疗习惯性流产药茶方 149
- 八、治疗妊娠呕吐药茶方 150
- 九、治疗胎动不安药茶方 153
- 十、治疗产后诸病药茶方 155
- 十一、治疗脏燥药茶方 161



第五章

儿科药茶方

- 一、治疗小儿流行性感冒药茶方 164
- 二、治疗小儿百日咳药茶方 166
- 三、治疗腮腺炎药茶方 170
- 四、治疗小儿风疹药茶方 173
- 五、治疗小儿麻疹药茶方 175
- 六、治疗小儿夏季热药茶方 178
- 七、治疗小儿水痘药茶方 181
- 八、治疗小儿遗尿药茶方 182
- 九、治疗小儿夜啼药茶方 186
- 十、治疗小儿惊厥药茶方 188
- 十一、治疗小儿积滞药茶方 188
- 十二、治疗小儿腹泻药茶方 191
- 十三、治疗小儿流涎药茶方 193
- 十四、治疗小儿麻痹药茶方 194



第六章

五官科药茶方

- 一、治疗眼病药茶方、197
- 二、治疗耳病药茶方、207
- 三、治疗鼻病药茶方、211
- 四、治疗口腔病药茶方、213
- 五、治疗咽喉病药茶方、219

第七章

肿瘤科药茶方、228

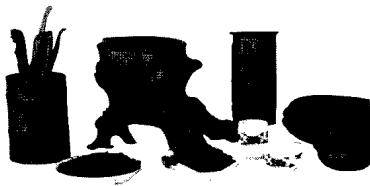
第八章

保健类药茶方

- 一、滋补美容保健药茶方、235
- 二、消脂减肥药茶方、255
- 三、茶有食疗方、262



第一章 总 论



一、茶的起源

中国的茶文化源远流长，中国是最早发现和利用茶树的国家，是茶的祖国，世界上许多地方的饮茶习惯、种植茶树的技术、制作工艺都是由中国传播出去的。文字记载表明，我国产茶历史悠久，在三千多年前就已经开始种植茶树。从神农时期起到现在，我国的茶文化发生了巨大的变化。

茶是一种古老的双子叶植物，与人们的生活息息相关，然而，茶到底发源于哪里呢？很多人认为云南西双版纳是茶的原产地，这一带号称植物的王国，完全有可能存在茶树种类。也有人说四川是茶的原产地。清·顾炎武《日知录》曰，“自秦人取蜀以后，始有茗饮之事。”言下之意，秦人人蜀之前，四

药茶治百病





川一带已开始饮茶了。也有茶之起源于江浙之说，目前江浙一带是我国茶叶行业最为兴盛的地区，因此此说也不能说没有依据。

唐·陆羽《茶经》记载：“茶之为饮，发乎神农氏。”神农氏是“三苗”、“九黎”部族之首领。《史记·吴起传》与《说苑》等古籍中有“三苗氏，衡山在其南，岐在其北，左洞庭之坡，右彭蠡之川”的记载。这说明神农氏的部族发源在一个植被茂盛、百草遍生的地带，这正是今日的神农架地域。由此许多学者认为茶之起源于神农氏。

《华阳国志·巴志》记载：“周武王伐纣，实得巴蜀之师，……茶蜜……就皆纳贡之”。这表明早在周朝时期，巴国就已经以茶向周武王纳贡了。《华阳国志》中还记载人工栽培的茶树那时就已经有了。

西汉后期到三国时代，茶发展成为宫廷的高级饮品。西晋到隋朝，茶又逐渐发展成为普通饮料。《广陵耆老传》中记载：“晋元帝时，有老姥每日独提一器茗，往市鬻之，市人竞买”。晋代诗人张孟阳所作《登白兔楼》中，有“芳茶冠六清，溢味播九区”一句，描写当时以茶为清凉饮料。茶叶的芳香被誉为六清之冠，它的美好声誉传遍全国。到了唐、宋时代，茶已成为“人家一日不可无”的必备饮品。明清时期，茶疗风靡全国，许多药茶得到广泛运用，如天中茶、五虎茶、八仙茶、枸杞茶、姜茶等等。因为药茶有生津健胃、清热理气、养阴化湿等作用，可广泛用于内科、外科、妇科、皮肤科、骨伤科和养生保健等方面。

由古到今，人们都对茶钟爱有加，茶可以说是历史最悠久的饮品了。然而人们的饮茶习惯是怎样形成的呢？这一问题有着许多不同的说法：



有人认为：茶最初是被作为口嚼食物的方式来用的，也可能是被作为烤煮的食物，与此同时逐渐演变成为饮料而供人饮用的。

也有人认为：茶最初是被作为药用引进人类社会的。因为《神农百草经》中曾谈到：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”

还有人认为：茶同其他一些植物最早都是被作为祭品使用的，后来有人尝食它，发现其食非但无害还大有裨益，便“由祭品，而菜食，而药用”，最后终于成为兴盛不衰的饮品。

以上各种说法人们众说纷纭，茶学上也无从考证。但我们明白一点，那就是饮茶的习惯绝不会随社会的迅速发展而被咖啡或其他速溶饮品所取代。

茶叶从其被发现到发展至今的漫漫岁月中，经过人们的长期实践，形成了各种多样的品种。采叶：“煮羹饮”为茶叶的最初期利用方式，方法是把干叶磨成碎末，放于热水之中，再用竹帚于其中搅拌，不再加盐以住香气，使茶叶原有的芳香可以散发出来。唐朝时出现了蒸清法，焙制出饼茶，使茶叶的香气得到了提高。南宋时期，又出现了炒青法，将蒸改为炒，将研改为揉，将研青团茶改为条形茶，这使茶叶从外形到内质都焕然一新，从而为绿茶的制造开辟了一条全新的道路。北宋时期，又发明了白茶作为贡茶。明朝发明了炒青绿茶、红茶和花茶。到了清朝，又发明了乌龙茶、“小种”红茶和“工夫”茶，茶叶产销量都进入了一个繁盛时期。

中国人爱茶，不仅仅是因为茶的清幽淡雅。更是为了饮茶后神清气爽的乐趣。占往今来，文人雅士爱茶，有许多经典之作流传于世，如唐伯虎的《烹茶画卷》、《品茶图》，文徵明





的《惠山茶会记》、《陆羽烹茶图》等等。如今，我国的茶叶种类繁多，位居世界第一。我国出产的主要是绿茶，其次是红茶。绿茶品种多样，品质上乘，畅销世界许多国家和地区。花茶是中国的特产，茶香四溢，沁人心脾，被许多饮茶爱好者所喜爱。在将来的日子里，茶作为最古老却最受欢迎的饮品必然风靡全球，而我国的制茶事业也将得到迅速的发展

二、茶叶的成分



茶叶的组成成分非常复杂，科研证明，茶叶含有 600 余种化学成分。

新鲜茶叶中含水分(约 75% ~ 78%)和干物质(约 22% ~ 25%)。

干物质可分为无机物和有机物。其中无机物约占 3.5% ~ 7%，有机物占 93% ~ 96.5%。

茶中的无机盐种类繁多，有 27 种，其中有 11 种是矿物质。在这些无机盐中，有大量元素如氮、硫、磷、镁、钙、钾等，含量高于 2000 微克/克。其次还有锰、氟、氯、铝、钠、铁、镍、铜、硅、硼、铅、硒等含量在 5 ~ 2000 微克/克和多种微量元素，如：镉、钴、溴、碘、铬、钛、铈、钒、锡、铋等。

茶中的无机盐可为可溶性无机盐(约占茶叶的 2% ~ 4%)

和不溶性物质(约占茶叶总量的 1.5% ~ 3.8%), 其可溶部分易于被身体吸收利用

茶中的有机物种类很多, 主要含较多的蛋白质(约 20% ~ 30%)、茶多酚(20% ~ 30%)、糖类(20% ~ 25%)和一些氨基酸、生物碱、有机酸、脂质和少量色素、香气成分、维生素、皂甙类、甾醇等。

茶中蛋白质主要分难溶于水的谷蛋白(占蛋白总量 80%)和约 20% 的球蛋白和精蛋白(其中仅有 40% 溶于水, 称为“水溶蛋白”)。茶蛋白的溶性小而利用价值较小。

茶多酚是茶中活性生物物质的一种, 是茶叶中酚类物质的总称, 是一类以儿茶素为主体的具有生物氧化作用的酚性化合物。它又被称作“茶单宁”、“茶鞣质”。其中大部分茶多酚可溶于水。茶多酚基本可分为黄烷醇类、羟基-(4)-黄烷醇类、花色苷类、黄酮类、黄酮醇类和酚酸类六大类。其中, 黄烷醇类为最重要(约占茶多酚总量的 60% ~ 80%), 它的化合物主要是儿茶素, 它是决定茶叶的汤色、滋味及颜色的主体成分。儿茶素有 6 种成分: L-表没食子儿茶素(L-EGC)、DL-没食子儿茶素(DL-GC)、L-表儿茶素(L-EC)、DL-儿茶素(DL-C)、L-表没食子儿茶素没食子酸酯(L-EGCG)、L-表儿茶素没食子酸酯(L-ECCG)。这几种成分并不是固定不变的, 它们的含量随着季节的不同而有所增减, 其中以夏季叶梢中含量最高, 春季叶梢中含量最少。

茶中的糖类有几十种, 有单糖: 葡萄糖、甘露糖、半乳糖、果糖、核糖、木酮糖等。有双糖: 麦芽糖、蔗糖、乳糖、绵子糖等。有多糖: 淀粉、纤维素、半纤维、木质素、葡萄糖聚糖、半乳聚糖、木聚糖、阿聚糖、半乳糖醛酸等。其中单、双糖易溶于水, 易于被吸引用。除此之外, 还有果胶、各种酚





类的糖甙、茶皂甙、脂多糖等

茶中氨基酸，已发现的多于 25 种，如谷胱甘肽、丝氨酸、甘氨酸、天门冬氨酸、赖氨酸、组胺酸、精氨酸、谷氨酸、丙氨酸、苏氨酸等。其中谷氨酸、天门冬氨酸、精氨酸的含量较高。茶氨酸主要影响茶的味道。

茶中的有机酸主要有三种，以烟酸含量较高，叶酸含量较少。茶酸 100% 溶于水且人体需要它们。

茶叶中维生素数目很多。主要有维生素 A、维生素 B、维生素 C、维生素 D、维生素 E、维生素 H、维生素 K、维生素 P、肌醇、类胡萝卜素等。其中维生素 B 占大多数。维生素大多易溶于水，可被人体充分利用。

茶叶生物碱极为重要，它为嘌呤、嘧啶两类衍生物。主要是咖啡碱，俗称“咖啡因”，它是一般植物所没有的，是判定茶叶嫩度等级的重要标志之一。

除此之外，茶脂质、茶色素、茶醇等也是茶叶的重要组成部分。

三、茶叶的分类



我国素有“茶叶王国”之称，茶树品种繁多，产茶历史悠久，采制经验丰富，形成了中国茶叶品种多、质量优、制法精、味道佳的特色。

就品种而言，由于茶叶品质不同，采制方式不同，因而分类方式不同。按茶叶品种、色泽可分为：绿茶、红茶、黑茶、白茶、黄茶、青茶等六大类。其中绿茶是将嫩芽经高温杀青，破坏酶的作用而制成，形成绿叶绿汤的特点。红茶是将红毛茶加工精制，使茶多酚完全氧化，形成红叶红汤的特点。黑茶是将成形的粗老毛茶用蒸馏和压制的方法制成块茶，具有便于运输和储藏的特点。白茶是将嫩叶不经揉捻、烘炒，直接放于阴凉通风处晾干而成，氧化程度较轻，形成保持嫩芽本色的特点。黄茶是将嫩叶经高温杀青后，再经闷黄过程，形成黄叶黄汤的特点。青茶同白茶一样在制作过程中氧化程度较轻，既保持有红茶的色香，又有绿茶的甜爽等特点。

按茶叶制作时发酵的程度可分为：不发酵茶(绿茶)、半发酵茶(乌龙茶)、发酵茶(红茶)等三大类，其中绿茶性凉，有消炎解毒、清火降浊的功能，珍品有西湖龙井茶、洞庭碧螺春茶、黄山毛峰茶及珍眉等；乌龙茶既不寒凉，也不温燥，久喝无副作用，有生津止渴、健脾和胃、提神益脑、防衰抗老的功能，珍品有安溪铁观音、凤凰水仙茶、武夷岩茶等；红茶性温和，有和胃调中、降脂减肥的功效，珍品有云南功夫茶、祁门工夫茶、政和工夫茶等。

按茶叶加工制作工艺可分为：花茶、砖茶、萃取茶、果茶、保健茶、含茶饮料等六大类。

以上分类方法，大多侧重一面，较易为人们接受，但不足之处是不够系统全面。





四、茶叶的命名

我国土地广阔，许多地方都适宜茶树生长，茶树品种繁多，所产茶叶的品种更达上千种之多。不同种类的茶叶，命名的方法各不相同。

根据茶叶形状的区别命名的居多，如形似眉毛的珍眉、秀眉、针眉等茶，形似竹叶的竹叶青茶，形似瓜子片的瓜片茶，形似山雀舌的雀舌茶，形似针状的银针、松针等茶。

根据茶叶香味、颜色、滋味命名的，如形容香味特点的云南十里香、兰花茶等茶叶，形容颜色特点的石亭绿、黄芽等茶叶，形容滋味特色的湖南苦茶、泉州绿豆绿等茶叶。

根据茶叶产地命名的为数也不少，如杭州龙井、六安瓜片、洞庭碧螺春、庐山云雾、黄山毛峰、顾渚紫笋、蒙顶茶、南京雨花、雁荡毛峰、峨眉毛峰、安溪铁观音、君山银针、云南滇红等茶叶。

有根据茶叶掺入成分命名的，如茉莉花茶、玫瑰茶、桂花茶、玳玳花茶、珠兰花茶等。

另外还有根据茶树品种命名的，如铁观音、乌龙、毛蟹、水仙、大红袍、奇兰、肉桂等茶。



五、茶的保健功能

茶叶味甘、苦，性微寒，是我国传统的保健饮料，具有悠久的历史。早在 4000 多年以前的神农时期，我们的祖先就已发现并利用了茶能治病的这一功效。其后人们才逐步发现茶的饮用价值。茶被视为世界三大饮料(茶、咖啡、可乐)之首。千百年来，人们经过长期的实践证明，饮茶有道不仅能增进营养，怡情乐志，还能促进健康，预防和治疗疾病。《神农本草经》云茶：“味苦，饮之使人益思、少卧、轻身、明目。”唐代刘贞亮谓茶之功效为：“以茶散郁气，以茶养生气，以茶驱睡气，以茶除病气，以茶解烦渴，以茶表敬意，以茶利仁仁，以茶可行道，以茶可雅志，以茶尝滋味。”明代《茶谱》述茶：“能止渴，消食除痰，少睡利尿道，明目益思，除烦去腻。”而到了现代，茶的美容、健身、减肥的功效更被人普遍认知。

茶的主要保健功能有：

①延年益寿：研究表明茶叶能促进新陈代谢，维持心脏、血管、胃肠系统的正常机能，并能延缓细胞衰老，其抗衰老作用是维生素 E 的 18 倍。

②兴奋作用：茶叶所含的生物碱类能够兴奋神经，提高中枢神经敏感度，增加大脑皮质的兴奋过程，缩短反应时间，从而达到振奋精神，消除疲劳，增强记忆能力，提高工作效率的





作用。

③杀菌消炎作用：茶叶中的茶多酚和鞣酸等物质可与细菌蛋白相结合，并能使之凝固，从而降低细菌的活性使其死亡。另外，如将茶多酚与维生素 C 协同抗菌，其消炎作用更强。对于肠道炎症、口腔炎症及皮肤炎症等用茶叶来防治，都有一定疗效。

④帮助消化、消食除滞作用：茶叶中的咖啡碱能兴奋中枢神经，刺激胃液分泌，从而使胃中的积食消除，达到消食除滞的作用。另外，茶叶中的叶酸、蛋氨酸、卵磷脂、胆碱、肌醇等成分具有调节脂肪代谢的功能，有助于脂肪类物质的消化，特别是对老年人，作用更明显。

⑤降压通脉作用：茶叶中的茶多酚和维生素 C 有活血化瘀的作用，咖啡碱、鞣酸、维生素 D 等成分有防止血液和肝脏中烯醇和中性脂肪的积累，增加血管壁弹性及韧性的作用。这些作用都能有效的防止动脉硬化、高血压、脑溢血等心血管系统疾病。

⑥强心利尿作用：茶叶中的咖啡碱和茶碱有强心、利尿、解痉、松弛平滑肌的功效，是治疗水肿、支气管哮喘、心肌梗死等病症良好的辅助饮料。

⑦防龋齿作用：茶叶中的氟化物有防龋坚骨的作用，它能与牙齿的钙质结合形成一种难溶于酸的物质，从而达到防龋防酸的目的。另外，茶多酚等成分还可杀死口腔内多种细菌，避免炎症的发生。

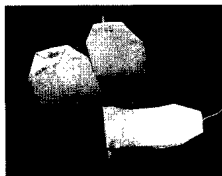
⑧防癌抗癌作用：茶叶中的儿茶素、鞣酸、茶多酚、牡荆碱、脂多糖、维生素及微量元素锌、硒等成分可协同抑制癌细胞生长，阻碍致癌物质的生成，从而达到防癌抗癌的作用。



⑨减肥作用：茶叶中的咖啡碱、鞣酸、叶酸、肌醇及芳香类物质等多种化合物可调解脂肪代谢。茶多酚和维生素 C 能降低血脂和胆固醇。因此，长期饮茶有良好的减肥作用，特别是乌龙茶。

⑩抗辐射作用：茶叶有良好的抗辐射功能。茶叶中的多酚类化合物能吸收大量的放射线，且吸收的时间比同位素到达骨髓的时间短，这对人体的造血机能起保护作用。另外，茶叶中的维生素 A 能补充视紫红质的消耗。若在看电视时饮茶，不仅能保护视力，还能减弱电视辐射对人体的危害。

此外，茶叶还有醒酒、减轻吸烟对人体的危害、减轻重金属中毒、抑制过敏性疾病、维持血液的正常酸碱平衡、防暑降温、预防老年人的白内障、补充孕妇不可缺少的微量元素锌等多种作用。因此，长期坚持饮茶，不仅方便、经济、卫生，还能补充人体所需营养、调节生理功能，起到多方面的药理及保健作用。



六、药茶的优点

药茶是将具有养生疗效的食物或中草药与茶叶配合使用，以达到保健养生或祛邪治病功效的一种中药剂型。它与中药相比具以下优点：

①经济、节约。药茶中的药物份量较少，仅为 5~10 克，而中药的药物较多，在 150~250 克左右，相比之下，可

药茶治百病





节省大量药物。同时，一剂药茶方可多次重复使用，比较经济实用。

②药茶以药代茶，是人们乐意接受的保健饮料，可不拘时间，随泡随饮，并少了中药苦涩难闻的弊端。

③无副作用。药茶大多取材于食物或性味平和的药物，且所含分量较少，因此大多无副作用，即使长期饮用，也安全可靠。

④疗效显著。药茶具针对性，药效专一，虽性味平和，但经长时间饮用后，其有效成分在体内可达到量化标准，长期坚持，能收到显著疗效。

⑤应用方便。药茶既具针对性，又有灵活性，且便于携带。不仅可根据自身情况选择恰当的药茶方，还少了中药那种需较长时间煎熬的制法，只需开水冲泡就可服用，饮用温度也易掌握。

正由于药茶具备了以上的优点，因此在现代生活中，应用渐趋广泛，越来越受到人们的重视。

七、药茶的制备与用法

近代，随着科技的发展，人们在长期防病治病的临床实践与研究中发现，茶叶所含的许多成分对人体有保健、治疗作用。因此，人们将茶叶和某些中草药、食品调配制成各种药用保健茶，使茶叶的保健治疗作用得到了充分的发挥。



1. 药茶的制备

要制作药茶，必须把药物碎成粗末，通常以能通过3号药筛为度，便于溶解有效成分。然后再将药茶制成块状、饼状或散装入纸袋。

将药茶碎成粉末一般可用以下方法：

共研：即是将药茶方中的药料全部或部分混合后研碎。此法适用于无粘性、胶质的药物。

分研：即是将药茶方中的中药材分别进行研碎。此法适用于易挥发的药物和某些贵重药物，如冰片、麝香、珍珠、羚羊角等。

掺研：即是将药茶方中的其他药物先研碎，再取一部分与油脂较多的药物掺合研细。此法适用于油脂较多的药物和颗粒较小的药物，如大麻仁、柏子仁、车前子、菟丝子等。

2. 药茶的用法

药茶的使用方法很多，大体可分为内服和外用两大类，以内服应用最为广泛，效果较好。

①内服 指将药茶的各种制备物经口服用，通过胃肠吸收达到治疗作用的方法。根据不同的使用方法，又可将内服分为以下几种：

冲服：是指将茶叶或配好的药茶放置容器中，用沸水冲泡，搅匀后，加盖浸泡10~15分钟后饮用，可冲泡2~3次。适用于单味或2~3味药茶方者，或质松散软薄者，含挥发性成分的药茶也可采用。

煎服：是将药茶加水煎汁后饮用。适用于有较多药物的药茶方，或质坚实厚硬，需要煎煮才能浸出有效成分的药物。

含服：是将药茶先制备成汁，再含在口腔内慢慢咽下，咽毕，再含，反复进行多次。适用于口腔、咽喉系统疾病的治疗。





疗。

和服：是在先制备成汁的药茶中加入酒或米醋后再饮用。适用于止痛、祛寒的药茶方。

调服：一是指以茶叶或药茶为主，研成粉末后用其他药物煎汤调服；一是指以其他药物为主，研成粉末后用茶汁调服。

②外用 指将药茶方中的各类成分研末用茶汁调和后用于人体皮肤、口腔黏膜的表面，通过皮肤、黏膜的吸收利用从而达到治疗效果的方法。此法仅限于局部治疗，因此只适用于外科、皮肤科疾病的治疗。

大体来说，在应用药茶时要根据医生处方的要求，不要盲目乱用。对于成品药茶，一般家庭不需掌握配制工艺及方法，只需根据自身要求，在医生指导下进行对症购买，按照产品说明书使用即可。对于未用的药茶应放置干燥处保存，待需要时再取出冲泡。



八、茶疗的注意事项

全面的看事情，总要一分为二地看。茶叶被誉为“绿色的金子”，优点虽多，但也有不足之处。因此，在日常饮用药茶时，要注意合理应用，可避免一些缺点。

①药茶同中药一样，既有一定的适应症，也有禁忌症，要根据病情、个体差异及自身耐受情况，辨证施治，合理应用。



②药茶宜现制现服，饮茶以温热为好，不隔夜饮用，饮用剂量要适度，不可过量。

③泡茶时应注意水温，一般冲泡中药粗末时宜用沸水，冲泡花、叶、块状茶时宜用 80℃ 左右的温水即可，以免水温过高，破坏茶中的营养成分。

④发汗以微出为度，避免大汗淋漓发生虚脱。补益药茶为使其充分吸收，宜在饭前饮用。对胃肠系统有刺激的药茶为减轻刺激，宜在饭后饮用。安神类药茶宜在睡前饮用。清咽类药茶为充分发挥药效，宜缓缓温服。治疗泌尿系统炎症的药茶，宜持续频服，并长期坚持。治疗慢性病或老年保健的药茶，宜经常持续地饮用。

⑤茶叶的功效与季节变化有密切关系，应根据季节选择相应的茶。春季宜饮花茶，有助祛除冬季寒湿；夏季宜饮绿茶，有利降火清热、消暑；秋季宜饮青茶，有助恢复津液，清除余热；冬季宜饮红茶，有利人体阳气滋生，抵御严寒。

⑥药茶在养生保健、强身健体、预防疾病、治疗慢性病及轻微病症时有它的优势，但它并不是万能的，遇到重症、危急症时，最好上医院请医生诊治，以免延误病情。

九、饮用药茶的禁忌

茶和药茶长期饮用虽然对人体健康有许多益处，但饮用不当也会影响健康。饮用者在饮茶时要注意以下禁忌：





①忌不根据病情选用药茶方。药茶方中多选用中药材为主，而中医诊治是以辨证论治为基础，只有根据病情、个体差异选用适当的药茶方，才能达到防病治病的目的。

②忌使用变质的茶叶和药材。长期饮用变质的药茶，会引起人体细胞发生癌变。因此，在配制药茶时应选择质量合格的。

③忌空腹大量饮茶，以免冲淡胃液，损伤脾胃功能。

④忌饮浓茶。过浓的茶含咖啡因、茶碱成分过多，兴奋神经作用大，易引起神经正常功能失调，出现头痛、失眠现象。浓茶还可促进心跳加快，胃酸分泌增多，对于一些疾病患者是极为不利的，如十二指肠溃疡、冠心病患者都不宜饮浓茶。另外，若空腹饮入大量浓茶，还易出现“茶醉”反应，和喝酒过量醉人伤身一样。

⑤忌饮过烫的茶。长期饮用过烫的茶水，易刺激咽喉、食道和胃，发生粘膜病变。适宜的饮用温度应在 60℃ 以下。

⑥忌饭前、饭后大量饮茶。饭前大量饮茶会冲淡胃液，影响食物消化，还能暂时使消化器官对蛋白质的吸收功能下降。饭后马上大量饮茶，也会影响人体消化吸收蛋白质的功能，因为茶叶所含的鞣酸能与食物中的蛋白质合成鞣酸蛋白而凝固沉淀，使肠蠕动减慢，从而影响人体食欲、消化和吸收功能，还会增加人体对有毒或致癌物质的吸收。

⑦忌饮隔夜茶。因隔夜茶浸泡的时间过长，苦涩味重，且多次冲泡会使茶叶中的有害物质被浸出，同时搁置时间过长还会影响卫生。

⑧忌口。在饮用药茶的同时不能食用某些食物，否则会影响药效，例如饮用补益药茶时忌食萝卜，饮用解表药茶时忌食生冷、酸食，饮用止咳平喘药茶时忌食鱼虾等发物。



⑨忌用茶水服药。茶叶所含的鞣酸能与多种药物结合而产生沉淀，从而阻碍吸收，影响疗效，严重者还可发生副作用。

⑩忌嚼食茶叶。茶叶在生长、加工制作过程中常受到一定的污染，从而含有一种难溶于水的致癌物质——苯并芘。如嚼食茶叶，易使其留在人体内，形成癌变隐患。

⑪以下患者忌大量饮茶。

心脏病患者、神经衰弱患者、失眠患者、高血压患者、贫血患者、活动性胃溃疡患者、十二指肠溃疡患者、动脉粥样硬化患者、发热患者、病后需静养患者、甲亢患者、痛风患者以及怀孕的妇女等。

十、茶与生活



中国人饮茶历史最久，也最懂得饮茶的真趣。经过千百年的发展，茶与我们的生活已经息息相关了。按我国习俗，有客人进门，不请吃饭可以，但不请喝茶则是非常不敬的。俗语曾说：“开门七件事，柴、米、油、盐、酱、醋、茶”。这充分说明茶在我们生活中的重要性。但你知道吗，茶除了饮用以外，在生活中还有许多其他的用途。





①看电视时饮茶，不仅可保护视力，还能有效地防止有害射线的辐射。

②在夏季，将用过的茶叶晒干后燃烧，可和蚊香一样达到驱蚊效果，且对人体无害

③在烧牛肉时，除了放入调味品外，再加入一小布袋茶叶，可使牛肉熟得快，且味道鲜嫩清香。

④将冲泡过的茶叶放入花盆中，不仅可保持土壤水分，还能充当肥料，有助于花草生长发育健壮。

⑤经常将茶叶含在口腔中，茶叶的强收敛作用可祛除口臭。同时，咀嚼茶叶还可消除辣味和蒜味等异味。

⑥将少许茶叶装入布袋中放入冰箱，有去异除臭的功效。一个月后，将茶叶取出晒干后可反复多次使用，效果好。

⑦经常用茶水洗澡，可去污除体臭，减少皮肤病发生的机率，使肌肤光滑柔软，达到保养皮肤的功效。

⑧将用过的茶叶晾干收集起来作枕心，睡起来柔软清香，还可清神醒脑，增进思维能力，去头火。

⑨用新鲜的湿茶渣擦沾了油污的炊具，能立即将油污去除。

⑩将茶叶放入煮鸡蛋的汤料中，可使煮出来的茶叶蛋色泽红润，味道清香可口。

⑪用茶水洗头，能去除污垢，洗清油腻，其不含化学剂，不伤发质，长期使用，可使头发乌黑亮丽，柔顺自然，富有光泽。

⑫用茶叶水洗涤丝织品或尼龙纤维，不仅能去除污垢，还能保持颜色鲜艳，光亮如新。

⑬颜色艳丽的衣服褪色后，用茶叶水来洗涤，在去垢的同时，还可恢复它们原有的色泽。



⑭当厨具或器皿有腥味时，用冲泡过的茶叶洗涤或煮几分钟，再用清水冲净，便可去掉腥味。

⑮将新买回的木质家具用茶叶水擦拭几遍，能去除刺鼻的油漆味，且效果比清洁剂之类化学制剂要好。

⑯将肉类食品放入浓度较低的茶水中浸泡几分钟后放入冰箱冷冻，不易变质且保鲜效果更好。

⑰将用过的茶叶晒干后装入纱布袋中，再放入有臭味的鞋内，可去除臭味，吸收水气，且还有预防作用。

⑱喝醉酒的人如立即饮入几杯浓茶，可很快清醒过来，且没有呕吐反胃现象的发生，不伤及脾胃。

⑲将半杯浓茶水加入两匙酱油拌匀后饮用，对容易晕车的人有很好止晕作用。

⑳当吃了不卫生的食物引起腹泻时，可冲浓茶多次饮用，对防治腹泻可起到一定疗效。

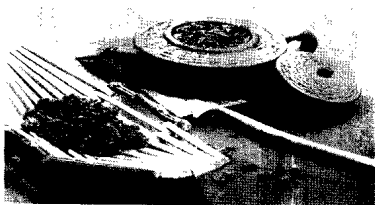
㉑蜂蜇虫咬后，可引起皮肤红肿疼痛，若用嚼碎的茶叶敷在蜇咬处，可起到止痛、止痒和消肿的效果。

㉒将茶叶水涂抹在被阳光晒伤的皮肤上，可使疼痛感逐渐减轻。





第二章 内科药茶方



一、治疗感冒药茶方

姜糖茶

- 【配方】 生姜 10 克 红糖 适量
- 【制法】 将上 2 味用水煎沸 15 分钟左右，取汁备用。
- 【功效】 发汗解表，温中和胃。适用于风寒感冒、恶寒发热、头痛、呕吐、恶心、咳嗽、腹胀等症。
- 【用法】 每日 1 剂，温热顿服。



感冒茶

- 【配方】羌活 30 克 黄芩 15 克 白芷 10 克
【制法】将上列各味用沸水冲泡，盖焖 3 分钟左右即可。
【功效】祛风散寒。适用于风寒感冒引起的头痛、发热、鼻塞、身痛等症状。
【用法】每日 1 剂，代茶温饮。

芷姜茶

- 【配方】白芷 5 克 生姜 5 克
【制法】将白芷和切成薄片的生姜用沸水冲泡，盖焖 15 分钟左右，去渣取汁即可。
【功效】祛风散寒，发汗解表。适用于外感风寒引起的恶寒发热、恶心、头痛、无汗、肢体酸痛等症状。
【用法】每日 3 剂，分早、中、睡前顿服。

梅酱茶

- 【配方】梅干 3 克 酱油 少许 茶叶 6 克
【制法】将梅干放火上烧黑；茶叶用沸水冲泡，盖焖 3~5 分钟，取汁，倒入盛有少许酱油的杯中，搅匀，再放入烧黑的梅干即可。

药茶治百病





【功效】 防治感冒。

【用法】 温热顿服。

钩藤蜜茶

【配方】 钩藤 20 克 蜂蜜 15 克 绿茶 3 克

【制法】 将钩藤用清水 500 毫升煎沸 5 分钟左右，取沸汁冲泡绿茶，再加入蜂蜜即可。

【功效】 清热解毒。适用于流行性感冒引发的发热、头痛等症状

【用法】 每日 1 剂，分早、中、晚温饮。

桑菊茶

【配方】 桑叶 5 克 菊花 5 克 苦竹叶 20 克
白茅根 20 克 薄荷 3 克 白糖 适量

【制法】 将上列前 5 味用水煎沸 5~10 分钟，去渣取汁，加入白糖即可。

【功效】 清热解毒，散风祛寒。适用于外感风寒、恶寒发热、鼻塞流涕、肢体酸痛等感冒症状

【用法】 每日 1 剂，代茶频饮。

苏羌茶

【配方】 紫苏叶 9 克 羌活 9 克 茶叶 3 克



- 【制法】 将上3味共研为粗末，用沸水冲泡，盖焖数分钟即可。
- 【功效】 辛温解表，祛风散寒，适用于恶寒发热、头痛、恶心、身痛等感冒症状。
- 【用法】 每日1剂，不拘时温服。

五神茶

- 【配方】 苏叶 9克 荆芥 9克 生姜 9克
茶叶 适量 红糖 20克
- 【制法】 将上列前4味加水用文火煎煮10~15分钟，再加入红糖搅匀，取汁。
- 【功效】 散寒解表。适用于风寒感冒引发的头痛、发热、恶心、呕吐等症状。
- 【用法】 每日2剂，不拘时温饮。

参苏茶

- 【配方】 党参 20克
苏叶 15克
- 【制法】 将上2味用沸水冲泡，盖焖数分钟即可。
- 【功效】 解表益气。适用于气虚感冒、老年人及体弱者预防感冒。
- 【用法】 每日1剂，不拘时代茶温饮。



药茶治百病





金银花茶

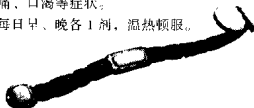
- 【配方】 金银花 20 克 茶叶 适量 白糖 适量
 【制法】 将上列各味用水煎煮 5~10 分钟，去渣取汁
 【功效】 清热解毒。适用于风热感冒、头痛发热等症
 【用法】 每日 1 剂，不拘时温饮。

玉竹薄荷茶

- 【配方】 玉竹 9 克 薄荷 6 克 葱白 适量
 【制法】 将上 3 味用水煎沸 10 分钟左右，去渣取汁
 【功效】 养阴解表。适用于外感风寒、恶寒、发热、头痛、口渴等症。
 【用法】 每日早、晚各 1 剂，温热顿服。

银菊茶

- 【配方】 金银花 20 克 白菊花 12 克
 连翘 9 克 甘草 5 克
 【制法】 将甘草切成薄片，和前 3 味用沸水冲泡，盖焖数分钟即可。
 【功效】 清热解毒。适用于风热感冒、目赤、头痛等症。



【用法】 每日1剂，代茶频饮。

预防感冒茶

【配方】 板蓝根 50克 大青叶 50克
金银花 30克 野菊花 25克

【制法】 将上列4味用沸水冲泡，盖焖3~5分钟即可。

【功效】 预防流行性感胃。

【用法】 每日1剂，不拘时代茶温服。

二椒茶

【配方】 辣椒 500克 茶叶 50克 胡椒 适量
精盐 适量

【制法】 将辣椒研为粗末，与其他3味混合，拌匀，用瓷罐封存10~20天即可。

【功效】 解表祛寒，开胃消食。适用于外感风寒、头昏、头痛、食欲不振等症。

【用法】 每日1~2次，每次取末10克，用沸水冲泡，不拘时热服。

药茶治百病





清热咳茶

- 【配方】 甘菊花 6 克 桑叶 6 克 炙枇杷叶 6 克
广皮 3 克 酒黄芩 3 克 生地 4.5 克
焦枳壳 4.5 克 鲜芦根 2 根
- 【制法】 将鲜芦根切碎，与其他各味共研为粗末，加水煎沸 5~10 分钟，去渣取汁。
- 【功效】 清热解表，宣肺止咳。适用于风热感冒、咳嗽、恶心、头痛、口渴、痰多等症状。
- 【用法】 每日 1 剂，不拘时代茶热服。

香荆茶

- 【配方】 香白芷 30 克 荆芥穗 5 克
茶叶 适量
- 【制法】 将上列前 2 味共研为粗末，茶叶用沸水冲泡，取汁。
- 【功效】 祛风散寒，解表发汗。适用于恶寒发热、头痛、身痛及风寒感冒初起。
- 【用法】 每日 1 剂，将药末用茶汁送服。



芝麻酱茶

- 【配方】 芝麻酱 50 克 茶叶 3 克 红糖 适量
- 【制法】 将上 3 味用沸水冲泡即可。
- 【功效】 解表、祛寒、发汗 适用于感冒初起。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶频饮。



三花药茶

- 【配方】 银花 15 克 菊花 9 克 茉莉花 3 克
- 【制法】 将上列 3 味用沸水冲泡，盖焖 10 分钟即可。
- 【功效】 清热解毒 适用于风热感冒、咽喉肿痛等症。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶热服。

桑叶枇杷茶

- 【配方】 桑叶 9 克 枇杷 9 克 野菊花 9 克
- 【制法】 将上列 3 味共碾碎，用水煎煮 5~10 分钟，去渣取汁。
- 【功效】 清热解毒。适用于流行性感冒引发的各种症状。
- 【用法】 每日 1 剂，持续 5 日，代茶温饮。





二、治疗咳嗽药茶方

三子茶



- 【配方】 莱菔子 3 克 紫苏子 3 克 白芥子 3 克
- 【制法】 将上 3 味微炒，研碎，用干净纱布袋装之，再用清水煎煮，取汁。
- 【功效】 降气除痰，消食止咳。适用于咳嗽不止、痰多、少食等症。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶饮。

细辛茶

- 【配方】 细辛 0.5 克 花茶 适量
- 【制法】 将细辛碾碎，用 200 毫升清水煎沸 10 分钟左右，去渣，趁热用药汁冲泡花茶，盖焖数分钟即可。
- 【功效】 解热镇咳，祛风散寒。适用于寒邪入侵所致恶寒、咳嗽、头痛等症。



【用法】 每日1剂，分2次温饮。

柿 茶

【配方】 柿饼 3个 冰糖 10克 茶叶 适量

【制法】 将上列前2味捣烂，调入用沸水冲泡好的茶汁，搅匀即可。

【功效】 润肺，涩肠。适用于咳嗽、痰多等症。

【用法】 趁热食柿饮汁，1次食完。

橘 茶

【配方】 干橘皮 3克 茶叶 适量

【制法】 将干橘皮碾碎，与茶叶共用沸水冲泡，盖焖10~15分钟即可。

【功效】 止咳化痰。适用于咳嗽、痰多等症。

【用法】 不拘时，代茶温服。

鱼腥草茶

【配方】 鱼腥草 30克 冰糖 适量

【制法】 将鱼腥草煎汤，放入冰糖，溶后取汁。

【功效】 清热解毒，止咳镇咳。适用于咳嗽、发热、咽痛、口渴等症。

药茶治百病





【用法】 代茶饮。

青果茶

【配方】 青果 100 克 萝卜 500 克

【制法】 将青果拍烂，萝卜切片，一同加水煮沸 10 ~ 15 分钟，取汁。

【功效】 化痰止咳，适用于咳嗽、痰多、咽痛等症。

【用法】 代茶温服。

桑菊甘草茶

【配方】 桑叶 10 克 菊花 10 克 甘草 5 克
绿茶 适量

【制法】 将上列各味用水 300 毫升煮沸 5 ~ 10 分钟，取汁。

【功效】 清热镇咳，适用于风热咳嗽。

【用法】 每日 1 剂，分 3 次饭后温服。

银耳冰糖茶

【配方】 银耳 10 克 冰糖 10 克 茶叶 适量

【制法】 将银耳和冰糖共同熬汁，取汁对入用沸水冲泡好的茶汁，搅匀即成。



【功效】 滋阴润肺，清热镇咳，适用于久咳、发热等症

【用法】 每日1剂，趁热顿服。

三、治疗哮喘药茶方



冬紫茶

【配方】 冬花 3克 紫菀 3克 茶叶 适量

【制法】 将上列各味用沸水冲泡即可

【功效】 平喘、祛痰。适用于支气管炎引发的喘症。

【用法】 每日1剂，代茶饮。

僵蚕茶

【配方】 白僵蚕 7.5克 茶末 7.5克

【制法】 将白僵蚕焙干，研粗末，与茶末混合，用沸水冲泡，盖焖5~10分钟即可。

【功效】 平喘、止咳、化痰。适用于风痰咳喘症。

【用法】 每日1剂，温热顿服。

药茶治百病





仙人掌茶

【配方】 鲜仙人掌茎 60 克 蜂蜜 20 克

【制法】 将鲜仙人掌茎去皮、刺，洗净，切细，用沸水冲泡，盖焖 15~20 分钟，取汁，调入蜂蜜，搅匀即可。

【功效】 镇咳平喘，滋阴安神。适用于支气管喘息

【用法】 每日 1 剂，顿服。

注：症状消失后停药。

楂桃药茶

【配方】 山楂 50 克 核桃仁 150 克 白糖 200 克

【制法】 将核桃仁用水浸泡半小时，研碎，再加入清水，稀释调匀。将山楂用水煎煮 3 次，每次约 20 分钟，取浓缩汁 1000 毫升，再将其置文火上，加入白糖，溶后，再缓慢加入核桃汁，搅匀，待微沸，离火即成。

【功效】 滋阴生津。适用于肺虚咳嗽、气喘等症。

【用法】 不拘时代茶饮。

荞麦蜜茶

【配方】 荞麦面 12 克 蜂蜜 6 克 茶叶 适量



- 【制法】 将茶叶研为末，与荞麦面、蜂蜜共同沸水冲
 沏，盖焖 15~20 分钟即可。
- 【功效】 润肺止咳，降气宽肠 适用于各种咳嗽症。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶饮。

款冬茶

- 【配方】 款冬花 9 克 冰糖 适量
- 【制法】 将上 2 味用沸水冲泡即成。
- 【功效】 滋阴祛痰，止咳平喘。适用于急、慢性支气管
 炎引发的喘咳症。
- 【用法】 每日 1 剂，不拘时代茶温饮。

人參核桃茶



- 【配方】 人參 3 克 核桃仁 3 克
- 【制法】 将上 2 味拍碎，加清水用文火煎煮 20 分钟，
 取汁 300 毫升。
- 【功效】 润肺平喘。适用于久喘不愈、夜不能眠。
- 【用法】 每日 1 剂，顿服，再食人參和核桃仁。

玄麦甘桔茶

- 【配方】 玄参 5 克 麦冬 5 克 甘草 1 克





桔梗 5 克

【制法】 将上列各味共研为末，用净纱布袋盛之，用沸水冲泡，盖焖数分钟即成。

【功效】 止咳平喘。适用于肺阴虚引发的咳喘症。

【用法】 不拘时，代茶饮

平喘茶

【配方】 麻黄 3 克 黄柏 4.5 克 茶叶 适量
白果仁 15 个 白糖 适量

【制法】 将白果仁拍碎，与上列前 3 味用水煎沸取汁，加白糖，调匀。

【功效】 宣肺平喘。适用于过敏性支气管炎所致喘症。

【用法】 每日 1 剂，分 2 次在哮喘发作时温服。

霜桑叶茶

【配方】 霜桑叶 30 克

【制法】 将净霜桑叶用水 500 毫升煎煮 20 分钟，去渣取汁。

【功效】 止咳平喘。适用于风热喘症。

【用法】 每日 1 剂，不拘时代茶温服。

注：饮茶期间忌食腥腻



川贝莱菔茶

- 【配方】 川贝母 15 克 莱菔子 15 克
- 【制法】 将上 2 味共研为末，用水煎沸 10~15 分钟，取汁。
- 【功效】 清热润肺，止咳平喘。适用于急、慢性支气管炎所致的喘症。
- 【用法】 不拘时代茶饮。

四、治疗呕吐药茶方



六和茶

药茶治百病

- 【配方】 藿香 3 克 杏仁 3 克 苍术 3 克





川朴 3 克 宣木瓜 3 克 茶叶 3 克
姜 适量 枣 适量

【制法】将上列前 6 味共研为粗末，加姜、枣用沸水冲泡，盖焖 5 ~ 10 分钟即可。

【功效】补脾胃，止呕吐。适用于恶心呕吐、脾胃虚弱等症。

【用法】每日 1 剂，分 2 次冲泡，不拘时热饮。

姜醋茶

【配方】生姜 60 克 醋 适量 红糖 适量

【制法】将生姜切成薄片，用醋浸泡一昼夜，取出，取 3 片姜与红糖一起用沸水冲泡，盖焖数分钟即可。

【功效】降逆止呕，温中和胃。适用于呕吐、翻胃等症。

【用法】每日 2 次，代茶温饮。

草姜茶

【配方】炙甘草 3 克 炒干姜 3 克 红茶 适量

【制法】将上列各味用 300 毫升沸水冲泡，盖焖 5 分钟左右，去渣取汁。

【功效】温中和胃，止呕吐。适用于胃寒呕吐、大便溏薄等症。

【用法】每日 1 剂，分 3 次饭后温服。



甘蔗汁茶

- 【配方】 甘蔗 1段 生姜 适量
【制法】 将上列2味洗净榨汁，调匀。
【功效】 降逆止呕。适用于胃气不和所致的呕吐症状。
【用法】 不拘时，代茶服用。

乌梅茶

- 【配方】 乌梅 30克 冰糖 适量
【制法】 将上2味用水煎沸5~10分钟，取汁
【功效】 降逆止呕。适用于恶心呕吐症状。
【用法】 代茶温饮。

二鲜茶

- 【配方】 鲜藿香叶 3克 鲜佩兰叶 3克
茶叶 适量
【制法】 将上列前2味撕成小碎片，与茶叶一同用沸水冲泡，盖焖3~5分钟即可。
【功效】 健胃止呕。适用于湿邪入侵所致的恶心呕吐、倦怠乏力等症。
【用法】 每日1剂，代茶温服。直至味淡。

藜茶治百病





姜夏茶

- 【配方】 生姜 3 片 制半夏 6 克 红糖 6 克
- 【制法】 将上列各味用水煎煮 10 分钟左右，取汁。
- 【功效】 降逆止呕，辛散化饮。适用于浊邪侵胃所致的呕吐、恶心、腹胀等症。
- 【用法】 每日 1 剂，分 3 次温服。



醋面药茶

- 【配方】 小麦面 100 克 醋 适量 茶叶 6 克
- 【制法】 将小麦面用醋拌匀后做成大小适中的丸子，隔水蒸熟备用。
- 【功效】 降逆止呕，温中和胃，适用呕吐不止症状。
- 【用法】 每日 2 次，每次 1 丸，用茶汁送服。

菊花红茶

- 【配方】 野菊花 5 克 红茶 3 克
- 【制法】 将上 2 味用沸水冲泡，盖焖数分钟即可。
- 【功效】 降逆止呕，理气和胃。适用于暖气呕吐、胃脘腹胀等症。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶饮。



乌硼茶

- 【配方】 乌梅 3 克 硼砂 1 克 红茶 适量
【制法】 将上列 3 味用沸水冲泡，盖焖 10 分钟左右即可。
【功效】 降逆止呕，理气和胃 适用于呕吐严重或频繁者
【用法】 每日 1 剂，分 2 次温服。

止呕茶

- 【配方】 绿豆粉 5 克 茶叶 5 克 白糖 适量
【制法】 将上列前 2 味混合，用沸水冲泡，盖焖 1~3 分钟，加糖搅匀即可
【功效】 清热止吐，和中止泻 适用于急性吐泻患者。
【用法】 每日 1~2 剂，温热顿服。

萝卜叶茶

- 【配方】 白萝卜叶 200 克
【制法】 将白萝卜叶榨汁备用。
【功效】 健脾和胃，消食止呕。适用于外感邪气入侵脾胃所致恶心、呕吐症状。
【用法】 每日 1 剂，用沸水冲泡萝卜叶汁，代茶温服。



药茶治百病





五、治疗呃逆药茶方

柿蒂茶

- 【配方】 柿蒂 5个 竹茹 3克 茶叶 适量
- 【制法】 将上列前2味共研为粗末，与茶叶一起用沸水冲泡，盖焖3分钟即可。
- 【功效】 降逆气，呕哕，止呃。适用于胃寒呃逆。
- 【用法】 症发时，代茶温服。

丁香柿蒂茶



- 【配方】 丁香 6克 柿蒂 3个 刀豆子 9克
生姜 3克
- 【制法】 将上列各味用水煎煮10~15分钟，去渣取汁。
- 【功效】 降逆气，止呃，散寒。适用于脾胃受寒所致的呃逆症。
- 【用法】 每日1剂，温服。

棉壳茶



- 【配方】 棉花壳 30 克
- 【制法】 将棉花壳用沸水冲泡，盖焖 5 ~ 10 分钟即可。
- 【功效】 降逆止呃。适用于消化道痉挛引起的呃逆、恶心、呕吐等症。
- 【用法】 代茶热服。

姜绿茶

- 【配方】 生姜 3 片 刀豆子 9 克 绿茶 适量
红糖 适量
- 【制法】 将上列各味用沸水冲泡，盖焖 5 ~ 10 分钟即可。
- 【功效】 和胃降逆，温中散寒。适用于脾胃受寒引发的呃逆症。
- 【用法】 代茶热服。

治呃药茶



- 【配方】 代赭石 24 克 公丁香 10 克 木香 10 克
柿蒂 15 克 灶心土 150 克
- 【制法】 将上列前 4 味用水煎沸，灶心土烧红后放入汤

药茶油百病





内，澄清，取汁备用

【功效】 降逆止呃。适用于呃逆症。

【用法】 代茶频饮。

竹茹芦根茶



【配方】 竹茹 30 克 芦根 30 克 生姜 3 片

【制法】 将上列 3 味用水煎汤，去渣取汁。

【功效】 清热降逆，温中和胃。适用于胃热呃逆、病后呃逆等症。

【用法】 代茶温服。

丁香绿茶

【配方】 丁香 10 克 冰糖 20 克 绿茶 3 克

【制法】 将上列 3 味用沸水冲泡，盖焖数分钟即可。

【功效】 降逆止呃。适用于呃逆症。

【用法】 每日 1 剂，代茶饮用。

蜜姜茶

【配方】 生姜 3 片 蜂蜜 适量 茶叶 3 克

【制法】 将上列 3 味用沸水冲泡，盖焖 3 分钟左右即可。



【功效】 温中和胃，降逆止呃。适用于呃逆症。

【用法】 每日1剂，代茶温饮。

六、治疗泄泻药茶方



双香止泻茶

【配方】 藿香 5克 木香 5克 茵陈 3克
黄连 2克

【制法】 将木香拍碎，与其余3味共用沸水冲泡，盖焖15~20分钟左右即成。

【功效】 行气，导滞，化湿。适用于脘腹胀满、便溏泄泻等症。

【用法】 每日2剂，上午和下午各1剂，代茶饮，直至味淡。

注：饮茶期间忌食辛辣、油腻之物。

药茶治百病





三花甘黄茶



- 【配方】 红花 9 克 金银花 9 克 玫瑰花 6 克
甘草 6 克 黄连 6 克
- 【制法】 将上列各味加水煎汁。
- 【功效】 清热解毒，行气止泻。适用于急、慢性肠炎所致的泄泻。
- 【用法】 每日 1 剂，趁热顿服。

扁豆茶

- 【配方】 扁豆 250 克
- 【制法】 将扁豆用水煎沸 10 ~ 15 分钟，取汁。
- 【功效】 健脾和中，消暑化湿。适用于暑湿引发的泄泻频作之症。
- 【用法】 代茶温服。

茶醋饮

- 【配方】 红茶 6 克 花茶 6 克 醋 适量
- 【制法】 将上列前 2 味用沸水冲泡，加醋，调匀，取汁。
- 【功效】 涩肠止泻。适用于水泻症。



【用法】 趁热顿服。

车前子茶

【配方】 车前子 9克 红茶 3克

【制法】 将车前子微炒，与红茶一同用沸水冲泡，盖焖5~10分钟。

【功效】 健脾止泻。适用于脾气虚所致的水泻症。

【用法】 每日1剂，代茶温饮，直至味淡。

乌梅甜茶

【配方】 乌梅 6克 防风 6克 当归 6克
白糖 适量

【制法】 将上列各味用沸水冲泡，盖焖15分钟即可。

【功效】 收敛生津。适用于过敏性肠炎所致的泄泻。

【用法】 不拘时代茶温服。

石榴叶茶

【配方】 石榴叶 60克 生姜 15克 食盐 适量

【制法】 将上3味炒黑，再用水煎沸10~15分钟，取汁。

【功效】 温中止泻。适用于寒邪所致泄泻。





【用法】 每日1剂，分2次温服。

党参黄米茶

【配方】 党参 25克 米 50克

【制法】 将米炒至焦黄，与党参一同用水煎煮，待汤浓缩一半后取汁。

【功效】 健脾益气，止泻除渴。适用于脾气虚所致泄泻。

【用法】 隔天1剂，代茶温服。

七、治疗热病药茶方



鲜藕茶

【配方】 鲜藕 50克 白糖 适量

【制法】 将净鲜藕切片，用500毫升清水煎煮10~15分钟，加入白糖，待溶后取汁。

【功效】 清热凉血。适用于热病烦渴、清热解暑等症。

【用法】 每日1剂，代茶饮，食藕片。



注：忌用铁锅煎煮。



知麦竹叶茶

- 【配方】 知母 3克 麦冬 6克 嫩竹叶 6克
【制法】 将知母研碎，与其余2味共用沸水冲泡，盖焖20分钟即可。
【功效】 养阴除渴，消热益气。适用于暑热所致高热心烦、口渴等症。
【用法】 每日2剂，代茶饮，直至味淡。

注：饮茶期间忌食燥辣之物。

地龙茶

- 【配方】 地龙干粉 9克 茶叶 适量
【制法】 将上2味用沸水冲泡，盖焖数分钟，取汁。
【功效】 清热通络。适用于高热无汗者。
【用法】 每日1剂，代茶饮。

清肺药茶

- 【配方】 鲜枇杷叶 15克 芦根 15克 竹叶 15克
白糖 适量 精盐 少许
【制法】 将上列前3味洗净，切碎，加水1000毫升煎沸

药茶治百病





5~10分钟，取汁，加入白糖和精盐，搅匀。

【功效】 清热生津。适用于暑热、心烦、口渴等症。

【用法】 不拘时代茶温服。

连地苦丁茶

【配方】 黄连 2克 生地 5克 苦丁茶 适量

【制法】 将生地切碎，与其余2味共用沸水冲泡，盖焖20分钟左右即可。

【功效】 清热滋阴。适用于暑热症。

【用法】 每日2剂，代茶凉服，直至味淡。

青蒿绿茶

【配方】 青蒿 12克 绿茶 3克

【制法】 将青蒿洗净滤干，与绿茶共用沸水冲泡，盖焖3~5分钟即可。

【功效】 清热滋阴。适用于功能性低热症。

【用法】 每日1剂，代茶饮，直至味淡。

石斛药茶

【配方】 耳环石斛 30克

【制法】 将耳环石斛用清水煎沸10~20分钟，取汁。



【功效】 清热生津。适用于热病伤津及阴虚津亏所致虚热等症。

【用法】 不拘时代茶饮。

清热药茶

【配方】 薤菜 200 克 荸荠 150 克

【制法】 将上列 2 味洗净，切碎，加水煎汁。

【功效】 清热解毒。适用于暑热、热淋、目赤等症。

【用法】 代茶随意饮用。

八、治疗眩晕药茶方

膝藤茶

【配方】 牛膝 6 克 钩藤 6 克 白芍 5 克
生地 5 克

【制法】 将牛膝、白芍和生地切碎，与钩藤共用沸水冲泡，盖焖 20 分钟左右即可。

【功效】 滋肝补肾、平肝息风。适用于肝肾阴虚所致的





头晕目眩、耳聋、耳鸣等症。

【用法】 每日1剂，代茶饮，直至味淡。

清热养阴茶

【配方】 茯苓 12克 甘菊 9克 霜桑叶 9克
带心麦冬 9克 广皮 4.5克
炒枳壳 4.5克 羚羊角 1.5克
鲜芦根 2根

【制法】 将上列前7味共研为粗末，与切碎的鲜芦根共用清水煎煮10~15分钟，去渣取汁。

【功效】 清肝和胃。适用于肝旺胃弱所致的头晕目眩、干呕恶心等症。

【用法】 每日1剂，温热顿服。



槐菊绿茶

【配方】 槐花 3克 菊花 3克 绿茶 适量

【制法】 将上3味共用沸水冲泡，盖焖3~5分钟即可。

【功效】 清肝明目。适用于头晕、眼花症。

【用法】 不拘时代茶饮。



苍菊天麻茶

- 【配方】 苍耳 6克 菊花 6克 天麻 3克
- 【制法】 将苍耳和天麻切碎，同菊花共用沸水冲泡，盖焖20分钟左右即成。
- 【功效】 平肝息风。适用于美尼尔氏综合征所致的头晕目眩、恶心呕吐、耳鸣、头痛等症。
- 【用法】 每日2剂，代茶饮，直至味淡。连服3日即可。

注：饮茶期间忌食辣、腻食物。

杜仲绿茶

- 【配方】 杜仲叶 3克 绿茶 3克
- 【制法】 将上2味共研为粗末，用沸水冲泡10分钟左右，取汁。
- 【功效】 补肝益肾，降压。适用于肝肾亏虚所致的高血压引起的眩晕症。
- 【用法】 每日1剂，温热顿服。

防眩晕茶

- 【配方】 绿豆皮 9克 扁豆皮 9克 茶叶 3克





- 【制法】 将上列前 2 味炒至微黄，与茶叶共用沸水冲泡 10 分钟即可。
- 【功效】 清热化湿。适用于目眩、头晕、恶心、干呕等症。
- 【用法】 代茶温服，直至味淡。

陈皮防晕茶

- 【配方】 陈皮 9 克 茶叶 3 克
- 【制法】 将上 2 味用水煎煮，去渣取汁。
- 【功效】 平肝降火。适用于肝阳盛所致的头晕、目眩等症。
- 【用法】 每日 1 剂，不拘时随意饮用。

莲心茶

- 【配方】 莲心 3 克
- 【制法】 将上药用沸水冲沏，盖焖 5 分钟左右即成。
- 【功效】 清热降压。适用于血压升高所致的头晕、眼花、心悸等症。
- 【用法】 每日 2 剂，不拘时代茶饮。



九、治疗头痛药茶方

白芷菊花茶

- 【配方】 白芷 10 克 菊花 10 克
【制法】 将上 2 味共研为末，用沸水冲泡 5~10 分钟即可。
【功效】 祛风止痛。适用于头痛及三叉神经痛等症。
【用法】 每日 1 剂，代茶饮，直至味淡。

升麻三黄茶



- 【配方】 升麻 18 克 黄连 3 克 黄芩 3 克
生地 15 克 柴胡 9 克 白芷 6 克
雨前茶 适量
【制法】 将上列各味用水煎沸 10~15 分钟，去渣取汁。
【功效】 清热养阴。适用于偏头痛。
【用法】 每日 1 剂，温热顿服。

药茶治百病





川芎茶

- 【配方】 川芎 6 克 茶叶 适量
 【制法】 将上 2 味用水煎沸 10 分钟，取汁。
 【功效】 祛风清火。适用于风热引起的头痛。
 【用法】 每日 1 剂，饮前温热顿服。

蔓荆芍药茶

- 【配方】 蔓荆子 6 克 川芎 3 克 菊花 3 克
 【制法】 将上列前 2 味切碎，与菊花共用沸水冲泡，盖焖 15~20 分钟，取汁。
 【功效】 祛风止痛。适用于风邪侵脑所致的头痛。
 【用法】 每日 2 剂，每剂温热顿服。

辣 茶



- 【配方】 辣椒 500 克 防风 30 克 茶叶 9 克
 胡椒 适量 盐 少许
 【制法】 将上列各味共研为末，混匀，置瓷罐封藏备用。
 【功效】 散寒解表。适用于伤风头痛。
 【用法】 每日 1 次，每次取药末 10 克，用沸水冲泡饮用。



白芷葱绿茶

【配方】 白芷 9克 葱白 3克 绿茶 6克

【制法】 将上列各味用水煎煮，取汁。

【功效】 祛风通阳。适用于风寒犯脑所致的头痛。

【用法】 每日1剂，代茶饮。

香苏茶

【配方】 香附子 6克 苏叶 6克 红茶 适量

【制法】 将香附子研碎，加水250毫升煎沸15分钟，再放入苏叶煎煮3分钟左右，去渣取汁，趁热用药汁冲泡红茶，盖焖数分钟即可。

【功效】 驱寒解表。适用于外感风寒所致的头痛、发热等症。

【用法】 每日1剂，分2次温饮。

藿香止痛茶

【配方】 鲜藿香 9克

【制法】 将上药用水微煎，取汁。

【功效】 祛湿和中。适用于湿邪犯脑所致的头痛，如胸闷、食少等症。



药茶治百病





【用法】 每日1剂，不拘时代茶温服。

十、治疗失眠药茶方

甘草莲子茶



【配方】 甘草 9克 莲子心 6克

【制法】 将上2味用沸水冲沏，盖焖数分钟即可。

【功效】 清心去热，生凉泻火。适用于心火内积引起的失眠。

【用法】 每日1剂，代茶饮。

竹茹二麦茶

【配方】 竹茹 6克 麦冬 6克 小麦 6克
大枣 3个 甘草 3克

【制法】 将大枣研碎，与其余4味药用沸水冲沏，盖焖10~15分钟即可。

【功效】 清热除烦，安神促眠。适用于心阴虚之痰火内犯所致的失眠。



【用法】 每日1剂，晚饭后代茶饮，直至味淡。

注：饮用期间忌喝兴奋型饮料。

合欢枣茶

【配方】 合欢花 15克 大枣 6个 绿茶 适量

【制法】 将上列3味用清水煎汤，去渣取汁。

【功效】 安神和胃。适用于神经衰弱所致失眠。

【用法】 每日1剂，睡前温热顿服。

安睡药茶

【配方】 灯心草 15克

【制法】 将灯心草洗净，加水煎汤，取汁。

【功效】 清心除烦，安神促眠。适用于失眠者。

【用法】 每日1剂，代茶随意温服。

远志安神茶

【配方】 远志 3克 茯神 6克 菖蒲 3克
五味子 3克

【制法】 将上列4味研碎，用沸水冲沏，盖焖15分钟左右即可。

【功效】 安神定志。适用于心神不安所致的失眠、惊悸

药茶治百病





等症。

【用法】 每日2剂，早、晚代茶饮，直至味淡。

酸枣绿茶

【配方】 酸枣仁粉 9克 绿茶 适量

【制法】 将上2味用沸水冲泡，取汁。

【功效】 宁心安神。适用于神经衰弱引发的失眠。

【用法】 每日1剂，睡前代茶饮。

竹叶药茶

【配方】 鲜竹叶 60克

【制法】 将鲜竹叶加水煎浓汤，取汁。

【功效】 清热除烦，宁心安神。适用于热症后睡卧不宁症。

【用法】 每日1剂，分上、下午2次代茶饮。

枣仁竹叶茶

【配方】 酸枣仁 6克 淡竹叶 6克

【制法】 将酸枣仁拍碎，与淡竹叶共用沸水冲泡，盖焖15分钟即可。

【功效】 宁心除烦。适用于心火盛引起的失眠、烦躁不



安等症。

【用法】 每日1剂，睡前代茶饮。

注：饮茶期间忌食辛辣。

十一、治疗胃痛药茶方

健胃绿花

【配方】 徐长卿 4.5克 青橘叶 3克 白芍 3克
麦冬 3克 玫瑰花 1.5克 绿茶 1.5克
生甘草 2克

【制法】 将上列各味共研为粗末，用沸水冲泡，盖焖
15~20分钟即可。

【功效】 清热理气，活血止痛。适用于胃痛。

【用法】 每日1剂，代茶热服，直至味淡。

荜薤茉莉茶

【配方】 石菖蒲 6克 茉莉花 3克 青茶 9克

【制法】 将上列各味共研为末，用沸水冲泡片刻即可。

药
茶
治
胃
痛





【功效】理气和中，解郁止痛。适用于慢性胃炎所致脘腹胀痛。

【用法】每日1剂，不拘时饮用。

官桂茶

【配方】官桂 3克 红茶 3克 红糖 适量

【制法】将官桂研碎，与红茶、红糖一同用沸水冲泡，盖焖3~5分钟即可。

【功效】温中和胃，祛寒止痛。适用于寒邪侵胃所致的脘腹疼痛、食欲不振、腹泻等症。

【用法】每日2剂，早晚各1剂代茶温服。

橘红茶

【配方】橘皮 5克 红花 5克

【制法】将上列2味用沸水冲泡，盖焖5~10分钟。

【功效】温中和胃，理气止痛。适用于胃寒冷痛、消化不良等症。

【用法】每日1剂，不拘时代茶温饮。

醋湖茶

【配方】醋 10毫升 湖茶 10克



- 【制法】 将湖茶用水煎煮 5~10 分钟，取汁 200 毫升，加醋，调匀。
- 【功效】 和胃止痛。适用于多年胃痛。
- 【用法】 每日 1 剂，温热顿服。

甘松茶

- 【配方】 甘松 20 克 广陈皮 5 克
- 【制法】 将上 2 味切碎，加水 500 毫升，每半小时煎沸 1 次，共煎沸 6 次，去渣取汁。
- 【功效】 醒脾健胃，解痉止痛。适用于神经性胃痛、胃肠痉挛引起的疼痛症。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶温服。
- 注：气虚血热者忌用此方。



佛手茶

- 【配方】 佛手 10 克
- 【制法】 将佛手研为粗末，用沸水冲泡，盖焖 5~10 分钟即可。
- 【功效】 和胃止痛，疏肝理气。适用于胃脘胀痛、慢性胃炎及胃溃疡引起的疼痛。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶温饮。





茴椒茶

【配方】 小茴香 3 克 花椒 3 克 红茶 适量
盐 适量

【制法】 将上列各味用沸水冲泡，盖焖 5 分钟左右即可。

【功效】 理气止痛，温中散寒。适用于寒邪侵胃所致的疼痛、呕吐、食欲不振等。

【用法】 每日 1 剂，代茶温服，直至味淡。

注：外感表邪者慎用。病好即停服。

蜜糖红茶

【配方】 红茶 5 克 蜂蜜 适量 红糖 适量

【制法】 将红茶用沸水冲泡，盖焖 5~10 分钟，再调入蜂蜜和红糖，搅匀即成。

【功效】 温中和胃，止痛祛瘀。适用于胃及十二指肠溃疡引起的胃痛。

【用法】 每日 3 剂，饭前热饮。

麦冬茶

【配方】 麦冬 9 克 北沙参 9 克 党参 9 克



天花粉 9 克 玉竹 9 克 乌梅 6 克
甘草 6 克 知母 6 克

【制法】 将上列各味共研为粗末，用沸水冲泡，盖焖 10~15 分钟即可。

【功效】 滋阴补胃。适用于萎缩性胃炎引起的胃痛、倦怠乏力、心烦口干、食欲不振等症。

【用法】 每日 1 剂，代茶频饮。



二 绿茶

【配方】 绿萼梅 6 克 绿茶 6 克

【制法】 将上 2 味用沸水冲泡，盖焖数分钟即可。

【功效】 行气、疏肝、止痛。适用于胃气痛及肝胃不和所致的脘腹胀痛。

【用法】 每日 1 剂，代茶温服。

姜枣茶



【配方】 红枣 3 枚 法半夏 6 克 生姜 3 克

【制法】 将上 3 味用清水煮沸 5~10 分钟，去渣取汁。

【功效】 温中补胃，散寒止痛。适用于面寒肢冷、脘腹冷痛等症。

【用法】 不拘时代茶温服。

药茶治百病



十二、治疗便秘药茶方

柏仁蜜茶

- 【配方】 柏子仁 12 克 蜂蜜 适量
- 【制法】 将柏子仁研碎，用水煮汤，去渣取汁，调入蜂蜜，搅匀。
- 【功效】 润肠通便。适用于老年习惯性便秘。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶温服。

决明苁蓉茶

- 【配方】 决明子 9 克 肉苁蓉 9 克 蜂蜜 适量
- 【制法】 将决明子炒黄，研为细末，与肉苁蓉共用沸水泡沏，盖焖数分钟，去渣取汁，调入蜂蜜，搅匀。
- 【功效】 补肾通阳，润肠通便。适用于习惯性及老年性便秘。
- 【用法】 每日 1 剂，不拘时代茶饮。



厚朴通便茶

- 【配方】 厚朴 6克 枳实 6克 熟军 6克
【制法】 将上3味共研为粗末，用沸水冲泡，盖焖15~20分钟即可。
【功效】 导滞通便。适用于气滞热结所致的便秘。
【用法】 每日1剂，睡前代茶饮。

生军茶

- 【配方】 生军 1克 绿茶 适量 蜂蜜 适量
【制法】 将上列前2味用沸水冲泡，盖焖3~5分钟，调入蜂蜜，搅匀。
【功效】 导滞通便，清热利尿。适用于实热燥结所致的便秘。
【用法】 每日1剂，代茶热饮，直至味淡。

核桃蜜茶

- 【配方】 核桃仁 9克 蜂蜜 适量
【制法】 将核桃仁拍碎，用沸水冲泡，盖焖5~10分钟，调入蜂蜜，搅匀。
【功效】 润肠通便。适用于体质虚弱及老人的习惯性便秘。





秘。

【用法】 每日1剂，睡前顿饮，食核桃仁。

茜草熟军茶

【配方】 茜草 9克 熟军 3克 苦丁茶 适量

【制法】 将上列3味共研为粗末，用沸水冲泡。

【功效】 清热泻肝。适用于便秘、头痛等症。

【用法】 每日1剂，代茶温服，直至味淡。

承气增液茶

【配方】 玄参 6克 生地 6克 熟大黄 3克
麦冬 5克

【制法】 将上列前3味研碎，与麦冬共用沸水冲沏，盖焖15分钟左右即可。

【功效】 承气增液，润肠通便。适用于津液亏耗所致的大便秘结。

【用法】 每日1剂，睡前代茶温服。

番泻叶茶

【配方】 番泻叶 6克

【制法】 将番泻叶用沸水冲泡，盖焖数分钟即可。



【功效】 泻热导滞，润肠通便。适用于气滞热结所致的大便干结。

【用法】 每日1剂，不拘时随意饮用。

十三、治疗中暑药茶方

三叶蒿茶

【配方】 青竹叶 20克 鲜藿香叶 30克
茶叶 适量 青蒿 15克

【制法】 将青竹叶、鲜藿香叶及青蒿用水煎汤，去渣取汁，趁热用药汁冲沏茶叶。

【功效】 清热解暑。适用于中暑引起的高热、恶心、烦躁等症。

【用法】 每日1剂，代茶饮。

藿香解暑茶

【配方】 藿香 6克 陈皮 6克 紫苏叶 5克
厚朴 5克





- 【制法】 将厚朴拍碎，与其余 3 味用沸水冲沏，盖焖 15 分钟左右即可。
- 【功效】 化湿解暑。适用于暑湿犯表所致的中暑感冒。
- 【用法】 每日 3 剂，分上午、下午及晚上各饮 1 剂。

荷叶凉茶

- 【配方】 荷叶 1 张 滑石 9 克 白术 9 克
藿香 6 克 甘草 6 克 白糖 适量
- 【制法】 将净荷叶切碎，与其余各味共用水煎汤，去渣取汁。
- 【功效】 清热化湿。适用于中暑引起的各类症状。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶饮，直至味淡。

盐 茶

- 【配方】 食盐 6 克 茶叶 适量
- 【制法】 将上 2 味用 500 毫升开水冲沏。
- 【功效】 解暑止渴。适用于中暑口渴症。
- 【用法】 每日 1 剂，凉饮。

防暑茶

- 【配方】 藿香 10 克 佩兰 10 克 茶叶 适量



- 【制法】 将上列前2味洗净，与茶叶共用沸水冲泡，盖焖5分钟即可。
- 【功效】 清热解暑。适用于预防或轻度中暑者。
- 【用法】 每日1剂，代茶饮。

莱菔消暑茶

- 【配方】 莱菔子 6克 连翘 6克 茯苓 6克
陈皮 6克 甘草 3克
- 【制法】 将上列后3味研碎，与前2味共用沸水冲沏，盖焖15~20分钟即可。
- 【功效】 清胃利气。适用于中暑所致食欲不振、吞酸等症。
- 【用法】 每日2剂，代茶饮，直到味淡。

青叶金银茶

- 【配方】 大青叶 15克 金银花 15克 茶叶 3克
- 【制法】 将上列3味用水煎汤，取汁。
- 【功效】 清热祛暑。适用于夏季中暑症。
- 【用法】 每日1剂，温热顿服。





酸梅汤茶

- 【配方】 酸梅 15 克 冰糖 适量
【制法】 将上 2 味用沸水冲沏。
【功效】 生津止渴。适用于暑热烦渴症。
【用法】 每日 1 剂，代茶凉饮。

十四、治疗中风药茶方

秦艽丹参茶

- 【配方】 秦艽 6 克 丹参 9 克
【制法】 将上 2 味共研为末，用沸水冲泡，盖焖 15~20 分钟即可。
【功效】 祛风通络，养血活血。适用于风邪入侵经络导致气血运行不畅引起的手足麻木等中风症状。
【用法】 每日 1 剂，代茶频饮。



活血茶

- 【配方】 红花 6 克 檀香 6 克 绿茶 适量
白糖 20 克
- 【制法】 将上列各味用水煎沸 5~10 分钟，去渣取汁。
- 【功效】 养血活血。适用于脑血栓引发的多种中风症状
- 【用法】 每日 1 剂，不拘时随意温服。

牛蒡根茶

- 【配方】 牛蒡根 250 克
- 【制法】 将牛蒡根榨汁备用。
- 【功效】 祛风驱邪。适用于风邪入侵所致的急中风、昏倒、面色大变等症状。
- 【用法】 每日 1 剂，不拘时随意饮用。

地龙糖茶

- 【配方】 鲜蚯蚓 10 条 白糖 适量
- 【制法】 将蚯蚓捣烂，取汁，加入白糖，调匀。
- 【功效】 清热，通络。适用于中风所致的半身不遂等症。





【用法】 每日1剂，顿服。

十五、治疗痢疾药茶方



麻仁蜜茶

- 【配方】 火麻仁 3克 蜂蜜 适量
 【制法】 将火麻仁研为末，加入蜂蜜，调匀。
 【功效】 滑肠，通淋。适用于赤白痢下。
 【用法】 每日不定时用水送服。

二陈姜茶

- 【配方】 陈皮 10克 陈茶叶 10克 生姜 6克
 【制法】 将上3味用水煎煮15~20分钟，去渣取汁。
 【功效】 清热化湿，和中止痢。适用于里急后重、痢见脓血症。
 【用法】 每日3剂，不拘时顿服。

三汁茶

- 【配方】 白萝卜汁 20 毫升 生姜汁 5 毫升
浓湖茶汁 30 毫升 蜂蜜 适量
- 【制法】 将白萝卜汁和生姜汁掺入刚煎好的浓湖茶汁中，调入蜂蜜，搅匀。
- 【功效】 理气消湿，和中止痢。适用于红白痢疾。
- 【用法】 每日 1 剂，顿服。

鸭舌草茶

- 【配方】 鸭舌草 适量
- 【制法】 将洗净的鸭舌草晒干，用沸水冲泡，盖焖数分钟即可。
- 【功效】 清热解暑。适用于赤白痢疾。
- 【用法】 每日 1 剂，持续 3 日，不拘时频饮，直至味淡。



山楂木香茶

- 【配方】 炒山楂 25 克 木香 6 克 红茶 15 克
糖 20 克(白痢用红糖，红痢用白糖，红白痢疾用红白糖各半)





- 【制法】 将上列各味用 500 毫升清水煎汤，去渣取汁。
 【功效】 理气消食，和中止痢。适用于细菌性痢疾。
 【用法】 每日 2 剂，早、晚各 1 剂，温热顿服。

治痢速效茶

- 【配方】 槟榔 9 克 茶叶 9 克 食盐 适量
 【制法】 将茶叶用净布袋装好与盐共炒，去盐，将茶叶和槟榔用水煎煮 5~10 分钟，取汁。
 【功效】 清热化湿，去壅止痢。适用于痢疾。
 【用法】 每日 2 剂，温热顿服。



马齿苋茶

- 【配方】 马齿苋 50 克 白糖 30 克 茶叶 适量
 【制法】 将上列各味用水煎沸 10 分钟左右，取汁。
 【功效】 清热解毒，利尿止痢。适用于细菌性痢疾。
 【用法】 每日 1 剂，持续 3~5 日，不拘时代茶饮。

双黄归芍茶

- 【配方】 黄芩 3 克 黄连 1 克 当归 5 克



白芍 5 克

【制法】 将上列各味研碎，用沸水冲泡，盖焖 15～20 分钟即可。

【功效】 清热解毒，活血止痢。适用于热毒壅滞大肠所致的痢疾。

【用法】 每日 3 剂，代茶饮用

注：病好即停药。

黄连姜汁茶

【配方】 黄连 6 克 绿茶 6 克 姜汁 5 毫升
红糖 适量

【制法】 将上列前 2 味用沸水冲泡，盖焖 3～5 分钟，加入姜汁和红糖，调匀。

【功效】 清热消湿，和胃止痢。适用于赤白痢疾。

【用法】 每日 1 剂，顿服。

注：病好即停药。

银黄芍糖茶

【配方】 金银花 6 克 黄芩 6 克 白芍 6 克
沱茶 3 克 红糖 适量

【制法】 将黄芩、白芍研碎，与其余各味用沸水冲泡，盖焖 15 分钟左右即可。

【功效】 清热解毒，导滞止痢。适用于赤白痢疾。

药茶治百病





【用法】 每日2剂，代茶饮，直至味淡。

梅姜绿茶

【配方】 乌梅肉 30克 生姜 7克 绿茶 适量
红糖 适量

【制法】 将上列前2味切细，与绿茶共用沸水冲泡，盖焖25~30分钟，加入红糖，搅匀。

【功效】 消食止痢。适用于细菌性及阿米巴痢疾。

【用法】 每日3剂，温热顿服。

黄连阿胶茶

【配方】 黄连 1克 阿胶 5克

【制法】 将上2味用沸水冲泡，盖焖10~15分钟，搅匀，待阿胶完全溶化后即成。

【功效】 清热消湿，止痢。适用于痢见脓血症。

【用法】 每日2剂，温热顿服。



十六、治疗疟疾药茶方

青蒿地骨茶

- 【配方】 青蒿 15 克 地骨皮 15 克 茶叶 3 克
【制法】 将上列各味用水煎汤，去渣取汁。
【功效】 清热，止疟。适用于疟疾。
【用法】 每日 1 剂，在疟疾发作前 2 小时顿服。

虎杖叶茶

- 【配方】 虎杖叶 50 克
【制法】 将虎杖叶煎汤，取汁。
【功效】 清热利湿，活血解毒。适用于疟疾。
【用法】 代茶温服，持续 3~5 天。





乌梅药茶

- 【配方】 乌梅 10 克
- 【制法】 将乌梅用沸水冲泡，盖焖数分钟即可。
- 【功效】 生津止渴，敛肺涩肠。适用于疟疾。
- 【用法】 不拘时代茶饮。

十七、治疗淋证药茶方



藕节冬瓜茶

- 【配方】 藕节 100 克 冬瓜 1 个
- 【制法】 将上 2 味用清水煎煮，取汁。
- 【功效】 清热利尿，止血散瘀。适用于血淋。
- 【用法】 不拘时代茶频服。



尿感药茶

- 【配方】 海金沙 15 克 萹蓄草 15 克
凤尾草 30 克 绿茶 适量
- 【制法】 将上列各味共研为末，用沸水冲沏，盖焖 15 分钟左右即可。
- 【功效】 清热化湿，消炎解毒。适用于尿路感染、结石及肾炎水肿。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶频饮。

二草青茶

- 【配方】 通草 1 克 灯心草 0.6 克 青茶 6 克
- 【制法】 将上列各味用沸水冲沏，盖焖数分钟即可。
- 【功效】 清热消湿，利尿通淋。适用于急性泌尿道感染。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶频饮。

石韦冬葵茶

- 【配方】 石韦 5 克 冬葵子 5 克 赤苓 5 克
甘草 2 克
- 【制法】 将赤苓研碎，与其余各味共用沸水冲泡，盖焖

药茶治百病





15~20 分钟即成。

【功效】 通淋化石。适用于尿路结石。

【用法】 每日 3 剂，代茶饮。

旱莲草茶

【配方】 旱莲草 20 克 车前草 20 克

白糖 适量

【制法】 将旱莲草和车前草用水煎煮，取汁，加入白糖，搅匀。

【功效】 清热凉血，利尿止血。适用于血淋症。

【用法】 每日 1 剂，代茶饮。

荸荠内金茶

【配方】 荸荠 120 克 鸡内金 15 克

【制法】 将上列 2 味用水煎汤，取汁。

【功效】 清热利湿，消坚涤石。适用于尿路结石。

【用法】 不拘时代茶频服。

栀子通淋茶

【配方】 栀子 6 克 车前子 6 克 通草 6 克

篇蓄 3 克



- 【制法】 将梔子研碎，与其余各味共用沸水冲泡，盖焖15分钟左右即可。
- 【功效】 清热利湿，通淋。适用于尿路感染。
- 【用法】 每日3剂，代茶频服，直至味淡。

竹叶绿茶

- 【配方】 竹叶 9克 绿茶 6克
- 【制法】 将上列2味用沸水冲泡即成。
- 【功效】 清热利尿，通淋。适用于急性尿路感染。
- 【用法】 不拘时代茶频饮。

十八、治疗腰痛药茶方

骨碎补花茶

- 【配方】 骨碎补 50克 桂花 15克
- 【制法】 将上2味用水煎煮，取汁。
- 【功效】 温补肾阳，活血止痛。适用于闪挫腰痛。
- 【用法】 不拘时随意饮用。





伸筋药茶

- 【配方】 伸筋草 20 克 鸡血藤 15 克
- 【制法】 将上 2 味用水煎汤，取汁。
- 【功效】 活血镇痛，通筋散寒。适用于风湿腰痛、久卧湿地或热盛时冷水相激所致的雨天腰疼不适及麻木无力等症。
- 【用法】 每日 1 剂，不拘时代茶温服。

醋 茶

- 【配方】 醋 50 毫升 茶叶 适量
- 【制法】 将茶叶用水煎汁 200 毫升，加醋，搅匀。
- 【功效】 活血散瘀，缓急止痛。适用于腰痛难转。
- 【用法】 每日 1 剂，温热顿服。

千年健九节茶

- 【配方】 千年健 12 克 九节茶 9 克
- 【制法】 将上列 2 味共研为末，用沸水冲沏，盖焖 15~20 分钟即可。
- 【功效】 祛风消湿，活血止痛，壮筋骨。适用于外力损伤所致的慢性腰痛。



【用法】 每日1剂，代茶饮。

五加甘草茶

【配方】 南五加 15克 炙甘草 6克

【制法】 将上列2味用水煎汤，取汁。

【功效】 祛风除湿，止痛，壮筋骨。适用于腰膝酸痛、风湿腰痛等症。

【用法】 每日1剂，代茶饮。

狗脊茶

【配方】 金毛狗脊 20克

【制法】 将上药用水煎汤，取汁。

【功效】 补肝益肾，祛风除湿，强健筋骨。适用于寒湿腰痛。

【用法】 每日1剂，代茶频服。

贞莲杞花茶

【配方】 女贞子 50克 旱莲子 50克 枸杞 50克
白菊花 30克 白糖 适量

【制法】 将上列前4味用水煎汤，去渣取汁，加入白糖，搅匀。



【功效】 补肾益精。适用于肾虚所致腰痛。

【用法】 每日1剂，代茶温服。

十九、治疗胁痛药茶方



苏木茶

【配方】 苏木 12克

【制法】 将苏木用水煎汤，取汁。

【功效】 通络活血，祛瘀止痛。适用于外伤所致的瘀血停滞引发的胁痛。

【用法】 不拘时代茶饮。

甘草茶

【配方】 甘草 50克

【制法】 将甘草用水煎煮，取汁。

【功效】 温中下气，通络活血。适用于邪热壅聚或气虚气滞所致的胁痛。

【用法】 每日3剂，代茶温服。



柴胡疏肝茶

- 【配方】 柴胡 6克 炒枳壳 9克 制香附 9克
赤芍 10克 陈皮 6克
- 【制法】 将上列各味用水煎沸 15~20 分钟，去渣取汁。
- 【功效】 疏肝解郁，理气止痛。适用于肝郁气滞导致的胁痛、上腹胀胀。
- 【用法】 每日 1 剂，不拘时代茶温服。

桂枝药茶

- 【配方】 桂枝 30克 枳壳 30克 生姜 7克
- 【制法】 将上列 3 味共用清水煎汤，去渣取汁。
- 【功效】 驱寒温经，活血止痛。适用于寒邪入侵所致的两胁冷痛。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶温服。

玫瑰花茶

- 【配方】 干玫瑰花 6~10 克
- 【制法】 将干玫瑰花用沸水冲沏，盖焖数分钟即可。
- 【功效】 理气解郁，和血散瘀。适用于肝郁气滞导致的





胸胁胀满作痛、食欲不振等症。

【用法】 每日1剂，不拘时代茶温服。

佛手茶

【配方】 干佛手 9克

【制法】 将干佛手用沸水冲泡，盖焖数分钟即可。

【功效】 疏肝解郁，理气化痰。适用于肝气郁滞所致的两胁胀满作痛。

【用法】 每日1剂，代茶温服。

枣根茶

【配方】 酸枣根 20克

【制法】 将酸枣根用水煎汤，取汁。

【功效】 驱寒散瘀。适用于内伤瘀血或寒痰壅滞导致的胁痛。

【用法】 不拘时代茶温服。

麦芽青皮茶

【配方】 生麦芽 30克 青皮 10克

【制法】 将上2味用水煎煮，去渣取汁。

【功效】 疏肝解郁，理气和胃。适用于肝气郁滞、横逆



犯胃所致的两胁胀满、不思饮食等症。

【用法】 不拘时代茶温服。

二十、治疗痹症药茶方



僵蚕良姜茶

【配方】 白僵蚕 1.5 克 高良姜 1.5 克
绿茶 3 克

【制法】 将上列前 2 味共研为细末，和匀，备用。将绿茶用沸水冲沏，取汁。

【功效】 祛风散寒，通经活络，通血开痹。适用于寒湿痹痛、头痛头风。

【用法】 每日 2 剂，以绿茶汁调服药末。

槐桃芝麻茶

【配方】 槐子 15 克 核桃肉 15 克 芝麻 15 克



茶叶 适量

- 【制法】 将上列各味加水 500 毫升煎煮，待药汤浓缩至 250 毫升时，取汁。
- 【功效】 补肾壮骨，祛风止痛。适用于风湿性关节炎。
- 【用法】 每日 1 剂，温热顿服。

金刚藤茶

- 【配方】 金刚藤 9 克 红茶 3 克 红糖 适量
- 【制法】 将金刚藤研碎，与红茶共用沸水冲泡，盖焖 5~10 分钟，加入红糖，调匀。
- 【功效】 祛风除湿，利关节。适用于湿邪偏重所致的风湿痹痛、关节不利、腰酸背痛等。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶饮，直至味淡。

薤枳瓜蒌茶

- 【配方】 薤白 5 克 枳实 5 克 瓜蒌 5 克
- 【制法】 将上列前 2 味捣烂，与瓜蒌共用沸水冲泡，盖焖 10 分钟即可。
- 【功效】 宣通胸阳，开胸除痹。适用于胸阳被遏所致的冠心病。
- 【用法】 每日 2 剂，代茶饮，直至味淡。

苦丁茶

- 【配方】 枸骨叶 2 克 茶叶 2 克
- 【制法】 将上 2 味共研为粗末，用沸水冲沏，盖焖 5 ~ 10 分钟即可。
- 【功效】 清热利湿，去滞除痹。适用于风湿痹痛及跌打损伤所致的瘀血滞留。
- 【用法】 每日 2 剂，温服。

石楠叶茶

- 【配方】 石楠叶 6 克
- 【制法】 将石楠叶撕碎，用沸水冲泡。
- 【功效】 补肾通络，祛风止痛。适用于风邪入侵关节、经络所致的关节疼痛等。
- 【用法】 不拘时代茶温服。

青风藤菝葜茶

- 【配方】 青风藤 15 克 菝葜 50 克
- 【制法】 将上 2 味用 500 毫升水煎煮 30 分，取汁，再加入 500 毫升水煎煮 30 分钟，取汁，与第一次药汁混匀。

药茶治百病





【功效】祛风化湿，镇痛除痹。适用于风湿痹痛、气血不畅所致的关节疼痛。

【用法】每日1剂，不拘时温服。

瓜络薏米茶

【配方】丝瓜络 3克 生薏米 15克 绿茶 适量

【制法】将上列前2味用300毫升水煎煮15~20分钟，取汁，趁热用药汁冲泡绿茶，盖焖数分钟即可。

【功效】清热除湿，祛风通络。适用于风湿痹痛。

【用法】每日1剂，代茶频饮。

二十一、治疗汗证药茶方

五味枸杞茶

【配方】五味子 5克 枸杞 5克

【制法】将上2味用沸水冲沏，盖焖数分钟即可。

【功效】补肝滋肾，生津收汗。适用于肾虚自汗。



【用法】 不拘时代茶饮。

浮麦麻根茶



- 【配方】 浮小麦 30 克 麻黄根 6 克
【制法】 将上 2 味共研为末，用清水煎煮，取汁。
【功效】 敛汗止汗。适用于盗汗症。
【用法】 每日 1 剂，代茶饮。

黄芪枣茶

- 【配方】 黄芪皮 15 克 红枣 10 克
【制法】 将上 2 味用清水煎浓汤，取汁。
【功效】 健脾益气，调和营卫。适用于白汗症。
【用法】 每日 1 剂，代茶温饮。

注：感冒所致的多汗症忌用。

糯米红茶

- 【配方】 糯米 50 克 红茶 适量
【制法】 将 800 毫升水煮沸后加入糯米，待米煮熟后再加入红茶，搅匀。

药茶治百病





【功效】 补气止汗。适用于气虚所致的自汗。

【用法】 每日1剂，分2次温服。

二十二、治疗水肿药茶方

芫花叶茶

【配方】 芫花叶 30克 白糖 适量

【制法】 将上2味用水煎煮，取汁。

【功效】 逐水利尿。适用于水肿。

【用法】 不拘时代茶饮。

黄术消肿茶

【配方】 黄芪 5克 白术 5克 茯苓 5克
防己 3克

【制法】 将上列各味切碎，用沸水冲泡，盖焖15分钟左右即可。

【功效】 健脾利水。适用于脾气虚弱、水湿不运所致的全身浮肿。



【用法】 每日2剂，代茶饮。

麻松葡萄茶

【配方】 麻黄 6克 松萝茶 20克 葡萄 20克
透骨草 20克 大枣 5枚

【制法】 将上列各味用水煎汤，取汁备用。

【功效】 发汗解表，利尿消肿。适用于急性肾炎所致的水肿症。

【用法】 每日1剂，分2次
服完，持续4天。



消肿药茶

【配方】 玉米须 50克
西瓜皮 50克 赤小豆 50克

【制法】 将上列3味洗净，用清水煎煮，取汁。

【功效】 利尿消肿。适用于急、慢性肾炎所致的水肿。

【用法】 每日1剂，代茶饮。

肾炎水肿茶

【配方】 白茅根 30克 一枝黄花 30克
葫芦壳 15克



【制法】 将上列各味研碎，用沸水冲沏，盖焖 15~20 分钟即可。

【功效】 清热解毒，利尿消肿。适用于急性肾炎所致的水肿症。

【用法】 每日 1 剂，分 3 次服完。

注：急性肾炎初起，并伴有恶风寒、头痛、辨证属风水者忌用本方。

罗布麻叶茶

【配方】 罗布麻叶 3 克 大腹皮 5 克
猪苓 5 克 泽泻 5 克

【制法】 将上列各味研碎，用沸水冲沏，盖焖 15 分钟即可。

【功效】 利尿消肿。适用于湿热蕴积膀胱所致肾炎引发的全身浮肿症。

【用法】 每日 2 剂，代茶饮。

瓜皮豆壳茶

【配方】 冬瓜皮 50 克 蚕豆壳 20 克
红茶 20 克

【制法】 将上味加水 3 碗煎煮，待浓缩至 1 碗时，去渣取汁。

【功效】 健脾除湿，利尿消肿，适用于心脏病及肾炎所



致的水肿症。

【用法】 每日1剂，温热顿服。

莲子红糖茶

【配方】 莲子 50克 红糖 30克 茶叶 适量

【制法】 将莲子用温水浸泡5小时后捞出，再与红糖用水煎煮，待莲子煮烂后，加入用沸水冲沏好的茶汁，搅匀即可。

【功效】 养心健脾，补肾固精。适用于肾炎所致的水肿症。

【用法】 每日1剂，代茶饮，长期坚持。

二十三、治疗肝炎药茶方

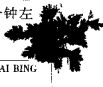
郁金肝茶

【配方】 醋制广郁金 10克 炙甘草 5克

绿茶 适量 蜂蜜 25克

【制法】 将上列前3味用1000毫升水煎煮15分钟左

药茶治百病



右，取汁，加入蜂蜜，调匀。

【功效】疏肝解郁，理气止痛，利湿化痰。适用于黄疸性肝炎、肝硬化及肝癌等。

【用法】每日1剂，不拘时代茶饮。

平肝清热茶

【配方】甘菊 3克 生地 3克 龙胆草 1.8克
川芎 1.8克 醋柴胡 1.8克

【制法】将上列各味共研为细末，用沸水冲沏，盖焖5~10分钟即可。

【功效】清肝利胆。适用于肝炎、胆囊炎症。

【用法】每日1剂，不拘时代茶饮。

黑矾治疸茶

【配方】黑矾 4克 茶叶 4克 红枣 1枚

【制法】将上列前2味共研为细末，红枣捣烂成泥，与前2味成3丸，备用。

【功效】清热利湿，理气退黄。适用于黄疸性肝炎。

【用法】每日1剂，分3次用，茶汁送服。



绿茶丸

- 【配方】 绿茶 9 克 蜂蜜 适量
- 【制法】 将绿茶研为细末，用蜂蜜调和成 3 丸，备用。
- 【功效】 清热利湿，解毒退黄。适用于急性传染性肝炎、黄疸性肝炎等症。
- 【用法】 每日 1 剂，分 3 次服用，持续 15~20 天左右。

蒲公英蜜茶

- 【配方】 蒲公英 20 克 甘草 3 克 绿茶 适量
蜂蜜 15 克
- 【制法】 将上列前 3 味用水煎煮，取汁，调入蜂蜜，搅匀。
- 【功效】 清热，解毒，和胃。适用于肝炎转氨酶较高者。
- 【用法】 每日 1 剂，不拘时温服。

黄花肝茶

- 【配方】 黄花菜 9 克 生甘草 6 克
五味子 5 克 大枣 10 枚
- 【制法】 将上列各味用沸水冲泡，盖焖 10~15 分钟即



药茶治百病



可。

【功效】 清热利湿，养血益肝。适用于慢性活动性肝炎、黄疸性肝炎、乙肝等症。

【用法】 每日1剂，代茶饮。

消黄茶

【配方】 车前草 15克 半边莲 15克

茵陈 15克 白糖 适量

【制法】 将上列前3味用水煎沸10~15分钟，取汁，加入白糖，搅匀。

【功效】 清热化湿，利尿消肿，解毒退黄。适用于黄疸性肝炎。

【用法】 每日1剂，代茶温服。

二十四、治疗肺癆药茶方

百部茶

【配方】 百部 20克 红糖 10克



- 【制法】 将百部研为末，用沸水冲沏，盖焖 15 分钟，加入红糖，搅溶即可。
- 【功效】 温润肺气，定喘止咳。适用于肺结核、百日咳等症。
- 【用法】 不拘时代茶饮。

十大功劳叶茶

- 【配方】 十大功劳叶 9 克 绿茶 适量
- 【制法】 将十大功劳叶用冷开水洗净，捞出晒干，与绿茶共用沸水冲沏，盖焖 15~20 分钟即可。
- 【功效】 清热补虚。适用于肺结核阴虚内热症。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶饮，直至味淡。

沃雪药茶

- 【配方】 生山药 45 克 炒牛蒡子 12 克
柿霜饼 18 克
- 【制法】 将上列前 2 味用水煎煮，取汁，放入柿霜饼，泡溶即可。
- 【功效】 补脾润肺，定喘止咳。适用于脾肺阴虚所致的肺癆咳嗽、喘逆等症。
- 【用法】 每日 1 剂，饮汤食饼。



芦根瓜子茶

- 【配方】 鲜芦根 100 克 冬瓜子 90 克
 【制法】 将上 2 味用清水煎汤，取汁。
 【功效】 润肺止咳。适用于肺癆所致咳嗽。
 【用法】 每日 1 剂，代茶频饮。

胖大海蜜茶

- 【配方】 胖大海 9 克 橄榄 6 克 绿茶 适量
 蜂蜜 25 克
 【制法】 将上列前 2 味用 500 毫升水煎汤，取汁，趁热
 冲泡绿茶，盖焖数分钟，加入蜂蜜，搅匀即
 可。
 【功效】 利喉止咳。适用于肺癆所致的干咳无痰症。
 【用法】 每日 1 剂，分 3 次饭后温服。

枸骨药茶

- 【配方】 嫩枸骨叶 25 克
 【制法】 将嫩枸骨叶洗净，用沸水冲沏，盖焖 15~20
 分钟即可。
 【功效】 滋阴退热，养血止咳。适用于肺癆咳嗽症。



【用法】 每日1剂，代茶频饮。

玄麦甘桔茶

【配方】 玄参 5克 麦冬 5克 桔梗 3克
生甘草 1.5克

【制法】 将上列各味共研为末，用净布袋盛之，放入杯中用沸水冲沏，盖焖数分钟即可。

【功效】 润肺生津，解渴止咳。适用于肺癆干咳、盗汗、口渴症。

【用法】 每日1剂，不拘时代茶频饮。

桑叶止血茶

【配方】 霜桑叶 9克 绿茶 3克

【制法】 将霜桑叶焙干，研为粗末备用。绿茶用沸水冲沏，盖焖3~5分钟，取汁。

【功效】 清热降火，凉血止血，适用于肺癆咯血症。

【用法】 每日1剂，用凉茶汁送服药末。



二十五、治疗糖尿病药茶方

薄玉茶

【配方】 绿茶 不拘量

【制法】 将绿茶用杀青—揉捻—揉切—烘干的工艺加工。制作成薄茶颗粒，备用。

【功效】 降血糖，利湿浊。适用于糖尿病。

【用法】 每日3次，每次3克，用沸水冲沏后饮用。

瓜皮花粉茶

【配方】 冬瓜皮 9克 西瓜皮 9克

天花粉 6克

【制法】 将上列前2味切片，与天花粉共用水煎汤，去渣取汁。

【功效】 生津止渴。适用于糖尿病患者的口渴症。

【用法】 不拘时代茶饮。



丝瓜茶

- 【配方】 丝瓜 200 克 茶叶 6 克 盐 适量
- 【制法】 将丝瓜切片，用水煮熟，加盐，搅匀，取汁。
将茶叶用沸水冲沏，取汁与丝瓜汁混匀即可。
- 【功效】 清热降糖。适用于糖尿病患者。
- 【用法】 每日 1 剂，分 3 次温服。



石斛玉竹茶

- 【配方】 石斛 9 克 玉竹 9 克 绿茶 3 克
冰糖 适量
- 【制法】 将上列前 2 味用 300 毫升水煎沸 15~20 分钟，取汁，趁热冲沏绿茶，盖焖 3~5 分钟，加入冰糖，搅溶即可。
- 【功效】 益胃润肺，清热养阴，生津止渴。适用于热病伤津、肺胃阴津不足、虚火上升所致的各类症状及糖尿病患者的口干渴多饮症。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶频饮，直至味淡。



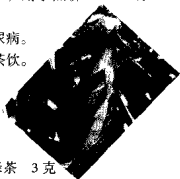


鲫鱼药茶

- 【配方】 活鲫鱼 1 条 绿茶 15 克
- 【制法】 将鲫鱼去鳃、去内脏，洗净，再将绿茶填塞到鱼腹内，将鱼清蒸至鱼熟透即可。
- 【功效】 健脾祛湿，清热利尿。适用于糖尿病患者。
- 【用法】 每日 1 剂，食鱼肉。

沙参麦冬茶

- 【配方】 北沙参 15 克 麦冬 15 克 生地 15 克
玉竹 5 克
- 【制法】 将上列 4 味共研为末，用水煎沸 15~20 分钟，去渣取汁。
- 【功效】 益胃生津。适用于糖尿病。
- 【用法】 每天 1 剂，不拘时代茶饮。



玉米须绿茶

- 【配方】 玉米须 100 克 绿茶 3 克
- 【制法】 将玉米须用 300 毫升水煎汤，取汁，趁热冲沏绿茶。



【功效】 清热降糖。适用于糖尿病尿浊如膏者。

【用法】 每日1剂，分3次温服。

二十六、治疗冠心病药茶方



决明楂菊茶

【配方】 草决明 15克 生山楂 9克 菊花 5克

【制法】 将上列各味用水煎沸10~15分钟，取汁。

【功效】 清热，平肝，活血。适用于冠心病所致的心绞痛。

【用法】 每日1剂，不拘时代茶温服。

川芎三花茶

【配方】 川芎 6克 素馨花 6克 茉莉花 1.5克
红花 1克 茶叶 15克

【制法】 将上列各味共研为细末，用净布袋盛装，再用沸水冲沏，盖焖5分钟左右即可。

【功效】 清头目，开心窍，行气止痛。适用于冠心病所

药茶治百病





致的心悸、胸闷、头晕等症。

【用法】 每日1剂，不拘时代茶饮用。

丹七红茶

【配方】 丹参 5克 三七 3克 红茶 3克

【制法】 将上列前2味研碎，与红茶共用沸水冲泡，盖焖15~20分钟即可。

【功效】 养血活血，除瘀止痛。适用于冠心病所致的心绞痛。

【用法】 每日1剂，代茶频饮，直至味淡。

参果茶

【配方】 丹参 9克 红果片 9克 麦冬 5克

【制法】 将上列各味用沸水冲泡，盖焖15~20分钟即可。

【功效】 活血除瘀，降压止痛。适用于冠心病、高血压等症。

【用法】 不拘时代茶温饮。

香蕉茶

【配方】 香蕉 1根 茶叶 6克 蜂蜜 适量



- 【制法】 将香蕉去皮捣烂，调入用沸水冲沏好的茶汁中，再加入蜂蜜，搅匀即可。
- 【功效】 降压，润燥。适用于冠心病、高血压等症。
- 【用法】 每日1剂，不拘时代茶饮。



银杏叶茶

- 【配方】 银杏叶 5克
- 【制法】 将银杏叶研碎，用沸水冲沏，盖焖15~20分钟即可。
- 【功效】 益心敛肺。适用于冠心病引发的心绞痛。
- 【用法】 不拘时代茶饮。

降香茶

- 【配方】 降真香 3克 红茶 适量
- 【制法】 将降真香切碎，与红茶共用沸水冲泡，盖焖15~20分钟即可。
- 【功效】 除瘀止痛。适用于冠心病所致心绞痛及多种瘀血性疼痛症。
- 【用法】 每日1剂，代茶饮，直至味淡。

注：阴虚火旺者忌用此方。



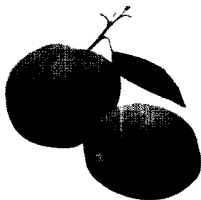


双枯草茶

- 【配方】 夏枯草 30 克 金银花 10 克
- 【制法】 将上列 2 味用沸水冲沏，盖焖 5~10 分钟即成。
- 【功效】 活血除瘀。适用于冠心病、动脉硬化等症。
- 【用法】 每日 1 剂，不拘时代茶温服。



第三章 外科药茶方



一、治疗疮疡药茶方

茶梅散

- 【配方】 乌梅 6个 用过的茶叶 30克
硫磺 适量
- 【制法】 将乌梅煅炭后与阴干的茶叶共研为末，混匀；
硫磺研为末，备用。
- 【功效】 消炎杀菌，收湿敛疮。适用于溃瘍腐肉。
- 【用法】 将患处清洗消毒后，先用硫磺粉薄撒一层，再

药茶治百病





用乌梅与茶叶混合粉末敷上，最后用消毒纱布包扎好即可。每日1剂，分2次敷用。

藤黄茶

- 【配方】 藤黄 30克 红茶 10克
- 【制法】 将藤黄研为细末，红茶用沸水冲沏，取茶汁，加入藤黄末，调匀。
- 【功效】 解毒消肿。适用于丹毒症。
- 【用法】 每日1剂，涂患处。

连翘茶

- 【配方】 青连翘 6克 生甘草 3克
绿茶 适量 白糖 适量
- 【制法】 将上列前2味切碎，用200毫升水浸泡20分
时后，再煮沸10~15分钟，取汁，趁热用药
汁冲泡绿茶，盖焖3~5分钟后，加入白糖，
搅匀即可。
- 【功效】 清热解毒，利尿止疼。适用于湿热毒盛所致的
疮疡肿毒及心火下移小肠所致的小便短少、
尿道疼痛等症。
- 【用法】 不拘时代茶频饮，直至味淡。



赤芍甘草茶

- 【配方】 赤芍 15 克 生甘草 5 克 绿茶 3 克
- 【制法】 将上列前 2 味煎汤，取汁，趁热冲沏绿茶，盖焖 15~20 分钟即可。
- 【功效】 消炎止痛，活血除瘀。适用于疮疡所致的肿痛。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶饮。

芙蓉花茶

- 【配方】 干芙蓉花 20 克 冰糖 15 克
- 【制法】 将干芙蓉花用水煎汤，取汁，加入冰糖，搅溶即可。
- 【功效】 清热消肿，解毒止疼。适用于疮疖、肿毒等症。
- 【用法】 不拘时代茶频饮。

蒲公英茶

- 【配方】 干蒲公英 20 克
- 【制法】 将干蒲公英用水煎煮，取汁。
- 【功效】 清热解毒，杀菌消炎。适用于疮疡性疾病。

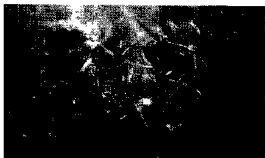


药茶治百病





【用法】 每日1剂，代茶饮。



双地丁茶

【配方】 黄花地丁 3克 紫花地丁 3克

绿茶 适量 冰糖 适量

【制法】 将上列前2味用300毫升水浸泡20分钟后，煎沸10~15分钟，取汁，趁热用药汁冲沏绿茶，盖焖3~5分钟，加入冰糖，待溶即可。

【功效】 清热解毒，利尿消肿痛。适用于疔、疮、痈肿及泌尿系统感染等症。

【用法】 每日1剂，代茶热服，直至味淡

云香绿豆茶

【配方】 云香草 25克 绿豆 100克 红糖 适量

【制法】 将上列前2味用500毫升水煎至200毫升，取汁，加入红糖，搅溶即可。

【功效】 清热解毒，凉血止疼。适用于疔疮及咽喉痛等症。

【用法】 每日1剂，分2次温服。



二、治疗疝气药茶方



茴香乳茶

- 【配方】 大茴香 10 克 小茴香 10 克
乳香 少许
- 【制法】 将上列 3 味用水煎煮，去渣取汁。
- 【功效】 温阳祛寒。适用于小肠疝气。
- 【用法】 每日 1 剂，温热顿服。

双核茶

- 【配方】 荔枝核 6 克 橘核 6 克 红茶 3 克
红糖 适量 盐 少许
- 【制法】 将上列前 2 味研碎，用净纱布袋装之，与红茶共用沸水冲泡，盖焖 5 分钟，加入红糖和盐，搅溶即可。
- 【功效】 行气驱寒，散结止疼。适用于寒气聚集所致的疝气、小腹胀痛等症。

药茶治百病





【用法】 每日1剂，不拘时代茶热饮，直至味淡。

注：湿热下注所致的小腹疼痛忌用此方

三香茶

【配方】 香橡 6克 佛手 6克 木香 3克
红茶 3克 冰糖 适量

【制法】 将上列前3味研碎，用净纱布袋装之，与红茶共用沸水冲泡，盖焖5分钟左右，加入冰糖，搅溶即可

【功效】 行气除滞，消胀止疼。适用于气滞不畅所致的疝气、腹胀、腹痛等症。

【用法】 不拘时代茶热饮，直至味淡。

注：本茶性香燥，不宜常饮。儿童属纯阳之体，易生内热，慎用此方

青果石榴茶

【配方】 青果 9克 石榴皮 9克

【制法】 将青果切薄片，石榴皮研碎，共用沸水冲泡，盖焖数分钟即可。

【功效】 清热涩肠。适用于气卵。

【用法】 不拘时代茶频饮。



荔枝核茶

- 【配方】 荔枝核 9克 橄榄核 9克
- 【制法】 将上2味共研碎，用沸水冲沏，盖焖3~5分钟即可。
- 【功效】 行气除滞，散结止痛 适用于寒气凝结所致的疝气。
- 【用法】 不拘时代茶热服，直至味淡。

三、治疗痔疮药茶方

木槿花茶

- 【配方】 干木槿花 9克
- 【制法】 将干木槿花用水煎煮，取汁。
- 【功效】 清热利湿，凉血止血。适用于痔疮出血、吐血、赤白痢等症。
- 【用法】 每日1剂，代茶温服。

药茶治百病



刘寄奴茶

- 【配方】 刘寄奴 3 克 茶叶 3 克
- 【制法】 将刘寄奴研为细末，与茶叶共用沸水冲沏，盖焖 15～20 分钟即可。
- 【功效】 凉血止血。适用于痔疮出血。
- 【用法】 每日 2 剂，不拘时代茶频饮，直至味淡。

四、治疗烧伤药茶方



茶 汤

- 【配方】 茶叶 适量
- 【制法】 将茶叶用水煎浓汤，取汁，放冷。
- 【功效】 清热解毒，收湿敛疮。适用于烧、烫伤。
- 【用法】 将冷却的浓茶汁涂抹在烧、烫伤部位。

药茶治百病





大黄茶散

- 【配方】 大黄 适量 茶油 适量
- 【制法】 将大黄研为细末，用茶油调匀成膏剂，备用。
- 【功效】 解毒敛疮。适用于烧、烫伤部位红肿、起泡、溃烂等。
- 【用法】 将药膏涂抹在烧、烫伤部位。

五、治疗脱肛药茶方

升麻根草茶

- 【配方】 升麻 5克 棉花根 30克 仙鹤草 30克
当归 12克 黄芪 12克
- 【制法】 将上列5味用水煎汤，去渣取汁
- 【功效】 补气升提。适用于气虚所致的脱肛症。
- 【用法】 每日1剂，不拘时代茶饮。

金樱党参茶

- 【配方】 金樱子 5 克 党参 5 克
- 【制法】 将上 2 味研碎，共用沸水冲泡，盖焖 10 分钟左右即可。
- 【功效】 健脾益气，涩肠固脱。适用于脾气虚弱下陷所致的脱肛症。
- 【用法】 每日 2 剂，代茶频服。

姜片药茶

- 【配方】 生姜 7 片 茶叶 适量
- 【制法】 将上 2 味用沸水冲泡，盖焖 3~5 分钟即可。
- 【功效】 温中利湿，涩肠止痢，固脱。适用于下痢脱肛。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶热饮。

诃子姜橘茶

- 【配方】 诃子 3 克 干姜 3 克 橘皮 5 克
- 【制法】 将上列各味研碎，共用沸水冲泡，盖焖 15~20 分钟即可。
- 【功效】 温中固肠。适用于中气下陷所致的脱肛症。

药茶治百病





【用法】 每日2剂，代茶饮，直至味淡

六、治疗虫咬伤药茶方

明矾芽茶

- 【配方】 明矾 2克 芽茶 1克
- 【制法】 将上2味共研为细末，备用。
- 【功效】 清热解毒，消肿止痒。适用于蚊、虫叮咬所致的瘙痒、肿痛。
- 【用法】 将药末用凉开水调服，或直接涂抹患处。

茶叶散



- 【配方】 茶叶 5克
- 【制法】 将茶叶用沸水冲沏，去汁取茶叶，再将其捣烂或嚼烂，备用。
- 【功效】 降火解毒，消炎止痛。适用于蜂虫叮咬后皮肤红肿热痛、刺痒等。
- 【用法】 每日1剂，外敷患处，干则换除。



清药茶

- 【配方】 茶叶 6 克
- 【制法】 将茶叶用沸水冲泡，取汁。
- 【功效】 清热解毒。适用于各种昆虫叮咬后所致的局部红肿发热、刺痒、心烦口渴等。
- 【用法】 用茶汁冲洗或搽患处。

七、治疗泌尿系统结石药茶方

萆薢药茶

- 【配方】 萆薢 500 克 芥菜 100 克
冬瓜 100 克
- 【制法】 将芥菜切碎，萆薢和冬瓜切片，然后将上 3 味用水煎汤，取汁。
- 【功效】 利尿滑窍。适用于泌尿系结石所致的小便不畅、尿道疼痛等症。
- 【用法】 不拘时代茶温饮。

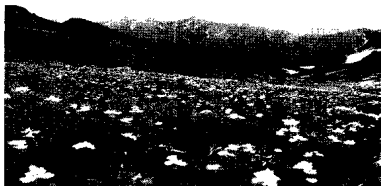
药茶治百病





排石药茶

- 【配方】 广金钱草 50 克 海金沙 15 克
 【制法】 将上 2 味用清水煎汤，去渣取汁。
 【功效】 清热祛湿，消炎通淋 适用于尿路结石、感染及胆囊结石等症。
 【用法】 每日 1 剂，代茶频饮



冬葵通淋茶

- 【配方】 冬葵子 5 克 石韦 5 克 赤苓 5 克
 甘草 2 克
 【制法】 将赤苓研碎，与其余 3 味共用沸水冲沏，盖焖 15 分钟左右即可。
 【功效】 利尿通淋，消炎化石，适用于尿路结石症。



【用法】 每日1剂，代茶频饮

核桃仁茶

【配方】 核桃仁 100克 白糖 100克

【制法】 将核桃仁研为粉末，加水调合成乳状，再倒入锅内，用500毫升水煎煮，加糖，搅匀溶化后即可。

【功效】 通淋化石。适用于泌尿系结石症

【用法】 每日1剂，温热顿服。

四金化石茶

【配方】 金钱草 5克 郁金 5克 海金沙 5克
鸡内金 2克

【制法】 将郁金切碎，鸡内金研为细末，再与其余2味共用沸水冲沏，盖焖15~20分钟后，再用汤匙将药汁中的海金沙搅拌成悬浮状即可。

【功效】 利尿通淋，化石排石。适用于湿热下注所致的尿路结石。

【用法】 每日3剂，分上午、下午和晚上顿服。

金钱玉米茶

【配方】 金钱草 30克 玉米须 30克





绿茶 3 克

【制法】 将上列前 2 味切碎，与绿茶共用沸水冲沏，盖焖 15~20 分钟即可。

【功效】 清热利尿，祛湿排石。适用于尿路、肾及胆囊的结石症。

【用法】 每日 1 剂，代茶频饮。

金地二草茶

【配方】 金钱草 9 克 地耳草 9 克

【制法】 将上 2 味切碎，用沸水冲沏，盖焖 15 分钟即可。

【功效】 清热利尿，通淋排石。适用于尿路结石症。

【用法】 每日 1 剂，代茶频饮。

八、治疗酒毒药茶方



双花红茶

【配方】 葛花 9 克 茉莉花 3 克 红茶 3 克

- 【制法】 将上列各味用沸水冲沏，盖焖3~5分钟即可。
- 【功效】 和胃化湿，健脾利湿，醒酒解醉。适用于醉酒者。
- 【用法】 代茶频饮。

白醋解酒茶

- 【配方】 白醋 20毫升 白糖 适量
- 【制法】 将白醋加入50毫升沸水，再加入白糖，搅匀即可。
- 【功效】 解毒醒酒。适用于饮酒过度，食欲不振等症。
- 【用法】 温热顿服。

橄榄茶

- 【配方】 鲜橄榄 30克
- 【制法】 将鲜橄榄用水煎煮，取汁。
- 【功效】 解酒。适用于饮酒过度。
- 【用法】 不拘时代茶温服。



橄榄竹叶茶

- 【配方】 橄榄 15克 淡竹叶 15克 红糖 25克
绿茶 3克





- 【制法】 将上列前3味加水煎汤，去渣取汁，趁热冲泡绿茶即可。
- 【功效】 解毒醒酒，祛痰镇咳 适用于酒精中毒及百日咳患者。
- 【用法】 代茶频饮。

解酒药茶

- 【配方】 葛花 15克 砂仁 9克 青皮 9克
泽泻 9克 猪苓 9克 白豆蔻 9克
白术 6克 陈皮 5克 人参 5克
木香 2克
- 【制法】 将上列各味，共研为细末，混匀备用。
- 【功效】 补脾益胃，祛湿行气。适用于饮酒过量。
- 【用法】 每次取药末10克，用茶水送服

橘红茶

- 【配方】 橘红 6克 绿茶 适量
- 【制法】 将橘红研碎，与绿茶共用沸水冲泡。
- 【功效】 消滞解酒。适用于饮酒过量、积食等症。
- 【用法】 代茶热饮。



橘皮解酒茶

- 【配方】 橘子皮 60 克 茶叶 适量
- 【制法】 将橘子皮焙干后，用水煎沸 5~10 分钟，加入茶叶，盖焖 3~5 分钟即可。
- 【功效】 解酒。适用于酒醉昏闷、烦满等症。
- 【用法】 酒后代茶饮。

沙梨茶

- 【配方】 沙梨 250 克 绿茶 适量
- 【制法】 将沙梨切片，煎汤，去渣取汁，趁热冲泡绿茶，盖焖 5~10 分钟即可。
- 【功效】 清热解渴，醒酒解醉。适用于饮酒中毒者。
- 【用法】 代茶频饮。



药茶治百病





第四章 妇科药茶方



一、治疗月经不调药茶方

豆木糖茶

- 【配方】 黑豆 200 克 苏木 20 克 红糖 适量
- 【制法】 将上列前 2 味加水炖至黑豆熟透，去掉苏木，加入红糖，搅溶即可。
- 【功效】 补肾活血。适用于月经后期经血量偏少者。
- 【用法】 每日 1 剂，分 2 次饮用，并食豆。

当归柴胡调经茶

- 【配方】 当归 5克 柴胡 5克 青皮 5克
香附 5克
- 【制法】 将当归、青皮、香附研碎，与柴胡共用沸水冲沏，盖焖15分钟即可。
- 【功效】 理气调经。适用于月经不调症。
- 【用法】 每日2剂，代茶热饮。每次在行经前3日开始饮用，经行即止。

冰糖莲子茶

- 【配方】 莲子 30克 冰糖 30克 茶叶 6克
- 【制法】 将莲子用温水浸泡5小时后，加水、加冰糖炖烂，再倒入用沸水冲沏好的茶汁，调匀即可。
- 【功效】 健脾益肾。适用于经血偏多及崩漏带下等。
- 【用法】 每日1剂，饮汤食莲子。

川芎益母调经茶

- 【配方】 川芎 5克 益母草 5克 当归 5克
桃仁 3克
- 【制法】 将川芎、当归及桃仁研碎，与益母草共用沸水





冲泡，盖焖 15 分钟即可。

【功效】 活血调经：适用于气血不和所致的月经不调症。

【用法】 每日 2 剂、不拘时代茶温服，直至味淡。

月季花茶



【配方】 干月季花 3 克 红茶 3 克 红糖 适量

【制法】 将上列前 2 味共用沸水冲泡，盖焖 10~15 分钟，加入红糖，搅溶即可。

【功效】 养血活血，化瘀调经。适用于月经不调、痛经等症。

【用法】 不拘时代茶温服，直至味淡。

注：孕妇及脾胃虚弱者忌用此方。

橘叶苏梗茶

【配方】 鲜橘叶 20 克 苏梗 10 克 红糖 15 克

【制法】 将上列前 2 味用沸水冲泡，盖焖 15~20 分钟，加入红糖，搅溶即可。

【功效】 理气调经。适用于经期紊乱、经血行而不畅等。

【用法】 不拘时代茶温服。



荜茇蒲黄茶

- 【配方】 荜茇 3克 蒲黄 5克
- 【制法】 将上2味用沸水冲沏，盖焖15~20分钟即可。
- 【功效】 温经止痛。适用于月经不调、经期紊乱等。
- 【用法】 每日2剂，代茶热饮。每次在行经前3天开始饮用，行经后3天停止。

益母草茶

- 【配方】 益母草 3克 红茶 3克 红糖 适量
- 【制法】 将益母草切碎，用250毫升水煎沸5~10分钟，取汁，趁热冲泡红茶，盖焖5分钟左右，加入红糖，搅溶即可。
- 【功效】 温中活血，化瘀调经。适用于月经不调。
- 【用法】 不拘时代茶热饮。

注：孕妇及脾胃虚寒且大便稀溏者慎用此方。

红糖浓茶

- 【配方】 白茅根 9克 茶叶 3克 红糖 适量
- 【制法】 将上列前2味加水煎浓汁，去渣，加入红糖，搅溶即可。





- 【功效】 清热调经。适用于月经不调、量多等症。
- 【用法】 每日2剂，温热顿服

墨白药茶

- 【配方】 墨旱莲 30克 白茅根 30克
 苦瓜根 15克 冰糖 适量
- 【制法】 将上列前3味切碎，用清水煎煮，去渣取汁，加入冰糖，搅溶即可。
- 【功效】 滋阴清热，凉血止血。适用于经血过多或过期不止等症。
- 【用法】 不拘时代茶饮。

二、治疗痛经药茶方



益母绿茶

- 【配方】 干益母草 20克 绿茶 3克
- 【制法】 将干益母草切碎，与绿茶共用沸水冲沏，盖焖



3~5 分钟即可。

【功效】 活血调经，降压利水，兴奋神经。适用于原发性痛经。

【用法】 痛经时代茶饮。

开郁香附茶

【配方】 香附 15 克 醋 适量

【制法】 将香附用醋微炒，研为末，用净纱布袋盛之，再用沸水冲沏，盖焖 15~20 分钟即可。

【功效】 理气开郁，止痛调经。适用于痛经、月经不调等症。

【用法】 每日 1 剂，代茶饮。

茜草行滞茶

【配方】 茜草根 5 克 香附 5 克 枳壳 5 克
蒲黄 5 克

【制法】 将上列前 3 味研碎，与蒲黄共用沸水冲沏，盖焖 15 分钟即可。

【功效】 行血导滞，调经止痛。适用于气滞血瘀所致的痛经。

【用法】 每日 1 剂，代茶饮。每次在行经前 3 天开始饮用，经行即止，持续半年。

药茶治百病





痛经药茶

- 【配方】 香附 9克 乌药 9克 延胡 9克
肉桂 3克
- 【制法】 将上列各味共研碎，用沸水冲泡，盖焖 15~20 分钟即可。
- 【功效】 温经理气，止痛。适用于青年女性的痛经症。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶温服。每次在行经前 3~5 天开始饮用，经行即止。

泽兰茶

- 【配方】 泽兰 6克 红花 3克 红糖 适量
- 【制法】 将泽兰切碎，与红花共用沸水冲泡，盖焖 10 分钟，加入红糖，搅溶即可。
- 【功效】 活血化瘀，调经止痛。适用于痛经、产后疼痛、月经不调等症。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶频饮，直至味淡。

阿胶痛经茶

- 【配方】 阿胶 5克 巴戟天 5克 山药 5克
当归 5克

- 【制法】 将上列后3味研碎，与阿胶共用清水煮沸10~15分钟，待阿胶完全溶化后，去渣取汁。
- 【功效】 温肾调肝，养血止痛。适用于肝肾亏损所致痛经。
- 【用法】 每日2剂，温热顿服。每次行经前3天开始饮用，经痛减轻即止。

红糖药茶



- 【配方】 红糖 10克 炮姜 3克 茶叶 适量
- 【制法】 将上列各味用沸水冲沏，盖焖3~5分钟即可。
- 【功效】 补中缓肝，活血化瘀。适用于痛经及小腹冷痛等症。
- 【用法】 代茶温服。

艾叶糖茶

- 【配方】 艾叶 20克 红糖 15克
- 【制法】 将上2味用水煎汤，取汁。
- 【功效】 温经祛寒。适用于寒凝气血所致的痛经症。
- 【用法】 代茶温服。

药茶治百病





山楂茶

- 【配方】 山楂 6 克 红花 3 克 红糖 适量
- 【制法】 将山楂去核，切片，与其余 2 味共用沸水冲泡，盖焖 15 分时即可。
- 【功效】 活血除瘀，调经止痛。适用于痛经。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶频饮，直至味淡

刺藜当归茶

- 【配方】 刺疾藜 5 克 当归 5 克
- 【制法】 将上 2 味研碎，用沸水冲沏，盖焖 15 分钟即可。
- 【功效】 养血化瘀，行气止痛。适用于血气虚滞所致的痛经。
- 【用法】 每日 2 剂，代茶饮。每次在行经前 3 天开始饮用，经痛减轻即止。



三、治疗闭经药茶方



调经茶

- 【配方】 绿茶 25 克 白糖 100 克
【制法】 将上 2 味用沸水冲泡一夜后，取汁，煎热。
【功效】 清热解郁，下气散结。适用于月经骤停并伴有腰腹胀痛等。
【用法】 每日 1 剂，温热顿服。

红花茶



- 【配方】 红花 3 克 花茶 3 克 红糖 适量
【制法】 将红花用净纱布袋盛之，与后 2 味共用沸水冲泡，盖焖 10~15 分钟，搅匀即可。
【功效】 活血化瘀，调经止痛。适用于闭经、瘀血所致的痛经等。

药茶治百病





【用法】 每日1剂，代茶饮。

茜草根茶

【配方】 茜草根 60克

【制法】 将茜草根用水煎汤，取汁。

【功效】 活血化瘀，行气解郁。适用于闭经。

【用法】 每日1剂，分2次温服。

芎藭桃红茶

【配方】 川芎 5克 牛膝 5克 桃仁 5克
红花 3克

【制法】 将上列前3味研碎，红花用净纱布袋盛之，4味共用沸水冲沏，盖焖15分钟即可。

【功效】 除瘀通经。适用于瘀血阻塞所致的闭经。

【用法】 每日2剂，代茶饮，直至味淡。

松树皮茶

【配方】 油松树皮 30克

【制法】 将油松树皮研碎，加水煎煮，取汁。

【功效】 活血化瘀。适用于瘀血所致的闭经。

【用法】 不拘时代茶温服。



红糖姜枣茶

- 【配方】 红糖 100 克 生姜 15 克 红枣 100 克
- 【制法】 将上 3 味用水煎煮，取汁。
- 【功效】 养血益气，温中祛寒。适用于血虚寒凝所致的闭经。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶温服。连续服用经行即止。

丹参糖茶

- 【配方】 丹参 120 克 红糖 100 克
- 【制法】 将上列 2 味用水煎沸 15 分钟，取汁
- 【功效】 活血祛瘀，养血调经。适用于阴血不足、血海空虚所致的闭经。
- 【用法】 每日 1 剂，分 2 次温热顿服。

枣树皮茶

- 【配方】 枣树皮 20 克
- 【制法】 将枣树皮研碎，加水煎煮，取汁。
- 【功效】 养血活血。适用于闭经。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶温服。持续 3~5 个月。

药茶治百病



粉和白糖，调匀即可。

【功效】 健脾益肾，通淋止带。适用于白带。

【用法】 每日1剂，代茶温服。

石榴皮茶

【配方】 石榴皮 30克

【制法】 将石榴皮撕碎，用清水煎煮，取汁。

【功效】 温肾固脉。适用于脾、肾虚弱失固所致的带下症。

【用法】 不拘时代茶饮用。



鱼骨女贞茶

【配方】 乌鱼骨 50克 女贞子 15克

【制法】 将上2味加水煎煮，取汁。

【功效】 滋阴补肾。适用于肾虚失固所致的带下症。

【用法】 每日1剂，分3次温服。

泽泻草茶

【配方】 泽泻 5克 车前子 5克 龙胆草 3克

【制法】 将泽泻和龙胆草研碎，与车前子共加水煎煮，取汁。



- 【功效】 利湿止带。适用于湿热下注所致的带下症。
- 【用法】 每日1剂，分2次温服。

分心木茶

- 【配方】 分心木 15克
- 【制法】 将分心木洗净后，加水煎汤，取汁。
- 【功效】 涩精止带。适用于血带过量等症。
- 【用法】 每日1剂，睡前温服。

冬瓜子糖茶

- 【配方】 冬瓜子 30克 冰糖 30克
- 【制法】 将冬瓜子研为末，冲沸水1碗，再加入冰糖，放入陶瓷罐内用文火隔水炖。
- 【功效】 补中益气，清热化湿。适用于湿热下注所致的带下症。
- 【用法】 每日2剂，温热顿服。坚持饮用1周。

黄柏车前止带茶

- 【配方】 黄柏 10克 车前子 10克 芡实 6克
泽泻 6克
- 【制法】 将黄柏、芡实和泽泻研碎，与车前子共用水煎



沸 15 分钟，取汁。

【功效】 清热解郁，祛湿止带。适用于湿热下注所致的带下症。

【用法】 每日 1 剂，分 2 次温服。

肉苁蓉茶

【配方】 肉苁蓉 50 克

【制法】 将肉苁蓉用水煎沸 10～15 分钟，取汁。

【功效】 温阳补肾。适用于肾虚所致的白带。

【用法】 每日 1 剂，分 2 次温服。



茉莉茶

【配方】 干茉莉花 6 克 绿茶 适量

【制法】 将干茉莉花用 500 毫升水煎沸 3～5 分钟，取汁，趁热冲泡绿茶，盖焖片刻即可。

【功效】 清热止带。适用于白带过多症。

【用法】 每日 1 剂，分 3 次温服。

药茶治百病





五、治疗功能性子宫出血药茶方

茜炭锅巴茶

- 【配方】 小蓟炭 30 克 糯米锅巴 50 克
【制法】 将上 2 味用水煎沸 15 ~ 20 分钟，去渣取汁。
【功效】 凉血止血。适用于功能性子宫出血。
【用法】 每日 1 剂，不拘时代茶饮。

莲房茶

- 【配方】 莲房 1 个 绿茶 3 克
【制法】 将莲房在小火上烧微焦，研碎，用净纱布袋盛之，与绿茶共用沸水冲沏，盖焖 10 ~ 15 分钟即可。
【功效】 清热止血。适用于功能性子宫出血。
【用法】 每日 1 剂，代茶频饮。



仙鹤荠菜茶

- 【配方】 仙鹤草 60 克 荠菜 50 克
- 【制法】 将上 2 味洗净后，用清水煎沸 10～15 分钟，取汁。
- 【功效】 健胃止血。适用于功能性子宫出血。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶频饮。

小蓟术地茶

- 【配方】 小蓟 5 克 白术 5 克 生地 5 克
- 【制法】 将白术和生地研碎，与小蓟共用清水煎煮 15～20 分钟，取汁。
- 【功效】 益气摄血，凉血止血。适用于功能性子宫出血。
- 【用法】 每日 2 剂，温热顿服。

蒲黄二草茶

- 【配方】 蒲黄 10 克 仙鹤草 10 克
益母草 10 克
- 【制法】 将上 3 味用清水煎汤，取汁。



【功效】 调经止崩。适用于功能性子宫出血。

【用法】 每日1剂，分2次温服。

乌梅红糖茶

【配方】 乌梅 20克 红糖 适量

【制法】 将上2味用500毫升清水煎至300毫升，取汁。

【功效】 收敛止血。适用于功能性子宫出血。

【用法】 每日1剂，分2次温热顿服。

芙蓉莲房茶

【配方】 干芙蓉花 6克 莲房 18克

【制法】 将上2味用清水煎沸10~15分钟，去渣取汁。

【功效】 清热除瘀，凉血止血。适用于功能性子宫出血。

【用法】 每日1剂，不拘时代茶温饮。

韭菜豆浆茶

【配方】 韭菜 250克 豆浆 50毫升

【制法】 将韭菜洗净，榨汁，与豆浆混合调匀即可。

【功效】 补气温经。适用于功能性子宫出血。



【用法】 每日1剂，空腹顿服。

六、治疗乳痈药茶方

蒲公英忍冬茶

- 【配方】 蒲公英 18克 忍冬藤 10克
【制法】 将上2味用清水煎沸10~15分钟，取汁。
【功效】 清热解毒，消痈通络。适用于热毒犯内所致的乳痈初起。
【用法】 每日1剂，分3次温服。

雄黄矾茶散

- 【配方】 明雄 4.5克 明矾 4.5克
细茶 4.5克
【制法】 将上3味共研为细末，备用。
【功效】 解毒泄热，消肿去痈。适用于热毒壅结所致的乳痈。
【用法】 每日1次，每次取4.5克药末用黄酒送服，连





服3日。

蒲公英续断茶

- 【配方】 蒲公英 18克 续断 10克
 【制法】 将续断研碎，与蒲公英共用清水煎煮，取汁。
 【功效】 扶正消痈。适用于正气虚弱所致的乳痈初起或乳痈经久不愈。
 【用法】 每日1剂，分3次温服。

王不留行消痈茶

- 【配方】 王不留行 10克 蒲公英 10克
 瓜蒌仁 10克 当归梢 5克
 【制法】 将上列各味洗净，用清水煎沸15~20分钟，去渣取汁。
 【功效】 清热解毒，消痈通络。适用于热毒壅结所致的乳痈。
 【用法】 每日1剂，分2次温服。

注：孕妇忌用此方。



橘叶茶

- 【配方】 青橘叶 5克 郁金 3克 花茶 适量



- 【制法】 将郁金研碎，与其余 2 味共用沸水冲泡，盖焖 5 ~ 10 分钟即可。
- 【功效】 理气解郁，除瘀去痛。适用于气血郁滞所致的乳痈。
- 【用法】 每日 1 剂，不拘时代茶热饮。

七、治疗习惯性流产药茶方

玉米衣茶



- 【配方】 玉米嫩衣 1 只量
- 【制法】 将玉米嫩衣研碎，用沸水冲沏，盖焖 5 ~ 10 分钟即可。
- 【功效】 清热利尿，固胎。适用于习惯性流产。
- 【用法】 从怀孕开始，每日 1 剂，不拘时代茶频饮。

南瓜蒂茶

- 【配方】 南瓜蒂 3 个
- 【制法】 将南瓜蒂切片，用清水煎煮，取汁。

药茶治百病





- 【功效】 养血安胎。适用于预防先兆流产。
- 【用法】 从怀孕开始每月 1 剂，持续半年左右。

八、治疗妊娠呕吐药茶方

苏叶黄连茶

- 【配方】 苏叶 3 克 黄连 1 克
- 【制法】 将上 2 味共研碎，用沸水冲沏，盖焖 3~5 分钟即可。
- 【功效】 清热和胃。适用于妊娠呕吐。
- 【用法】 不拘时频饮。



清热止呕茶

- 【配方】 生芦根 3 克 生姜 1.5 克 橘红 1 克
槟榔 0.5 克
- 【制法】 将上列各味共研碎，用 500 毫升清水煎至 350 毫升，取汁。



【功效】 和胃止吐。适用于妊娠呕吐。

【用法】 温热顿服。

参夏止呕茶

【配方】 党参 5克 半夏 3克 生姜 3克

【制法】 将上列各味研碎，共用沸水冲沏，盖焖15分钟左右即可。

【功效】 温胃止呕。适用于妊娠呕吐。

【用法】 频频少量热饮。



苏陈姜茶

【配方】 苏梗 5克
陈皮 3克 生姜 3克 红茶 适量

【制法】 将上列前3味研碎，与红茶共用沸水冲沏，盖焖15~20分钟即可。

【功效】 理气和胃，降逆止呕。适用于妊娠呕吐、头晕厌食或食入即吐等。

【用法】 每日1剂，不拘时代茶温服，直至味淡。

二香甘草茶

【配方】 藜香 6克 香附 6克 甘草 3克





- 【制法】 将香附研碎后，与其余 2 味共用沸水冲沏，盖焖 10~15 分钟即可。
- 【功效】 化湿和中，止呕、适用于妊娠呕吐。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶频频少量温饮。

柴苏安胎茶

- 【配方】 柴苏叶 10 克 柴苏梗 10 克 茯苓 6 克
陈皮 6 皮
- 【制法】 将上列各种研碎，用沸水冲沏，盖焖 15~20 分钟即可。
- 【功效】 和胃行气，止呕安胎。适用于妊娠所致的频频呕吐。
- 【用法】 每日 1 剂，不拘时代茶温服。

苏连草姜茶

- 【配方】 苏叶 5 克 黄连 2 克 甘草 2 克
生姜 2 片
- 【制法】 将上列各味用清水煎沸 10~15 分钟，去渣取汁。
- 【功效】 散寒清里，和胃降逆。适用于妊娠呕吐及胃气不和所致的呕吐症。
- 【用法】 每日 2 剂，温热顿服。



参夏姜枣茶

- 【配方】 太子参 20 克 制半夏 9 克
煨生姜 3 克 大枣 4 枚
- 【制法】 将大枣去核后，与其余各味共用沸水冲沏，盖焖 15~20 分钟即可。
- 【功效】 益气生津，和中止呕。适用于妊娠呕吐。
- 【用法】 每日 1 剂，不拘时频频代茶温服。

九、治疗胎动不安药茶方

胡核茶

- 【配方】 胡核 10 个
- 【制法】 将胡核打破，连壳带仁用水煎煮 15~20 分钟，取汁。
- 【功效】 补肝肾，益气血，安胎。适用于胎动不安、腰酸、呃逆等。
- 【用法】 每日 2 剂，代茶饮。





胶艾芪术茶

【配方】 阿胶 5 克 艾叶 5 克 黄芪 5 克
白术 5 克

【制法】 将黄芪和白术研碎，与前 2 味用水煎煮，待阿胶完全溶化后，去渣取汁。

【功效】 养血益气，固脾安胎。适用于脾肾气虚所致的胎动不安。

【用法】 每日 2 剂，温热顿服。

莲予葡萄茶



【配方】 莲子 90 克 葡萄干 30 克

【制法】 将去皮、去心的莲子洗净后，与葡萄干共用 800 毫升清水炖煮，待莲子炖熟后，即可。

【功效】 补肝益气，安胎。适用于胎动不安。

【用法】 每日 1 剂，温热顿服。持续 5~10 天。

菟丝阿胶茶

【配方】 菟丝子 5 克 阿胶 5 克

【制法】 将上 2 味用水煎煮，待阿胶完全溶化后，取汁。



【功效】 补肾益精，养血安胎。适用于肾气虚弱所致的胎动不安和习惯性流产。

【用法】 每日2剂，温热顿服。

十、治疗产后诸病药茶方

川芎药茶

【配方】 川芎 18克 腊茶 5克

【制法】 将川芎研为细末，腊茶用沸水冲沏，盖焖5~10分钟，取汁备用。

【功效】 补气益血，活血止痛。适用于产后头痛等症。

【用法】 每日1剂，药末分3次用腊茶汁送服。

蒲黄茶

【配方】 蒲黄 100克

【制法】 将蒲黄用清水煎沸15~20分钟，取汁。

【功效】 活血祛瘀。适用于产后血瘀上攻心肺所致的心闷昏厥。



药茶治百病





【用法】 每日1剂，不拘时代茶频服。

蜜 茶

【配方】 茶叶 3克 蜂蜜 适量

【制法】 将上2味用沸水冲沏，盖焖3~5分钟即可。

【功效】 补中润燥。适用于产后便秘、肺燥干咳等症。

【用法】 每日2剂，饭后温热顿服。

松萝糖茶

【配方】 松萝茶 9克 白糖 30克

【制法】 先烧开水500毫升，加入松萝茶，煎至300毫升，取汁，再加入白糖，搅溶即可。

【功效】 清热润肠。适用于产后便秘。

【用法】 温热顿服。

导气通便茶

【配方】 茶末 不拘量 葱白 不拘量

【制法】 将葱白捣成稀糊涎浆状，加入茶末，和匀成小丸状备用。

【功效】 导气通便。适用于产后便秘。

【用法】 每日2次，每次50丸，茶汁送服。



益母糖茶

- 【配方】 益母草 6克 红糖 15克 茶叶 适量
- 【制法】 将上3味用沸水冲沏，盖焖15~20分钟，搅匀即可。
- 【功效】 养血活血，化瘀止痛。适用于瘀血凝结所致的产后腹痛。
- 【用法】 每日1剂，不拘时代茶温饮。



蜜芷药茶

- 【配方】 香白芷 适量 蜂蜜 适量 茶叶 适量
- 【制法】 将香白芷洗净，晒干，研为细末，炼蜜为弹子大的丸，在通风处阴干或烘干，用瓷罐封贮备用。茶叶用沸水冲沏，取清汁。
- 【功效】 祛风解表，理气止痛。适用于产后伤风头痛、血虚头痛、头风眩晕等症。
- 【用法】 每日3次，每次取1丸，嚼化，用清汁送服。

当归续断茶

- 【配方】 当归 9克 续断 9克





- 【制法】 将上 2 味研碎，加清水煎煮 15~20 分钟，取汁。
- 【功效】 养血益宫。适用于产后失血、胞宫失养所致的产后腹痛。
- 【用法】 每日 1 剂，分 2 次热饮。

红糖胡椒茶

- 【配方】 红糖 15 克 胡椒 1.5 克 红茶 3 克
- 【制法】 将红糖炒焦，胡椒研为细末，与红茶共用沸水冲沏，盖焖 3~5 分钟即可。
- 【功效】 温中除滞，止痢止痛。适用于产后下痢腹痛。
- 【用法】 每日 1~2 剂，不拘时代茶温服。

黄瓜花茶

- 【配方】 黄瓜花 10 克
- 【制法】 将黄瓜花在通风处阴干后，用沸水冲泡 3~5 分钟即可。
- 【功效】 清热养血，平肝。适用于产后失血、筋脉失养所致的手指拘急抽搐症。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶频饮。



白薇参归茶

- 【配方】 白薇 5克 党参 5克 当归 5克
- 【制法】 将上3味共研碎，用沸水冲沏，盖焖15~20分钟即可。
- 【功效】 补气养血，退虚热。适用于产后或大病失血所致的虚热等。
- 【用法】 每日2剂，不拘时代茶温服，直至味淡。

玉米苡茶

- 【配方】 玉米芯(玉米茎内之芯) 60克 糖 适量
- 【制法】 将玉米芯切碎，加水煎煮15~20分钟，入糖，搅溶即可。
- 【功效】 益气健脾，扶正止汗。适用于产后虚汗。
- 【用法】 每日1剂，分2次温服。

茅草根茶

- 【配方】 茅草根 100克 红糖 50克
- 【制法】 将茅草根用水煎沸5~10分钟，取汁，入红糖，搅溶即可。





【功效】 清热解毒。适用于产后各种原因所致的发热症。

【用法】 每日1剂，代茶频服，微汗为宜。

南瓜须草



【配方】 南瓜须 适量 食盐 少许

【制法】 将南瓜须切碎，用沸水冲沏，盖焖3~5分钟，入食盐，搅溶即可。

【功效】 清热消肿。适用于产后乳头缩入疼痛。

【用法】 不拘时代茶频饮。

退奶麦芽茶

【配方】 炒麦芽 30~60克

【制法】 将炒麦芽加水300毫升煎煮15~20分钟，取汁。

【功效】 回乳退奶。适用于哺乳期产妇的断奶回乳。

【用法】 每日1剂，代茶温服。



十一、治疗脏燥药茶方

麦枣甘草茶

- 【配方】 小麦 30 克 大枣 10 枚 甘草 6 克
【制法】 将大枣去核，与其余 2 味加水煎沸 15~20 分钟，取汁
【功效】 养心安神，甘缓和中。适用于精神恍惚或神经衰弱等症。
【用法】 不拘时代茶频饮。



药茶治百病

四

龙眼枣仁茶

- 【配方】 龙眼肉 5 克 枣仁 5 克



- 【制法】 将上 2 味用沸水冲沏，盖焖 15~20 分钟即可。
- 【功效】 养心安神。适用于失眠、多梦、神疲、汗多等症。
- 【用法】 每日 2 剂，早晚各 1 剂，代茶温服。

胡桃仁茶

- 【配方】 胡桃仁 90 克 白糖 30 克
- 【制法】 将胡桃仁捣碎，白糖用开水冲沏，备用。
- 【功效】 温补肺肾，润肠通便。适用于脏燥症。
- 【用法】 每日 1 剂，将胡桃仁分 3 次用糖开水送服。

枣仁竹叶茶

- 【配方】 酸枣仁 6 克 嫩竹叶 6 克
- 【制法】 将酸枣仁捣烂，与嫩竹叶共用水煎煮 10~15 分钟，取汁。
- 【功效】 清心除烦。适用于神经衰弱、烦躁不安等。
- 【用法】 每日 1 剂，睡前温热顿服。

党参陈皮茶

- 【配方】 党参 25 克 陈皮 6 克

- 【制法】 将上 2 味用清水煎煮 15 ~ 20 分钟，取汁。
- 【功效】 补脾和胃，益气生津。适用于脏燥症及产后脾虚便溏、心悸、乏力等。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶温热频服。



药茶治百病



第五章 儿科药茶方



一、治疗小儿流行性感霍药茶方

贯仲青茶

- 【配方】 贯仲 6克 青茶 3克
- 【制法】 将上2味共研成粗末，用沸水冲沏，盖焖15~20分钟即可。
- 【功效】 清热解毒，疏风解表。适用于小儿流行性感冒。
- 【用法】 每日1剂，代茶频服，坚持服用3~7天。

银菊青叶茶

- 【配方】 金银花 6克 菊花 6克 大青叶 6克
玄参 3克
- 【制法】 将玄参研碎，与其余各味用水煎煮 15~20 分钟，取汁。
- 【功效】 清热解毒，疏风解表。适用于小儿流行性感
冒。
- 【用法】 每日 1 剂，不拘时代茶温服。



绿豆流感茶

- 【配方】 生绿豆 10克 青茶 3克 冰糖 15克
- 【制法】 将绿豆洗净，用木器捣碎，与青茶、冰糖共
用沸水冲沏，盖焖 15~20 分钟即可。
- 【功效】 清热解毒，祛暑止渴。适用于小儿流行性感
冒。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶频服。

橄榄萝卜茶

- 【配方】 鲜橄榄 30克 生萝卜 250克
- 【制法】 将萝卜洗净，切片，与橄榄共用清水煎煮 15~20





分钟，取汁。

【功效】 清热解毒，祛风解表，生津止渴。适用于小儿流行性感冒。

【用法】 每日1剂，不拘时代茶温饮。

二、治疗小儿百日咳药茶方

百日咳茶

【配方】 贯叶蓼(干品) 30克 冰糖 15克

【制法】 将贯叶蓼微炒后，与冰糖共用清水煎煮15~20分钟，取汁。

【功效】 清肺化痰，解痉止咳，利水祛肿。适用于百日咳。

【用法】 每日1剂，代茶温服。

野天门冬茶

【配方】 野天门冬 18克

【制法】 将野天门冬用清水煎汤，取汁。



【功效】 润肺止咳。适用于百日咳及阵发性咳嗽伴低热者。

【用法】 每日1剂，分3次温热顿服。

莱菔子茶

【配方】 莱菔子 15克 白糖 适量

【制法】 将莱菔子焙干，研为末，用沸水冲泡，加入白糖，搅溶即可。

【功效】 下气定喘。适用于百日咳、急慢性气管炎等症。

【用法】 每日1剂，不拘时代茶温服。

风栗壳茶

【配方】 风栗壳 30克 糖冬瓜 60克

【制法】 将上2味用清水煎煮15~20分钟，取汁。

【功效】 解痉止咳。适用于百日咳。

【用法】 每日1剂，不拘时代茶频饮，连服至愈。

咸金橘茶

【配方】 熟金橘 不拘量 盐 适量 糖 适量

【制法】 将金橘加适量盐腌渍半年左右，备用。





- 【功效】 化痰止咳。适用于百日咳。
- 【用法】 用时，取 2~4 枚盐渍金橘，用清水冲洗后，捣烂，与糖共用沸水冲泡，取汁，温热顿服，每日 2 次。

灵仙糖茶

- 【配方】 威灵仙 6 克 冰糖 50 克
- 【制法】 将上 2 味加水煎煮 15~20 分钟，待冰糖完全溶化后，取汁。
- 【功效】 化痰止咳。适用于百日咳痉咳期、有阵发性咳嗽、痰结喉部者。
- 【用法】 每日 1 剂，不拘时代茶频饮。

枇杷桃仁茶

- 【配方】 枇杷叶 9 克 桃仁 5 粒
- 【制法】 将枇杷叶去毛后，与桃仁共用清水煎沸 5~10 分钟，取汁。
- 【功效】 化痰，和胃，降逆。适用于百日咳痉咳期、痰多、呕吐者。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶温服。

花生药茶

- 【配方】 花生米 15 克 西瓜子 15 克
红花 1.5 克 冰糖 30 克
- 【制法】 将西瓜子捣烂，与其余各味共用清水煎沸 30 分钟，取汁。
- 【功效】 宣肺活血，化痰止咳 适用于百日咳。
- 【用法】 每日 1 剂，不拘时代茶饮，并食花生米。

蜈蚣甘草茶

- 【配方】 炙蜈蚣 1 条 甘草 1 克
- 【制法】 将上 2 味共研碎，用水煎汤，去渣取汁。
- 【功效】 解痉止咳，攻毒化痰。适用于百日咳痉咳期。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶温服。

大蒜冰糖茶

- 【配方】 大蒜头 2 个 冰糖 适量
- 【制法】 将大蒜头捣烂，与冰糖共用沸水冲沏，盖焖 5~10 分钟，滤汁饮。
- 【功效】 健胃解毒，润肺止咳。适用于百日咳。
- 【用法】 不拘时代茶频饮。





川贝米汤茶

- 【配方】 川贝母 15 克 冰糖 50 克
米汤 500 毫升
- 【制法】 将上 3 味隔水炖 15~20 分钟，取汁。
- 【功效】 祛痰止咳。适用于百日咳。
- 【用法】 每日 2 剂，早晚各 1 剂，温热顿服。

三、治疗小儿腮腺炎药茶方

疳腮药茶



- 【配方】 野菊花 30 克 蒲公英 30 克
广豆根 10 克
- 【制法】 将上 3 味用清水煎煮 15~20 分钟，取汁。
- 【功效】 清热解毒。适用于腮腺炎。
- 【用法】 每日 1 剂，不拘时代茶温服。



银花凉茶

- 【配方】 干金银花 50 克
- 【制法】 将金银花加水煎煮 5~10 分钟，取 250 毫升药汁备用。
- 【功效】 清热解毒。适用于小儿腮腺炎。
- 【用法】 每日 1 剂，分 3 次温服。坚持 3~5 天。

苦瓜药茶

- 【配方】 鲜苦瓜 1 根 茶叶 适量
- 【制法】 将苦瓜从中间切断，去瓤，塞入茶叶，在阴凉通风处阴干，备用。
- 【功效】 消暑涤热，解毒。适用于小儿腮腺炎。
- 【用法】 用时，取 6 克苦瓜茶用沸水冲沏，代茶频服。

板蓝薄荷茶

- 【配方】 板蓝根 15 克 薄荷叶 7 克 白糖 适量
- 【制法】 将上列前 2 味研碎，共用沸水冲泡，盖焖 15~20 分钟，入糖，搅匀即可。
- 【功效】 清热解毒，疏散风热。适用于小儿腮腺炎伴发热、恶寒者。





【用法】 每日1剂，代茶温热频服。

海金沙根茶

【配方】 鲜海金沙根 60克

【制法】 将海金沙根加水煎煮25~30分钟，取汁。

【功效】 清热解毒，利湿消肿。适用于小儿腮腺炎。

【用法】 每日1剂，代茶频饮。

板蓝银花茶

【配方】 板蓝根 30克 银花 10克 薄荷 5克

【制法】 将上列3味共研为粗末，加清水煎煮10~15分钟，去渣取汁。

【功效】 清热解毒。适用于腮腺炎伴有发热、疼痛者。

【用法】 每日1剂，不拘时代茶饮。

味 茶

【配方】 大青叶 30克 蒲公英 30克

地丁草 30克 青茶叶 9克

【制法】 将上列各味加水煎煮15~20分钟，去渣取汁。

【功效】 清热解毒，消肿散结。适用于小儿腮腺炎伴有



发热、红肿、疼痛者

【用法】 每日1剂，不拘时代茶频服。

青叶忍冬茶

【配方】 大青叶 30克 忍冬藤 30克

【制法】 将上列2味共研为粗末，用清水煎煮15~20分钟，去渣取汁。

【功效】 清凉解毒。适用于小儿腮腺炎。

【用法】 每日1剂，不拘时代茶频服。

四、治疗小儿风疹药茶方

散疹药茶

【配方】 生地 9克 苍术 3克 茶叶 1克

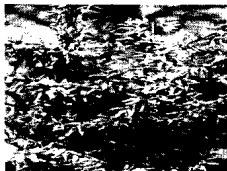
【制法】 将生地和苍术加水煎汤，去渣取汁，趁热用药汁冲泡茶叶，盖焖5~10分钟即可。

【功效】 清热解毒，养血凉血，祛风散疹。适用于小儿风疹、荨麻疹等。





【用法】 每日1剂，不拘时代茶频饮，直至汗出。
注：五岁以上儿童剂量酌增。



连蓼茶

- 【配方】** 连翘 6克 牛蒡子 5克 绿茶 适量
【制法】 将上3味共研为末，用沸水冲沏，盖焖3~5分钟即可。
【功效】 祛风散热，宣肺透疹。适用于小儿风疹。
【用法】 每日1剂，不拘时代茶温服。

银蝉药茶

- 【配方】** 银花 3~6克 蝉衣 1~3克
 甘草 1克 绿茶 适量
【制法】 将上4味加水煎煮10~15分钟，去渣取汁。
 也可将上4味共研为末后，用沸水冲泡。
【功效】 清热祛风，解毒散疹。适用于小儿风疹、荨麻疹等。
【用法】 每日1剂，不拘时代茶温服。
注：服药期间忌食生冷。



五、治疗小儿麻疹药茶方



芫荽药茶

- 【配方】 芫荽 10 克 怪柳葛根 10 克
【制法】 将上 2 味加水煎汤，去渣取汁。
【功效】 解表透疹。适用于麻疹初热期，或见形期疹点不多、疹出不畅者。
【用法】 每日 1 剂，温热服用，并用药汁熏洗患处。

蝉蜕药茶

- 【配方】 蝉蜕 3 克
【制法】 将蝉蜕研碎，加水煎煮 15 ~ 20 分钟，取汁。
【功效】 宣肺透疹。适用于麻疹出疹期、疹出不畅者。
【用法】 每日 1 剂，不拘时代茶饮。

药茶治百病





红萝卜药茶

【配方】 红萝卜 250 克 荸荠 250 克

芫荽 100 克

【制法】 将上列前 2 味洗净，切片，与芫荽共加水煎煮 25~30 分钟，取汁。

【功效】 清热解毒，养阴生津。适用于麻疹发热初期。

【用法】 每日 1 剂，代茶频服。



贯众丝瓜络茶

【配方】 贯众 10 克 丝瓜络 15 克

【制法】 将上 2 味切碎，加水煎煮 15~20 分钟，取汁。

【功效】 清热解毒，生津。适用于防治麻疹。

【用法】 每日 1~2 剂，不拘时代茶饮。

金针香菜茶

【配方】 金针菜 45 克 瘦肉 45 克

芫荽 30 克

【制法】 将瘦肉切片，沸水下肉片，再下金针菜，略煮后，下芫荽及调味料即可。



【功效】 清热，滋补，透疹。适用于麻疹出疹期、疹出不畅者。

【用法】 每日1剂，分3次食菜饮汁。

芦根透疹茶

【配方】 芦根 15克 赤桤柳 6克

【制法】 将上2味加水煎煮15~20分钟，取汁。

【功效】 清热解毒，疏风解肌，生津透疹。适用于小儿麻疹初起。

【用法】 每日1~2剂，不拘时代茶温热频服。

柴胡芦根茶

【配方】 柴胡 6克 芦根 15克

【制法】 将上2味共研为末，用沸水冲沏，盖焖5~10分钟即可。

【功效】 清热，疏表。适用于防治麻疹。

【用法】 每日1剂，不拘时代茶饮。

银蝉茶



【配方】 银花 6克 蝉蜕 1.5克 前胡 3克
冰糖 适量

药茶治百病





- 【制法】 将上列前3味加水煎煮15~20分钟，入冰糖，搅溶，取汁。
- 【功效】 清热解毒，宣肺散风，定痉化痰。适用于麻疹出疹期，伴有发热、咳喘、口渴等症。
- 【用法】 每日1剂，代茶频服。

六、治疗小儿夏季热药茶方



三叶茶

- 【配方】 鲜荷叶 10克 丝瓜叶 10克
苦瓜叶 10克
- 【制法】 将上列3味洗净，撕碎，用150毫升清水煎沸3~5分钟，去渣取汁。
- 【功效】 清热解暑。适用于小儿暑热症。
- 【用法】 每日1剂，不拘时代茶饮。

解暑清凉茶

- 【配方】 苦瓜叶 4片 南瓜叶 2片 丝瓜叶 2片



鲜荷叶 1/4片 西瓜皮 30克

梨皮 15克 冰糖 适量

【制法】 将上列前6味洗净，用水煎煮5分钟左右，入冰糖，搅溶，去渣取汁。

【功效】 清热祛暑。适用于小儿夏季热。

【用法】 不拘时代茶饮。



银 花 茶

【配方】 金银花 6克 香薷 3克 淡竹叶 3克
杏仁 3克 绿茶 适量

【制法】 将香薷和杏仁研碎，与其余3味用500毫升清水煎煮15~20分钟，去渣取汁。

【功效】 清热祛暑，静心除烦。适用于小儿暑热、口渴、烦躁等。

【用法】 每日1剂，分2次温热顿服。

四 叶 茶

【配方】 嫩竹叶 10克 佩兰叶 10克
藿香 10克 薏苡仁 10克

【制法】 将上列前3味切碎，薏苡仁研碎，共用水煎煮15~20分钟，滤过取汁。

【功效】 健脾和胃，化湿解暑。适用于小儿夏季热。

药茶治百病





【用法】不拘时代茶频饮。

桑叶蜜茶

【配方】桑叶 10 克 生蜜 适量

【制法】将桑叶用生蜜涂抹后，悬挂于通风处阴干，再研碎，用沸水冲沏，盖焖 3~5 分钟即可。

【功效】清解肺热。适用于小儿夏季热、口渴较甚者。

【用法】不拘时代茶频服。

薤菜荸荠茶

【配方】薤菜 500 克 荸荠 500 克

【制法】将上 2 味切碎，加水煎煮 15~20 分钟，取汁。

【功效】清热祛暑，生津止渴。适用于小儿夏季热、口渴较甚者。

【用法】每日 1 剂，代茶频服。



七、治疗小儿水痘药茶方

二胡茶



- 【配方】 胡萝卜 100 克 胡荽 60 克
- 【制法】 将上 2 味切碎，用清水煎煮 10~15 分钟，取汁。
- 【功效】 发汗透疹。适用于小儿水痘初起、邪毒欲透不出者。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶温热频服。

芦菊茶



- 【配方】 芦根 60 克 野菊花 10 克
- 【制法】 将芦根切碎，与野菊花加水煎煮 15~20 分钟，取汁。
- 【功效】 清热解毒。适用于小儿水痘。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶频服。

药茶治百病





芦果茶

- 【配方】 芦根 60 克 青果 30 克
- 【制法】 将上 2 味研碎，加水煎煮 15 ~ 20 分钟，取汁。
- 【功效】 清热解毒，生津利咽。适用于小儿水痘初起伴有发热、咽喉肿痛者。
- 【用法】 每日 1 剂，不拘时代茶温服。

八、治疗小儿遗尿药茶方

益智金乌茶

- 【配方】 益智仁 6 克 金樱子 6 克 乌药 5 克
- 【制法】 将上列 3 味加水 500 毫升煎煮至 300 毫升，去渣取汁。
- 【功效】 培元补肾，涩精缩尿。适用于小儿遗尿及肾虚所致的尿多、尿长等。
- 【用法】 每日 1 剂，不拘时代茶温服。



玉竹药茶

- 【配方】 玉竹 50 克
- 【制法】 将玉竹洗净后，用水煎煮，取汁。
- 【功效】 补阴益肾。适用于体质虚弱、肾气不固所致的
遗尿症。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶温服。

大枣健儿茶

- 【配方】 大枣 10 个 茶叶 1 克 白糖 适量
- 【制法】 将大枣煮烂后，加入用沸水冲泡好的茶汁及白糖，调匀即可。
- 【功效】 健脾和胃。适用于小儿遗尿。
- 【用法】 每日 1 剂，食枣饮汁。

桑螵蛸糖茶

- 【配方】 桑螵蛸 16 克 红糖 适量
- 【制法】 将桑螵蛸焙黄后，研为细末，入红糖，混匀即可。
- 【功效】 补肾固精。适用于体质虚弱、肾气不固所致的
夜尿症。





【用法】 每日1剂，用温开水冲服。

缩尿茶

【配方】 乌药叶 不拘量

【制法】 将乌药叶撕碎，用水煎浓汤，去渣取汁。

【功效】 温中散寒，理气缩尿。适用于小儿夜尿及虚寒所致的尿频且长症。

【用法】 每日1剂，不拘时代茶温服。

注：晚饭后忌食药汁。

甘草茶

【配方】 甘草 少量

【制法】 将甘草加水煎煮3~5分钟，取汁。

【功效】 温中补肾，益气养精。适用于脾肺气虚所致的小儿遗尿。

【用法】 每日1剂，代茶温服。

白果红枣茶



【配方】 白果肉 30克 红枣 10枚 白糖 适量



- 【制法】 将白果肉和红枣捣烂，用水煎浓汤，取汁，入白糖，搅匀即可
- 【功效】 健脾养胃，滋阴益肾。适用于小儿夜尿症。
- 【用法】 每日1剂，睡前代茶温服。

鸡蛋药茶



- 【配方】 鸡蛋 10枚 茶叶 8克 食盐 3克
酱油 适量
- 【制法】 将鸡蛋和茶叶加水煮5~10分钟后，将蛋壳击破，入盐，再煮15分钟左右，将蛋捞出，去皮，备用。
- 【功效】 补精健肾。适用于小儿夜尿症。
- 【用法】 每日1剂，将蛋蘸酱油食用。

韭菜根茶

- 【配方】 韭菜根 50克
- 【制法】 将韭菜根洗净后，榨汁，煮沸即可。
- 【功效】 温中健胃，提神行气。适用于小儿遗尿症。
- 【用法】 每日1剂，分2次温热顿服。

韭菜根茶





九、治疗小儿夜啼药茶方

麦枣甘草茶

- 【配方】 淮小麦 15 克 大枣 10 枚
炙甘草 3 克 蝉蜕 3 克
- 【制法】 将大枣捣烂，与其余 3 味加水煎煮 15～20 分钟，取汁。
- 【功效】 清热泻火，健脾养胃。适用于小儿夜啼症。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶温服。

苏叶黄连茶

- 【配方】 紫苏叶 3 克 黄连 1 克
- 【制法】 将上 2 味研碎，用沸水冲泡，盖焖 15～20 分钟即可。
- 【功效】 清热理气。适用于小儿夜啼症。
- 【用法】 不拘时代茶温服。



清心宁神茶

- 【配方】 淡竹叶 3 克 辰灯心 1 小撮
蝉蜕 3 克 绿茶 适量
- 【制法】 将上列 4 味加水 500 毫升煎至 250 毫升，取汁。
- 【功效】 清心火，除烦躁。适用于心惊烦热或虚热烦躁所致的小儿夜啼症。
- 【用法】 每日 1 剂，于下午代茶频服。



药茶治百病





十、治疗小儿惊厥药茶方



葱须茶

- 【配方】 葱须 2 根 苦茶 10 克
- 【制法】 将上 2 味加水煎沸 5~10 分钟，取汁。
- 【功效】 清热，镇惊。适用于小儿无故惊厥症。
- 【用法】 每日 1 剂，分 2 次温服。

十一、治疗小儿积滞药茶方

化积药茶

- 【配方】 山楂 15 克 麦芽 9 克 莱菔子 9 克



大黄 1 克

【制法】 将上列 4 味研碎，用沸水冲泡，盖焖 15~20 分钟即可。

【功效】 消食化积。适用于小儿积滞或食欲不振等。

【用法】 每日 1 剂，不拘时代茶频服。

麦楂果皮茶

【配方】 麦芽 5 克 山楂 5 克 草果 3 克
青皮 5 克

【制法】 将山楂、草果及青皮研碎，与麦芽共用沸水冲泡，盖焖 15~20 分钟即可。

【功效】 消食化滞。适用于饮食积滞所致的消化不良。

【用法】 每日 1 剂，代茶温服，病好即止。

红曲茶

【配方】 红曲 9 克

【制法】 将红曲用沸水冲泡，盖焖 15~20 分钟即可。

【功效】 健胃消食。适用于积滞、消化不良、腹胀者。

【用法】 每日 1 剂，代茶温服。





橘花建曲茶

- 【配方】 橘花 3克 建曲 6克 红茶 适量
- 【制法】 将上3味用沸水冲泡，盖焖10~15分钟即可。
- 【功效】 理气和胃。适用于小儿积滞。
- 【用法】 每日1剂，不拘时代茶频服。

藿佩薄荷茶

- 【配方】 藿香 3克 佩兰 6克 薄荷 4.5克
白蔻仁 1.5克
- 【制法】 将上列4味研为末，用沸水冲沏，盖焖15~20分钟即可。
- 【功效】 化湿消滞。适用于过食肥腻所致的小儿积滞、消化不良症。
- 【用法】 每日1剂，不拘时代茶饮用。



十二、治疗小儿腹泻药茶方



麦芽茶

- 【配方】 大麦芽 30 克 茶叶 9 克
- 【制法】 将大麦芽和茶叶微炒后，用沸水冲沏，盖焖 15 ~ 20 分钟即可。
- 【功效】 消食止渴。适用于小儿伤食腹泻者。
- 【用法】 不拘时代茶温服。

石榴皮茶

- 【配方】 石榴皮 3 克 绿茶 1 克 冰糖 适量
- 【制法】 将石榴皮研碎，与绿茶共用沸水冲沏，盖焖 10 ~ 15 分钟，加入冰糖，搅溶即可。
- 【功效】 涩肠止泻。适用于小儿腹泻。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶温服。

药茶治百病





艾叶姜茶

- 【配方】 艾叶 6克 生姜 3克
- 【制法】 将艾叶与生姜共加水煎煮10~15分钟，取汁。
- 【功效】 温中祛寒。适用于寒邪侵胃所致的腹泻。
- 【用法】 不拘时代茶饮。



泄泻绿茶

- 【配方】 云南绿茶 1克
- 【制法】 将云南绿茶研为极细粉末，备用。
- 【功效】 清热，消食，止泻。适用于婴幼儿单纯性腹泻者。
- 【用法】 每日1剂，分3次用温开水或乳汁送服。1~4日为1个疗程。

乌诃止泻茶

- 【配方】 乌梅 2克 诃子 3克
- 【制法】 将上2味洗净，用沸水冲沏，盖焖5~10分钟即可。



【功效】 涩肠止泻。适用于小儿久泻不止者。

【用法】 每日 5~6 剂，温热顿服。

车前米仁茶

【配方】 炒车前子 9 克 炒米仁 9 克
红茶 1 克 白糖 适量

【制法】 将上列前 3 味共研为末，用沸水冲沏，盖焖 15~20 分钟，加入白糖，搅溶即可。也可将上列各味加水 400 毫升煎煮至 200 毫升，去渣取汁。

【功效】 健脾化湿，止泻。适用于小儿腹泻、水泻症。

【用法】 每日 1 剂，不拘时代茶温服。

注：3 岁以下儿童用量酌减。

十三、治疗小儿流涎药茶方

陈枣竹叶茶

【配方】 陈皮 5 克 大枣 5 枚 竹叶 7 克





- 【制法】 将上列 3 味加水煎煮 15~20 分钟，去渣取汁。
- 【功效】 健脾益气，止涎。适用于小儿流涎症。
- 【用法】 每日 1 剂，分 2 次温热顿服。坚持 3~5 天。

姜糖神曲茶

- 【配方】 生姜 2 片 神曲 半块 食糖 适量
- 【制法】 将上列 3 味加水煎沸 3~5 分钟，过滤取汁。
- 【功效】 健脾温中，止涎。适用于小儿流涎症。
- 【用法】 不拘时代茶随量饮。

十四、治疗小儿麻痹症药茶方

金银花茶

- 【配方】 金银花 30 克 连翘 15 克 贯众 3 克
白糖 适量
- 【制法】 将上列前 3 味加水煎煮 15~20 分钟，取汁，加入白糖，搅匀即可。



- 【功效】 清热解毒。适用于小儿麻痹症。
【用法】 每日1剂，代茶温服。3~5天为1个疗程。

银花茵茶

- 【配方】 金银花 30克 茵陈 12克
丝瓜络 20克
【制法】 将上列3味加水煎煮15~20分钟，过滤取汁。
【功效】 清热解毒，通经和络。适用于小儿麻痹症瘫痪初期。
【用法】 每日1剂，分2次温服。

芦根忍冬茶

- 【配方】 芦根 50克 忍冬藤 25克
淡竹茹 20克 连翘 15克
【制法】 将上列4味加水煎煮15~20分钟，取汁。
【功效】 清热解毒。适用于小儿麻痹症并伴有发热者。
【用法】 每日1剂，分2次温热顿服。

葛根竹叶茶

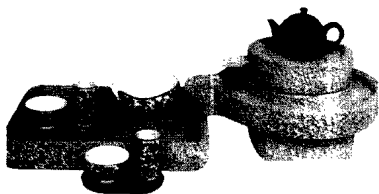
- 【配方】 葛根 9克 竹叶 12克



- 【制法】 将上 2 味加水煎煮 10~15 分钟，取汁。
- 【功效】 清热解毒，泻火除烦。适用于小儿麻痹症瘫痪初期伴有发热、心烦者。
- 【用法】 每日 1 剂，不拘时代茶温服。



第六章 五官科药茶方



一、治疗眼病药茶方

洗眼茶

- 【配方】 绿茶 20 克
- 【制法】 将绿茶加水 2000 毫升煎至 1000 毫升，取汁备用。
- 【功效】 消炎明目。适用于急性结膜炎、溃疡性睑缘炎等症。
- 【用法】 每日 1 剂，分 3~4 次用净纱布蘸洗病眼。

药茶治百病





陈 茶

- 【配方】 陈茶叶 15 克 盐 5 克
- 【制法】 将陈茶叶、盐加水 2000 毫升煎煮至 1000 毫升，取汁备用。
- 【功效】 明目去障。适用于眼云翳风火症。
- 【用法】 每日 1 剂，分 3 次用净纱布洗患眼。

黄 芩 茶

- 【配方】 黄芩 15 克
- 【制法】 将黄芩研为粗末，用沸水冲泡，盖焖 3~5 分钟即可。
- 【功效】 明目消炎，清热祛火。适用于上焦肺郁热引起的急性结膜炎。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶频饮。

芽 茶 饮

- 【配方】 芽茶 3 克 白芷 3 克 附子 3 克
防风 1.5 克 羌活 1.5 克 细辛 1.5 克
荆芥 1.5 克 川芎 1.5 克 盐 适量
- 【制法】 将上列各味与盐共加清水煎煮 15~20 分钟，



取汁。

【功效】 清火消炎。适用于口中赤脉症。

【用法】 每日1剂，代茶频饮。



菊花茶

【配方】 菊花 10 克 龙井茶 3 克

【制法】 将菊花与龙井茶共用沸水冲沏，盖焖 15~20 分钟即可。

【功效】 清热，明目，疏风。适用于羞明怕光及肝火旺盛引起的赤眼症。

【用法】 每日1剂，代茶频饮

注：饮茶期间忌食辛辣食品。

连花茶

【配方】 黄连(酒炒) 30 克 菊花 30 克

天花粉 30 克 川芎 30 克

薄荷叶 30 克 连翘 30 克

黄柏(酒炒) 180 克 茶叶 360 克

【制法】 将以上各味共研成粗末，混匀，用滤纸布袋包装，每袋6克，备用。

清茶治百病





【功效】 清热明目，泻火祛风。适用眼赤痛、大便秘结等。

【用法】 每日3次，每次1袋，沸水泡10分钟后服用。

三子养目茶

【配方】 菟丝子 5克 枸杞子 5克

楮实子 5克 绿茶 3克

【制法】 将菟丝子、枸杞子、楮实子研制成粗末与绿茶共用沸水冲沏，盖焖3~5分钟即可。

【功效】 适用于肝肾不足、精血亏虚所引起的视力下降，眼睛干涩等症，可以养眼明目。并对预防老年性的白内障有一定效果。

【用法】 每日1剂，代茶饮，并可续加开水，直到味淡。

蒙蒺决明茶

【配方】 密蒙花 30克 羌活 30克

白蒺藜(炒) 30克 木贼 30克

石明决 30克 甘菊 90克 茶叶 适量

【制法】 将上列各味共研制成粗末，混匀备用。

【功效】 祛风清热，平肝降逆，明目。适用于风热攻注、暴赤肿翳等。

【用法】 每日2~3次，取药末6克用茶叶煎汤或沸水冲泡服用。



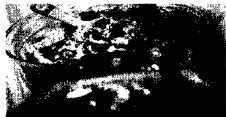
石膏茶

【配方】 煅石膏 60克 川芎 60克 炙甘草 15克
葱白 3克 茶叶 3克

【制法】 将煅石膏、川芎、炙甘草共研成细末，备用。

【功效】 祛风散寒，通窍明目。用于冷泪症、羞明、眼痛、迎风流泪、风寒眼病等。

【用法】 每日取药末3克，用葱白、茶叶加水煎汤送服。



杞菊茶

【配方】 枸杞子 10克 白菊花 10克 绿茶 3克

【制法】 将上列各味用沸水冲泡10~15分钟即可。

【功效】 疏风明目，养肝滋肾。适用于视力衰退、目眩、夜盲及青少年近视眼等。

【用法】 每日1剂，代茶频饮。

苦瓜绿茶

【配方】 鲜苦瓜 500克 绿茶 50克

【制法】 将苦瓜洗净后去瓤，在通风处阴干后切碎，置

药茶治百病



文火上炒3~5分钟，再与绿茶混匀，储藏备用。

【功效】 清热明目。适用于风热引发的赤眼症。

【用法】 每日1次，每次取6克用沸水冲泡，代茶频饮。

决明菊花茶

【配方】 决明子(捣碎) 10克 菊花 3克
山楂片 15克

【制法】 将决明子、菊花、山楂片放入热水瓶内，用沸水冲泡后，盖严瓶盖，浸泡30分钟即可。

【功效】 清肝明目，利尿通便。适用于目赤肿痛、目昏干涩、视力减退，还可治疗高血压、习惯性便秘等。

【用法】 每日1剂，代茶饮用。

明目药茶

【配方】 决明子 25克 茺蔚子 10克

【制法】 将决明子、茺蔚子用文火炒黄，研碎后放入沙锅中加适量水，煎煮15~20分钟，去渣取汁。

【功效】 散热解毒，清肝明目。适用于预防夏季急性结膜炎。

【用法】 每日1剂，代茶频饮。

茶洗烂眼

【配方】 龙胆草 9克 湖茶叶 9克 白矾 3克
青盐 3克 红花 3克 甘草 3克
枯矾 5克 防风 6克 桑叶 6克
生杏仁(去皮) 7个 菊花 10克

【制法】 将上列各味共加水煎煮15~20分钟，取汁备用。

【功效】 清热解毒，祛湿化湿。适用于风火烂眼、发痒等症。

【用法】 每日1剂，分数次用药汁清洗患眼。

油茶膏

【配方】 茶末 适量 生清油 适量

【制法】 将上2味混匀，调成糊状，以挑起不流动为宜，装瓶备用。

【功效】 清热，消肿，止痛。适用于麦粒肿。

【用法】 用纱布1块(约3~4层厚)，挑清茶油适量，涂在纱布上，再盖上同样大小单层纱布1块(以防药物入眼)，贴于患眼，外用胶布固定。每日换药1次，局部热敷3次，每次20分钟即可。

油茶膏
百病





茶 敷

- 【配方】 茶叶 30 克
- 【制法】 将茶叶用 2 杯沸水冲泡，盖焖 5～10 分钟，待冷后即可。
- 【功效】 清热止痛。适用于电光性眼炎。
- 【用法】 患者仰卧床上，双目闭合，将湿茶叶贴敷在眼皮周围，轻轻眨眼数次，患者眼内会有热泪流，疼痛慢慢消失。如此每隔半小时换湿茶叶 1 次，7～8 次即愈。

决明绿茶

- 【配方】 炒决明子 5～10 克 绿茶 1 克
冰糖 25 克
- 【制法】 将上列各味用沸水冲泡饮用。
- 【功效】 平肝潜阳，清热明目。适用于青光眼。
- 【用法】 每日 1 剂，分 3 次饭后服用。

桑菊草茶

- 【配方】 桑叶 15 克 菊花 15 克 甘草 5 克
绿茶 适量



- 【制法】 将上列各味加清水煎煮 5~10 分钟，取汁。
【功效】 清肝明目，疏风。适用于慢性青光眼。
【用法】 每日 1 剂，分 3 次温热服用。

菊 花

- 【配方】 干菊花 2 克 茶叶 2 克
【制法】 将上列 2 味用沸水冲沏，盖焖 3~5 分钟即可。
【功效】 清肝明目。适用于老年性白内障。
【用法】 每日 1 剂，分 3 次在饭后饮用。

密蒙糖茶

- 【配方】 密蒙花 10 克 蜂蜜 25 克 绿茶 适量
【制法】 将密蒙花、绿茶共用沸水冲沏，盖焖 5~10 分钟，调入蜂蜜，搅溶即可。
【功效】 清肝明目，养血。适用于白内障。
【用法】 每日 1 剂，代茶频服。

五味蜜茶

- 【配方】 五味子(炒焦) 5 克 蜂蜜 25 克
绿茶 适量



- 【制法】 将上列 3 味用水煎煮 15~20 分钟，取汁。
- 【功效】 养肝补肾，明目。适用于肝肾虚弱引起的目眩、视力减退等症。
- 【用法】 每日 1 剂，分 3 次温热服用。



熏眼茶



- 【配方】 绿茶 3 克
- 【制法】 将绿茶用沸水冲泡即可。
- 【功效】 清热养目。适用于视力减退。
- 【用法】 每日 2~3 次，将双眼对准杯口，似睁非睁熏眼，持续 10~15 分钟。

千里光茶

- 【配方】 千里光 5 克 菊花 8 克 枸杞 6 克
冰糖 适量
- 【制法】 将上列各味共用沸水冲泡，盖焖 5~10 分钟即可。



【功效】 养肝，明目，清热。适用于老年性视力昏花，是老年人护眼、明目的绝佳饮品。

【用法】 每日1剂，代茶频服。

枸杞红茶

【配方】 枸杞子 10克 白菊花 10克
炒盐 10克 红茶 适量

【制法】 将上列各味用沸水冲沏，盖焖15~20分钟即可。

【功效】 养肝明目，清热疏风。适用于夜盲症。

【用法】 每日1剂，代茶饮。

二、治疗耳病药茶方



黄柏苍耳茶

【配方】 黄柏 9克 苍耳 10克 绿茶 3克

【制法】 将上列各味共研为粗末，用沸水冲泡10分钟，或用水煎汤均可。

药茶治百病





【功效】 清热化湿，化脓解毒，通耳窍。适用于中耳炎。

【用法】 每日1剂，分2次服用。

丹参京菖茶

【配方】 丹参粉 5克 川芎 5克

京菖蒲 3克 茶叶 3克

【制法】 将上列各味用沸水冲沏，盖焖15~20分钟即可。

【功效】 活血凉血，祛风益耳。用于卡他性、霉菌性慢性中耳炎。

【用法】 每日1剂，代茶频饮。

青荷茶丸

【配方】 青茶叶 2.4克 荷叶 2.4克

细辛 2.4克 蝉蜕 3克

葱尖 适量 麝香 0.3克

【制法】 将上列各味共研为细末，葱尖捣如泥，和匀，用绢布裹好备用。

【功效】 通耳窍，清热散风。适用于中耳炎、耳鸣等症。

【用法】 每日1剂，放于耳内。



槐菊茶



- 【配方】 槐花 3 克 菊花 3 克 绿茶 适量
【制法】 将上列 3 味共用沸水冲沏，盖焖 5 ~ 10 分钟即可。
【功效】 清热解毒。适用于慢性中耳炎。
【用法】 每日 1 剂，代茶饮。

平肝清热茶

- 【配方】 龙胆草 1.8 克 醋柴胡 1.8 克
川芎 1.8 克 甘菊花 3 克
生地 3 克
【制法】 将上列各味研碎，用清水煎煮 10 ~ 15 分钟，去渣取汁。
【功效】 清肝平胆，化湿消热。适用于急性化脓性中耳炎。
【用法】 每日 1 ~ 2 剂，代茶频服。

野
茶
治
百
病





菖蒲花茶



- 【配方】 石菖蒲 10 克 茉莉花 10 克
青茶 5 克
- 【制法】 将上列各味共用沸水冲沏，盖焖 15~20 分钟即可。
- 【功效】 清热化湿，通窍。适用于突发性耳聋。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶饮。

天麻茶

- 【配方】 天麻 5 克 绿茶 适量
- 【制法】 将天麻切碎后与绿茶共用沸水冲沏，盖焖 5~10 分钟即可。
- 【功效】 平肝清热，祛风止痛。适用于耳鸣、眩晕症。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶饮，并可加水继续饮用，直至味淡。

菖蒲参须茶

- 【配方】 京菖蒲 3 克 参须 3 克 茶叶 3 克



- 【制法】 将上列各味共用沸水冲泡，盖焖 10～15 分钟即可。
- 【功效】 清热泻火。适用于听力减退。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶饮。

三、治疗鼻病药茶方

蕉皮冰片膏

- 【配方】 香蕉皮 50 克 冰片 少许 茶油 适量
- 【制法】 将香蕉皮晒干后研为细末，与冰片、茶油一起调匀即可。
- 【功效】 清热解毒。适用于鼻炎、鼻腔内溃疡等。
- 【用法】 将膏状物涂于患处。

苍耳辛芷茶

- 【配方】 苍耳子 12 克 辛荑 6 克 白芷 6 克
薄荷 4.5 克 葱白 3 根 茶叶 2 克





- 【制法】 将上列各味共用清水煎煮 15~20 分钟，取汁。
- 【功效】 清热散风，通窍排脓。适用于鼻炎、鼻窦炎等症。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶频饮

藿香白芷茶

- 【配方】 广藿香 180 克 白芷 30 克 细辛 9 克
辛荇 4.5 克 茶叶 3 克
- 【制法】 将上列前 3 味共研为细末，用煮沸消毒后的猪胆汁调和为丸，每丸重 6 克备用。将辛荇和茶叶加水煎汤，取汁即可。
- 【功效】 清热解毒，通窍排脓，适用于慢性鼻窦炎。
- 【用法】 每日 1~2 次，每次取药丸 1 粒用茶汤送服。

车前茅根茶

- 【配方】 车前草 150 克 鲜白茅根 50~100 克
绿茶 适量
- 【制法】 将上列前 2 味加水 500 毫升煮沸 15~20 分



钟，取汁，趁热用药汁冲泡绿茶，盖焖 3~5 分钟即可。

【功效】 清热，凉血，止血。适用于鼻出血不止。

【用法】 每日 1 剂，分 2 次服用。

四、治疗口腔病药茶方

空心菜根茶

【配方】 空心菜根 200 克 醋 250 毫升

【制法】 将上 2 味用清水煎汤，取汁放凉即可。

【功效】 清热止痛。适用于龋齿所致的牙痛等症。

【用法】 牙痛时，取汤汁频频含漱。

甘草细辛茶

【配方】 炙甘草 10 克 细辛 4 克 绿茶 适量

【制法】 将上列前 2 味用 500 毫升清水煮沸，取汁，趁热冲沏绿茶，盖焖 15~20 分钟即可。

药茶
治
百
病





【功效】 防龋，消炎，止痛。适用于龋齿、牙周炎等症。

【用法】 每日1剂，分3次于饭后温热服用。

坚齿茶

【配方】 茶叶 1~3克(红茶、绿茶、乌龙茶、铁观音任选一种)

【制法】 将茶叶用沸水冲沏，取汁候凉即可。

【功效】 去腻除垢，坚齿防龋。适用于龋齿症。

【用法】 每日1~2剂，不拘时饮用，并用茶水漱口。



桂花茶

【配方】 桂花 8克 茶叶 10克

【制法】 将上2味用沸水冲沏，盖焖5~10分钟即可。

【功效】 消肿止痛。适用于牙痛症。

【用法】 不拘时代茶频饮。

芫荽椒茶

【配方】 芫花、细辛、川椒、藜艾、小麦、细茶各等量



- 【制法】 将上列各味加水 250~500 毫升，煎煮至 150~300 毫升，去渣取汁，候温即可。
- 【功效】 祛风消肿，杀虫止痛。适用于蛀牙及虚火上升所致的牙痛症。
- 【用法】 每日 3 次，用药汁漱口，直至吐涎为止。

牙痛茶

- 【配方】 大黄 15 克 生石膏(碎) 30 克
- 【制法】 将上 2 味用沸水冲沏，盖焖 15~20 分钟即可。
- 【功效】 清热泻火，生肌祛腐。适用于胃火旺盛所致的牙痛及牙床腐烂出血等症。
- 【用法】 每日 1 剂，可冲泡 2~3 次，早晚各服 1 次。

注：体虚及孕妇慎用。服药期间，忌食烟酒、油腻及煎炒食物。

茶树根茶

- 【配方】 茶树根 30 克
- 【制法】 将茶树根加清水煎汤，取汁。
- 【功效】 清胃泻火。适用于口腔溃疡症。
- 【用法】 每日 1 剂，不拘时代茶频饮。

药茶治百病





伏龙竹叶茶

- 【配方】 伏龙肝 5 克 竹叶 5 克
- 【制法】 将伏龙肝加清水煎汁，澄清，再用澄清液煎煮竹叶，取汁即可。
- 【功效】 温中燥湿，利下消上。适用于口腔溃疡、口腔炎等症。
- 【用法】 每日 1 剂，不拘时代茶频饮。

马兰药茶

- 【配方】 马兰(干) 15 克 海金沙(干) 15 克
- 【制法】 将上列 2 味加清水煎汤，去渣取汁。
- 【功效】 清热解毒，利湿泻火。适用于霉菌引发的口腔炎症。
- 【用法】 每日 2 剂，不拘时代茶频服。

竹叶苦丁茶

- 【配方】 淡竹叶 10 克 苦丁茶 6 克 甘草 3 克
冰糖 适量
- 【制法】 将上列前 3 味加水煎汤，再加入冰糖，搅溶，去渣取汁。



【功效】 清心祛热，抗炎杀菌。适用于口舌溃疡、牙龈破溃流脓、烦躁不安等症。

【用法】 每日2剂，分2次温热顿服

芝麻杆茶

【配方】 芝麻杆 50克

【制法】 将芝麻杆切段，加清水煎汤，取汁即可。

【功效】 清热解毒。适用于牙周炎症。

【用法】 每日1剂，用药汁漱口数次，以不痛为度。



树根蛋茶

【配方】 茶树根 30克 鸡蛋 3个

【制法】 将上列2味加清水煎煮，待鸡蛋煮熟后，去渣，取汁和蛋即可。

【功效】 祛腐消炎，养阴润燥。适用于牙周炎症及牙痛等。

【用法】 每日1剂，饮汁并食鸡蛋。

药茶治百病





芭蕉根茶

- 【配方】 芭蕉根 50 克
- 【制法】 将芭蕉根切碎，加清水煎煮，去渣取汁。
- 【功效】 祛风泻火。适用于风火引起的牙痛、咽喉困难等症。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶频服。

萝卜茶

- 【配方】 鲜萝卜 适量
- 【制法】 将鲜萝卜洗净后榨汁即可。
- 【功效】 消滞散瘀，祛热解毒。适用于口舌生疮、疡烂等症。
- 【用法】 每日数次用萝卜汁漱口。



五、治疗咽喉病药茶方

合欢茶

- 【配方】 合欢花 3克 胖大海 2枚 绿茶 3克
冰糖 适量
- 【制法】 将上列前3味用沸水冲沏，盖焖10~15分钟，加入冰糖，搅溶即可。
- 【功效】 清热利咽，消肿止痛。适用于咽喉炎。
- 【用法】 每日1剂，代茶频饮。

黄柏薄荷茶

- 【配方】 黄柏 9克 薄荷 9克 煅硼砂 6克
冰片 少许 清明前细茶叶 9克
- 【制法】 将上列各味共研为细末，和匀备用。
- 【功效】 清热解毒，利咽止痛。适用于各种咽喉疾病。
- 【用法】 每日数次，每次取适量药末吹入咽喉部。

药茶治百病





蜂蜜茶

- 【配方】 蜂蜜 适量 绿茶 5 克
- 【制法】 将上 2 味用沸水冲沏，盖焖 5~10 分钟，取汁放凉。
- 【功效】 解热利咽，润肠通便。适用于急、慢性咽炎。
- 【用法】 每日 1 剂，每隔半小时用茶汁漱咽喉并慢慢咽下。

清咽药茶

- 【配方】 银花 9 克 玄参 9 克 青果 9 克
- 【制法】 将上列 3 味加水煎煮 15~20 分钟，去渣取汁。
- 【功效】 清热解毒，养阴利咽。适用于慢性咽炎。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶饮。

丝瓜茶

- 【配方】 丝瓜 200 克 茶叶 5 克 盐 适量
- 【制法】 将丝瓜洗净切片后与盐共用清水煮熟，取汁；茶叶用沸水冲沏，盖焖 3~5 分钟，取汁，与丝瓜汁混合均匀即可。

【功效】 清热解毒，化痰利湿，消炎利咽。适用于急、慢性咽炎及扁桃腺炎、支气管炎等。

【用法】 每日1剂，不拘时代茶饮。



舒咽药茶

【配方】 胖大海 9克 桔梗 5克 生甘草 5克

【制法】 将上列各味共用沸水冲沏，盖焖15~20分钟即可。

【功效】 清肺利咽。适用于慢性咽炎及多种原因引起的咽部不适。

【用法】 每日1剂，代茶频饮。

蝴蝶菊花茶

【配方】 玉蝴蝶 6克 菊花 6克 绿茶 6克
蜂蜜 适量

【制法】 将玉蝴蝶加水煎煮5~10分钟后，趁沸冲泡菊花、绿茶，盖焖3~5分钟，调入蜂蜜搅匀即可。

【功效】 清热利咽，生津爽音。适用于慢性喉炎、声音嘶哑、喉部疼痛等。

【用法】 每日1剂，代茶饮。





橄竹梅茶

- 【配方】 咸橄榄 10 个 竹叶 10 克 乌梅 4 个
 绿茶 10 克 白糖 20 克
- 【制法】 将上列各味加水 1000 毫升煎至 500 毫升，取汁。
- 【功效】 清肺润喉。适用于急、慢性咽喉炎，久咳及劳累过度所致的失音等。
- 【用法】 每日 1 剂，分 2 次温热服用。

苏叶药茶

- 【配方】 苏叶 3 克 茶叶 3 克 食盐 6 克
- 【制法】 将茶叶炒焦、食盐炒成红色后与苏叶共用清水煎煮 15~20 分钟，取汁。
- 【功效】 清热宣肺，利咽喉。适用于外感所致的声音嘶哑。
- 【用法】 每日 1~2 剂，不拘时代茶饮。

蛋清茶



- 【配方】 鸡蛋 2 个 冰糖 15 克 乌龙茶 3 克
- 【制法】 将鸡蛋取蛋清搅拌，直至起泡；乌龙茶用沸水

冲沏，盖焖片刻后加入冰糖，搅溶，取汁倒入起泡的蛋清内即可。

【功效】 滋阴，宣肺，润喉。适用于用声过度所致的声音嘶哑。

【用法】 趁热顿服。

大海生地茶

【配方】 胖大海 12 克 生地 12 克 冰糖 30 克
茶叶 适量

【制法】 将上列各味用沸水冲沏，盖焖 15~20 分钟，取汁。

【功效】 清肺利咽，生津润喉。适用于声音嘶哑。

【用法】 每日 3 剂，温热顿服。

蝉蜕绿茶

【配方】 蝉蜕 5 克 绿茶 10 克

【制法】 将上 2 味用沸水冲沏，盖焖 10~15 分钟即可。

【功效】 清热疏风，利咽开音。适用于风热喉痹失音。

【用法】 每日 1 剂，代茶饮，并可续水，直至味淡。

药茶治百病





诃子甘草茶

- 【配方】 诃子 9克 甘草 3克 茶叶 适量
白糖 少许
- 【制法】 将上列各味加清水煎煮 25~30 分钟，取汁。
- 【功效】 补肺润喉，生津化痰。适用于职业性声音嘶哑。
- 【用法】 每日 1 剂，分 2 次温热服用。

芫荽茶

- 【配方】 芫荽 1 撮 冰糖 适量 食盐 少许
茶叶 3 克 木炭 1 块
- 【制法】 将木炭放火炉上烧红；将上列前 4 味共用沸水冲沏，随即投入烧红的木炭，盖焖 5~10 分钟，去渣取汁即可。
- 【功效】 清肺利咽。适用于用声过度所致的声音嘶哑，喉咙受风寒侵袭引起的喉咙沙哑、失音等。
- 【用法】 温热顿服。轻者服 1 次，重者服 2~3 次即愈。



双花桔萸茶

- 【配方】 玫瑰花 3克 月季花 3克 桔梗 5克
山萸肉 6克 绿茶 3克
- 【制法】 将上列各味共研为末，用沸水冲沏，盖焖15~20分钟即可。
- 【功效】 疏肝活血，滋阴润咽。适用于气血郁滞、咽喉郁阻所致的梅核气。
- 【用法】 每日1剂，代茶饮，连服20天为1疗程。



佛手厚朴茶

- 【配方】 佛手片 12克 厚朴花 6克
- 【制法】 将上2味用沸水冲沏，盖焖15~20分钟即可。
- 【功效】 疏肝解郁，降逆顺气。适用于肝气郁滞、情绪不畅、痰气阻塞引起的病症。
- 【用法】 每日1剂，代茶饮，坚持饮用半月左右。





双绿合欢茶

- 【配方】 绿萼梅 3 克 合欢花 3 克
枸杞子 5 克 绿茶 3 克
- 【制法】 将上列 4 味共用沸水冲沏，盖焖 10～15 分钟即可。
- 【功效】 疏肝理气，养心安神。适用于肝气郁滞引起的梅核气。
- 【用法】 每日 1 剂，不拘时代茶饮，坚持饮用 20 天。

双绿橘络茶

- 【配方】 绿萼梅 3 克 橘络 3 克 女贞子 6 克
绿茶 3 克
- 【制法】 将女贞子研碎，与其余 3 味共用沸水冲沏，盖焖 5～10 分钟即可。
- 【功效】 疏肝理气，滋阴化痰。适用于气郁化热、痰热互结所致的梅核气。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶饮，坚持饮用 20 天。

梅花茶

- 【配方】 白梅花 3 克



- 【制法】 将白梅花用沸水冲沏，浸泡片刻即可。
- 【功效】 疏肝开郁，开胃生津，除痰润咽。适用于慢性咽炎及神经官能症等。
- 【用法】 每日1剂，代茶频饮。

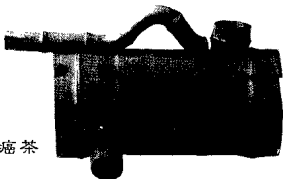
橘络厚朴茶

- 【配方】 橘络 3克 厚朴 3克 党参 6克
红茶 3克
- 【制法】 将上列4味共研为末，用沸水冲沏，盖焖15~20分钟即可。
- 【功效】 疏肝解郁，理气化痰。适用于气结痰湿所致的病症。
- 【用法】 每日1剂，代茶徐徐饮用。





第七章 肿瘤科药茶方



薏仁抗癌茶

- 【配方】 薏仁 60 克 红枣 30 克 绿茶 3 克
- 【制法】 先用沸水冲泡茶叶 5 分钟取汁待用；将薏仁与红枣（切碎）加水适量，煮至粥状，再将茶汁调入即可。
- 【功效】 利湿健脾，解毒化浊，抗癌肿。适用于胃癌、膀胱癌、肠癌等症。
- 【用法】 每日 1 剂，分 3 次温服，饮汁及食用薏仁、红枣。

白术抗癌茶

- 【配方】 白术 9~15 克 甘草 3 克 绿茶 2 克



- 【制法】 先将白术、甘草加水 600 毫升，煮沸 10 分钟，再加入绿茶煮沸 1 分钟即可。
- 【功效】 健脾益气，燥湿和中，抗癌，适用于胃癌、食道癌等。
- 【用法】 每日 1 剂，分 3 次温服。

茵陈蛇舌茶

- 【配方】 茵陈 30 克 白花蛇舌草 30 克
甘草 6 克 绿茶 3 克
- 【制法】 先将茵陈、白花蛇舌草、甘草加水 1000 毫升煮 15~20 分钟，取药汁趁热冲泡茶叶。
- 【功效】 化湿清热，去疽解毒，抗癌肿。适用于肝癌。
- 【用法】 每日 1 剂，不拘时饮用。

郁金抗癌茶

- 【配方】 醋制郁金粉 5~10 克 炙甘草 5 克
绿茶 2 克 蜂蜜 25 克
- 【制法】 将上列各味加水 1000 毫升，煮沸 10 分钟后取汁。
- 【功效】 解郁祛瘀，疏肝理气，抗癌。适用于肝癌、胃癌、食道癌等。
- 【用法】 每日 1 剂，少量多次饮用。





茯苓蜜茶

- 【配方】 茯苓 10 克 蜂蜜 25 克 绿茶 3 克
- 【制法】 将茯苓研为末，煎汤，边煎边搅，避免巴底，煎好后和蜂蜜、绿茶共用沸水冲沏，盖焖 15～20 分钟，搅匀即可。
- 【功效】 抗癌利尿，健脾和胃、适用于防治癌症。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶饮。

大蒜茶

- 【配方】 大蒜头 9～25 克 红糖 25 克
绿茶 1.5 克
- 【制法】 将大蒜剥皮捣成蒜泥状，与红糖、绿茶一起用沸水 500 毫升冲泡，15～20 分钟后即可饮用。
- 【功效】 杀菌消炎，解毒清热，抗癌肿。适用于胃癌、食道癌、乳腺癌等。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶饮。

猕猴桃茶

- 【配方】 猕猴桃 100 克 红枣 25 克 红茶 3 克

- 【制法】 将猕猴桃与红枣加水 1000 毫升，煮沸至 500 毫升时加入红茶，再煮沸 1 分钟即可。
- 【功效】 解毒抗癌，健脾益气。适用于胃癌、食道癌及其他癌症。此外，还适用于艾滋病。
- 【用法】 每日 1 剂，分 3 次温服，并食猕猴桃及红枣。

苡仁枣茶

- 【配方】 苡仁 60 克 红枣 30 克 绿茶 适量
- 【制法】 将上列前 2 味共用清水煎汤，煮成粥状；绿茶用沸水冲沏，盖焖片刻后取汁，倒入苡仁枣汤内，搅匀即可。
- 【功效】 健脾利湿，抗癌消肿，解毒化浊。适用于胃癌、肠癌及膀胱癌等症。
- 【用法】 每日 1 剂，分 3 次温饮，并食苡仁和红枣。

瓜蒌抗癌茶

- 【配方】 瓜蒌 5 克 甘草 3 克 绿茶 2 克
- 【制法】 先将瓜蒌、甘草加水 600 毫升，煮沸 15~20 分钟，加入绿茶再煮 3 分钟，取汁备用。
- 【功效】 抗癌，润肺祛痰，宽胸散结。适用于肺癌咳嗽、胸闷、痰多。
- 【用法】 每日 1 剂，分上、下午 2 次服用，必要时也可每日 2 剂。





鱼腥草茶



- 【配方】** 鱼腥草 30 克 金银花 9 克 黄芩 9 克
绿茶 3 克 蜂蜜 1 匙
- 【制法】** 先将鱼腥草、金银花、黄芩加水适量煎沸 10 分钟，再加入茶叶煮沸 3~5 分钟，取汁调入蜂蜜，混匀即可。还可将以上四味略焙，共研成粗末，以沸水冲泡，盖焖 15~20 分钟，加入蜂蜜调匀即可。
- 【功效】** 润肺化痰，清热解毒，抗癌。适用于肺癌。
- 【用法】** 每日 1 剂，不拘时服用。

蒲公英茶

- 【配方】** 蒲公英 15~25 克 甘草 3 克
绿茶 2 克 蜂蜜 15 克
- 【制法】** 将蒲公英、甘草加水 500 毫升，煮沸 10 分钟左右，再加入绿茶、蜂蜜，煮沸，去渣取汁。
- 【功效】** 清热解毒，消肿散结，抗癌。适用于肺癌患者。
- 【用法】** 每日 1 剂，分 3 次温热饮用。

益肺清痰茶

- 【配方】 黄芪 30 克 忍冬藤 30 克
 全瓜蒌 15 克 败酱草 15 克 黄芩 9 克
 甜杏仁 9 克 葶苈子 9 克 陈皮 6 克
 大枣 10 枚
- 【制法】 将上列各味加水煎煮 15~20 分钟后，取汁。
- 【功效】 益肺清痰。适用于肺癌咳嗽、气短有痰者。
- 【用法】 每日 1 剂，分 3 次温热服用。

冬瓜皮茶

- 【配方】 冬瓜子 30~60 克 冬瓜子皮 30~60 克
 蚕豆 60 克
- 【制法】 将上列各味药置锅内，加清水 3 碗，煎至 1 碗，去渣取汁。
- 【功效】 除湿，利水，消肿。适用于肺癌胸水难消者。
- 【用法】 每日 1 剂，分 3 次服用。

注：蚕豆过敏者禁用。

天冬药茶

- 【配方】 天冬 8 克 绿茶 1 克





- 【制法】 将天冬剪成碎片，放入杯中与茶叶共用沸水冲泡，盖焖 15~20 分钟后即可。
- 【功效】 润燥止渴，清热化痰，抗菌抗癌。对预防肺癌、乳腺癌有一定作用。
- 【用法】 每日 1 剂，不拘时饮用。

赤芍茶

- 【配方】 赤芍 9~15 克 甘草 5 克 绿茶 2 克
- 【制法】 将赤芍、甘草加水 700 毫升，煮沸 15 分钟，再加绿茶煮沸，取汁。
- 【功效】 凉血活血，祛瘀抗癌。适用于白血病。
- 【用法】 每日 1 剂，分 3 次温服。



第八章 保健类药茶方



一、滋补美容保健药茶方

八仙茶

- 【配方】 梗米 750 克 黄粟米 750 克 黄豆 750 克
赤小豆 750 克 绿豆 750 克 细茶 500 克
净芝麻 375 克 花椒 75 克
净小茴香 150 克 泡干姜 30 克
炒盐 30 克 麦面 适量

- 【制法】 将上列前 11 味共研为细末，拌匀；将适量麦面炒黄熟后与前 11 味混合拌匀，瓷罐储藏。

药茶
治百病



【功效】 益精润肤，保元固肾，延缓衰老。适用于气血不足引起的精神不振、疲劳、畏寒、肌肤干燥。

【用法】 服用时，将红枣、松仁、核桃肉、白糖任意加入，每日3次，每次3匙，用白开水冲泡，温服。

返老还童茶

【配方】 何首乌 30克
冬瓜皮 18克
山 楂 15克
槐 角 18克
乌龙茶 3克



【制法】 将上列前4味用清水煎沸20分钟，去渣，再将乌龙茶用药汁煮沸即可。

【功效】 滋补肝肾，清热化痰，润发，益血脉，能降低血中胆固醇含量，增加血管壁弹性。适用于肝肾阴虚引起的目眩、头晕、毛发枯黄、早白及动脉硬化、高血压、高血脂。

【用法】 每日1次，代茶温服。

洋参茶

【配方】 西洋参 5克 绿茶 适量

- 【制法】 将西洋参切成薄片，与绿茶一起用沸水冲泡，盖焖几分钟即可。
- 【功效】 益气生津。适用于气津虚弱而引起的乏力、气短、心慌等症状。也可用于虚火引起的发热、口干、烦躁不安等症。
- 【用法】 每日1剂，不拘时代茶饮，直至味淡，西洋参嚼服。

荔枝红茶

- 【配方】 干荔枝 25克 红茶 适量
- 【制法】 将上2味用200~300毫升沸水冲沏，盖焖10~15分钟即可。
- 【功效】 健胃消食，补血收敛。适用于消化不良及贫血症等。
- 【用法】 每日1剂，温热顿服。

烧枣茶

- 【配方】 红枣 10枚 花茶 适量
- 【制法】 将红枣放火中烧至表皮呈焦褐色，与花茶一起用沸水冲泡，盖焖5分钟左右即可。
- 【功效】 补气养血，健脾胃。适用于脾、血两虚引起的食欲不振、面色枯槁、疲倦乏力等症。
- 【用法】 不拘时温服。



贞芪茶



【配方】 女贞子 10 克 黄芪 10 克 花茶 适量
冰糖 适量

【制法】 将上列前 2 味加水 500 毫升，置文火煎沸 30 分钟左右，趁热将药汁冲泡加入冰糖的花茶，盖焖 3 分钟即可。

【功效】 滋阴，益气。适用于气阴两虚引起的疲倦乏力，气短、心慌、失眠、腰膝酸软等虚症。

【用法】 代茶温饮，直至味淡。

注：有表邪者勿用此方。

健身茶

【配方】 党参 10 克 黄芪 10 克 茶叶 适量

【制法】 将上列前 2 味煮沸 15 分钟左右，去渣，再将药汁趁热冲泡茶叶。

【功效】 固元补气，定心宁神。

【用法】 每日 1 次，代茶频服。

桂皮蜜茶

【配方】 桂皮 3 克 蜂蜜 25 克 红茶 适量



- 【制法】 将桂皮除去表皮后研成碎片，加水适量煎汤，取汁，趁热冲泡红茶，盖焖3~5分钟，调入蜂蜜，搅匀即可。
- 【功效】 通血脉，散风寒，暖脾胃。适用于防治心血管疾病。
- 【用法】 不拘时代茶饮。

绞股蓝茶

- 【配方】 绞股蓝 10克 绿茶 适量
- 【制法】 将上2味加清水煮沸10分钟左右，去渣取汁即可。
- 【功效】 强身健体，防病抗癌。适用于体弱多病及各种癌症患者。
- 【用法】 每日1次，随时温服。

葡萄枣茶

- 【配方】 葡萄干 30克 蜜枣 25克 红茶 适量
- 【制法】 将上3味加300~500毫升清水，煎沸5~10分钟即可。
- 【功效】 调补脾胃，补血益气。适用于孕妇脾胃虚弱、食欲不振及胎动不安等。
- 【用法】 不拘时频服，并食葡萄干和蜜枣。





银耳冰糖茶

- 【配方】 银耳 10 克 绿茶 3 克 冰糖 适量
- 【制法】 将银耳加水 500 毫升，用文火煎煮 1 个小时，待汤浓缩至半杯时，倒入杯中，再将用沸水冲泡的绿茶汁混入银耳汤中，加冰糖，搅匀即可。
- 【功效】 滋阴润肺，补气生精，清热。适用于体弱多病及热病引起的口渴、虚热、气紧、乏力等症。
- 【用法】 每日 1 剂，顿服，饮汁、食银耳。

饴糖茶

- 【配方】 饴糖 25 克 红茶 适量
- 【制法】 将红茶用沸水冲沏，盖焖 10~15 分钟，取汁；饴糖也用沸水冲泡，搅溶后，倒入茶汁，搅匀即可。
- 【功效】 滋补强身，健胃润肺。适用于身体虚弱及肺虚干咳等症。
- 【用法】 代茶频饮。

贞莲茶

- 【配方】 女贞子 10 克 旱莲草 10 克 绿茶 适量
- 【制法】 将上列前 2 味切碎，与绿茶一起用沸水冲泡，盖焖 5 分钟即可。
- 【功效】 滋阴补肾，乌须发。适用于肾阴虚引起的腰膝酸软、头晕目眩、须发早白等症。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶频饮，直至味淡。



枸杞油茶

- 【配方】 枸杞 60 克 酥油 90 克 红茶 30 克
食盐 少许
- 【制法】 将上列前 3 味共同煎炼，添汤搅成膏，再加入食盐，搅匀即可。
- 【功效】 补肝明目，滋肾润肺。适用于肝肾阴虚、视力减退、夜盲、头晕目眩、腰膝酸软及遗精等症。
- 【用法】 每日 1 剂，分 3 次服用。

药茶治百病





什锦果茶

- 【配方】 桂圆肉 10 克 葡萄干 5 克
枸杞子 5 克 绿茶 3 克 蜂蜜 适量
- 【制法】 将上列各味用沸水冲泡，盖焖 5 分钟左右即可。
- 【功效】 补气养血，安神益精。适用于气血两虚引起的体弱多病等症。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶温服，长期坚持。
- 注：外感实邪未愈及内热者忌用。

麦参茶

- 【配方】 麦冬 10 克 人参 5 克 花茶 适量
- 【制法】 将上列前 2 味切极薄片，与花茶一起用沸水冲泡，盖焖 5 分钟左右即可。
- 【功效】 益气生津。适用于气津两虚引起的倦怠无力、心慌、气紧等症状。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶频饮，直至味淡。

虾米茶

- 【配方】 干虾米 10 克 茶叶 3 克

- 【制法】 将上 2 味共用沸水冲沏，盖焖 5~10 分钟即可。
- 【功效】 温补肾阳，常饮能提高人体抗病能力。
- 【用法】 每日 1 剂，不拘时温热饮用，并可续水，直到味淡，最后食虾米。

甘红茶

- 【配方】 甘草 10 克 红茶 适量
- 【制法】 将甘草研为粗末，与红茶一起用沸水冲泡。
- 【功效】 温补气血，健脾和胃。适用于多种气虚证引发的倦怠乏力、气短、多汗等症状。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶频服，直至味淡。
- 注：忌与大戟、甘遂、芫花、海藻等同用。

红枣茶

- 【配方】 红枣 10 枚 白砂糖 10 克 茶叶 5 克
- 【制法】 将红枣和白砂糖加清水煎煮至红枣熟烂；茶叶用沸水冲沏后取汁，对入枣汤内，搅匀即可。
- 【功效】 补精养血，健脾和胃。适用于久病体虚、贫血及维生素缺乏等症。
- 【用法】 每日 1 剂，不拘时温服，并食红枣。



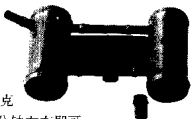


虫草茶

- 【配方】 冬虫夏草 5 克 红茶 适量 蜂蜜 适量
- 【制法】 将冬虫夏草加水 500 毫升放沙锅中煎沸 30 分钟左右，趁热用药汁冲泡红茶，盖焖 5 分钟左右，加入蜂蜜，搅匀即可。
- 【功效】 补肺肾，平咳喘，温中和胃。适用于肺虚引起的咳嗽、气紧等症状及肾虚引起的腰膝酸软等症状。
- 【用法】 每日 1 剂，不拘时温饮。

注：儿童及外感实邪者忌用

沙苑蒺藜茶



- 【配方】 沙苑蒺藜 30 克
- 【制法】 用沸水冲泡 5 分钟左右即可。
- 【功效】 强身、养颜，健肤。适用于体弱多病者。
- 【用法】 代茶温服。

藤瓜茶

- 【配方】 藤瓜(干品) 60 克 绿茶 适量
- 【制法】 将藤瓜切片后加清水煎汤，去渣取汁，趁热冲

沏绿茶，盖焖5~10分钟即可。

【功效】 健脾和胃，利水通淋。

【用法】 不拘时代茶频服。

丹参黄精茶

【配方】 丹参 9克 黄精 9克 茶叶 适量

【制法】 将上列前2味共研为粗末，与茶叶用沸水冲泡，盖焖5分钟左右即可。

【功效】 补血活血，适用于体弱贫血者。

【用法】 每日1次，温服。

神草茶

【配方】 灵芝草 20克

【制法】 将灵芝草加清水煮沸15分钟左右，取汁即可。

【功效】 补中益气，延年益寿，充耳。适用于肾虚气弱、听力减弱者。

【用法】 代茶温饮，长期坚持

参须京菖茶

【配方】 参须 5克 京菖蒲 5克 茶叶 适量

【制法】 将上列各味用沸水冲泡5分钟即可。

药茶治百病





【功效】 补中益气，充耳。适用于体弱、耳背、耳鸣者。

【用法】 代茶饮。

和脾茶

【配方】 炒薏米 9克 鸡内金 3克 干姜 3克
大枣 5枚 红茶 3克 红糖 适量

【制法】 将上列前4味加水500毫升煎沸20分钟左右，趁热用药汁冲泡红茶，盖焖5分钟左右，加入红糖，搅匀即可。

【功效】 补脾益气，温中和胃，利湿止泻。适用于老年及儿童脾胃虚弱引起的食欲不振、便溏、腹泻等症状。

【用法】 每日1剂，代茶热服。

香蕉茶

【配方】 香蕉肉 200克 蜂蜜 25克 绿茶 1克
盐 少许

【制法】 将上列各味用沸水冲沏，搅匀，盖焖15~20分钟即可。

【功效】 生津利尿，抗菌消炎。适用于消化不良及萎缩性胃炎等症。

【用法】 代茶频服。

山茱萸茶

- 【配方】 山茱萸肉 9克 绿茶 适量
冰糖 适量
- 【制法】 将山茱萸肉与冰糖加水 200 毫升用小火煎沸 30 分钟左右，趁热用药汁冲泡绿茶。
- 【功效】 补肝益肾，固精气。适用于肝肾虚弱、精气不固引起头昏、耳鸣、出虚汗、腰膝酸软、遗精等症。
- 【用法】 代茶频服。
- 注：外感表邪者忌用。

芝麻养血茶

- 【配方】 净黑芝麻 6克 茶叶 3克
- 【制法】 将净黑芝麻炒黄熟，加入茶叶用清水煎煮 10 分钟即可。
- 【功效】 滋肝补肾，养血润肺。适用于肝肾阴虚引起的耳鸣、头晕、毛发枯黄及早白、皮肤粗糙无光泽。
- 【用法】 每日 1 次，喝汤并食芝麻。





宫廷珍珠茶



- 【配方】 珍珠 适量 茶叶 适量
- 【制法】 将珍珠研磨成极细粉末，瓷罐储藏。茶叶用沸水冲泡即可。
- 【功效】 养颜润肤，葆青春。适用于面容衰老、肌肤干燥者。
- 【用法】 每日1次，每次3克，用茶汁送服。

杜仲绿茶

- 【配方】 杜仲 适量 绿茶 适量
- 【制法】 将杜仲研为细末，绿茶用沸水冲泡。
- 【功效】 益肝补肾，降血压
- 【用法】 每日2次，每次1匙，用绿茶汁冲服。

鲜乳红茶

- 【配方】 鲜乳 200克 红茶 适量 精盐 适量
- 【制法】 将鲜乳煮沸，红茶用清水煎至浓汁，去渣，与鲜乳混合后加入适量精盐，搅匀即可。
- 【功效】 补气养血，养颜，强身健体。适用于气血不足及病后静养等，长期服用令肌肤红润有弹

性。

【用法】 每日1次，早晨空腹顿服。

首乌松花茶

【配方】 首乌 15克 松花 30克 乌龙茶 适量

【制法】 将首乌和松花用清水煮沸15分钟，去渣，再用煮沸药汁冲泡乌龙茶即可。

【功效】 补肝肾，益气血。适用于肝肾亏虚引起的各类病症。

【用法】 每日1次，不拘时温服。

黄芪枣茶

【配方】 黄芪 50克 大枣 20克

【制法】 将上2味加清水煎煮30分钟，去渣取汁。

【功效】 补气养颜。适用于气血不足所致的气短乏力、面色枯槁。

【用法】 每日1剂，代茶温服。

人参茶

【配方】 人参 5克 龙眼肉 15克 五味子 10克
茶叶 适量





- 【制法】 将上列前3味切细丝，与茶叶混匀后用沸水冲泡即可。
- 【功效】 补中益气，强身健脑。
- 【用法】 每日1剂，代茶饮。

杞叶茶

- 【配方】 枸杞叶 适量 枸杞茎 适量
- 【制法】 将新摘的枸杞叶、茎洗净，用开水烫1分钟后捞出沥干，切碎，晒干，炒黄后密封，置干燥处待用。
- 【功效】 补虚养精，清热止渴，健体强身，抗衰老。
- 【用法】 每日1剂，每次5克，用沸水冲泡代茶温服。

美肤茶

- 【配方】 绿茶 适量 软骨素 1克
- 【制法】 将软骨素放入用沸水冲泡的绿茶中，搅匀即可。
- 【功效】 美艳肌肤，使皮肤富有弹性。适用于肌肤失去弹性者。
- 【用法】 代茶经常饮用。

莲子茶

- 【配方】 莲子 30 克 冰糖 适量 茶叶 适量
- 【制法】 将莲子用温水浸泡几小时，捞出，加清水、冰糖煮烂后倒入用沸水冲泡的茶汁，搅匀即可。
- 【功效】 养心补气，定心宁神。适用于心气不足引起的各类症状。
- 【用法】 每日 1 剂，代茶频服。

玉竹茶



- 【配方】 玉竹 适量
- 【制法】 用沸水冲泡即可。
- 【功效】 滋阴养颜，生津润燥，经常饮用可美肤延年。
- 【用法】 代茶饮。

枣 茶

- 【配方】 大红枣 30 克 茶叶 适量 白糖 适量
- 【制法】 将洗净大红枣加入水、白糖煮烂后与用沸水冲泡的茶汁混合，搅匀备用。
- 【功效】 健脾胃，补精血，补充维生素。

药茶治百病





【用法】 不拘时代茶温饮。

西瓜茶

【配方】 西瓜汁 200 毫升 绿茶 3 克

【制法】 将绿茶用 300 毫升沸水冲泡，盖焖 3~5 分钟，倒入西瓜汁，搅匀即可。

【功效】 清热解毒，生津止渴。适宜夏季饮用。

【用法】 不拘时代茶饮。

美颜茶

【配方】 红枣 200 克 净小茴香 100 克
生姜 30 克 甘草 10 克 丁香 10 克
沉香 10 克 精盐 适量

【制法】 将上列各味共研为粗末，混匀，瓷罐储存备用。

【功效】 健脾补肾，养颜增白，延缓衰老。

【用法】 每日 1 次，每次取药末 10 克，用沸水冲泡代茶饮。

矿泉水茶

【配方】 茶叶 适量 白糖 适量 矿泉水 适量



- 【制法】 将矿泉水加糖后冲泡茶叶。
- 【功效】 强身健体，滋润肌肤。长期坚持饮用可使肌肤细滑柔腻。
- 【用法】 长期坚持饮用。

天泉茶

- 【配方】 茶叶 5 克 雪水 适量
- 【制法】 将冬天收集的干净雪水煮沸后冲泡茶叶，盖焖片刻即可。
- 【功效】 解热毒。适用于脑外伤综合症的辅助治疗。
- 【用法】 不拘时频服。

乌发茶

- 【配方】 黑芝麻 500 克 核桃仁 150 克
白糖 200 克 茶叶 适量
- 【制法】 将白糖溶化后加入拍碎的黑芝麻和核桃仁，待凉后放密封容器储藏备用。
- 【功效】 护发乌发，长期坚持使用可使头发乌黑亮丽。
- 【用法】 每日 1 次，每次取末 10 克用沸水冲泡的茶汁冲服。



壮阳茶

- 【配方】 红茶 30 克 白矾 微量
 【制法】 将上 2 味用沸水冲泡，盖焖 5 ~ 10 分钟即可。
 【功效】 壮阳。
 【用法】 每日 1 剂，睡前顿服。

雀舌茶

- 【配方】 雀舌茶 适量 枸杞 适量
 【制法】 将上 2 味加清水用火煎煮沸数分钟即可。
 【功效】 壮阳，消食。
 【用法】 每日 1 剂，顿服。



人参壮阳茶

- 【配方】 人参 10 克 茶叶 3 克
 【制法】 将上列 2 味加清水 500 毫升煎煮 15 分钟左右，取汁。
 【功效】 壮阳益气。
 【用法】 每日 1 剂，不拘时温服。



二、消脂减肥药茶方

健身降脂茶



- 【配方】 何首乌 15 克 丹参 10 克 泽泻 10 克
绿茶 适量
- 【制法】 将上列前 3 味共研为粗末，用沸水冲泡，盖焖 30 分钟左右，再加入绿茶，摇匀，盖焖 5 分钟左右，去渣留汁。
- 【功效】 降脂减肥，补肝益肾。适用于中老年肥胖及高血脂者。
- 【用法】 每日 1 剂，随意饮用。

葡萄茶

- 【配方】 葡萄 100 克 绿茶 10 克 蜂蜜 适量
- 【制法】 将葡萄与白糖加冷开水搅匀，再与用沸水冲泡的绿茶汁混合。
- 【功效】 消脂减肥，保健美容。



【用法】 每日1剂，代茶饮。

滋养瘦身茶

【配方】 乌龙茶 10 克 干燥海带 8 克
薏苡仁 2 克

【制法】 将上列3味研为碎粒，再用沸水冲沏，盖焖10~15分钟即可。

【功效】 本方为营养减肥茶，可滋养瘦身。

【用法】 每日1剂，不拘时代茶饮。

三花茶

【配方】 茉莉花 6克 玳玳花 6克
玫瑰花 6克 川芎 5克 荷叶 5克

【制法】 将上列各味用清水煎煮 5~10 分钟，去渣取汁。

【功效】 消脂减肥，除湿化痰。

【用法】 每晚1剂，代茶饮。

消脂茶

【配方】 诃子皮 10克 茶叶 10克 生姜 10克

【制法】 将上列前2味用清水煮沸，加入生姜再煎煮。



5~10 分钟，去渣取汁。

【功效】 降脂减肥，治宿滞。适用于肥胖及便秘者。

【用法】 代茶频饮。

山楂果茶

【配方】 净山楂 10 克

【制法】 将净山楂加水煎煮 10~15 分钟，取汁即可。

【功效】 消脂减肥，健胃消食。适用于过度肥胖者。

【用法】 代茶饮。

小豆色素茶

【配方】 小豆色素 0.25 克 茶叶 适量

【制法】 将上列 2 味用 250 毫升沸水冲泡，盖焖 15~20 分钟即可。

【功效】 消脂减肥。适用于肥胖症，还可防治高胆固醇症及高血脂症等。

【用法】 每日 1 剂，代茶频服

大黄绿茶

【配方】 大黄 1 克 绿茶 适量

【制法】 将上 2 味用沸水冲泡即可。

药茶治百病





【功效】 清热泻水，降脂消积。

【用法】 代茶频饮。

减肥茶

【配方】 干荷叶 50 克 生山楂 9 克

生苡仁 9 克 橘皮 5 克

【制法】 将上列各味共研为粗末，用沸水冲泡 15 分钟。

【功效】 调气血，消脂减肥。适用于高血脂及单纯性肥胖者。

【用法】 每日 1 剂，不拘时饮用，3 个月 1 个疗程。

乌龙去脂茶

【配方】 何首乌 30 克 冬瓜皮 15 克 槐角 15 克

生山楂 15 克 乌龙茶 适量

【制法】 将上列前 4 味加水煎沸，去渣，趁热冲泡乌龙茶。

【功效】 去脂减肥。适用于高血脂及肥胖者。

【用法】 每日 1 剂，代茶饮。



玉笋双根茶

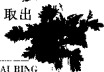
- 【配方】 玉米须、荠菜花、山楂根、茶树根各等量
【制法】 将上列各味捣碎，用清水煮沸 15 分钟左右，取汁。
【功效】 消滞和胃，利尿减肥。适用于单纯性肥胖者。
【用法】 每日 1 剂，不拘时代茶饮。

葫芦茶

- 【配方】 陈葫芦 20 克 茶叶 适量
【制法】 将上 2 味共研为粗末，用沸水冲泡即可。
【功效】 利水消脂。适用于肥胖及高血脂者。
【用法】 每日 1 剂，不拘时温饮。

祛痰减肥茶

- 【配方】 薏苡仁 30 克 冬瓜子 100 克
赤小豆 20 克 干荷叶 适量
乌龙茶 适量
【制法】 将干荷叶和乌龙茶用干净纱布袋装好；薏苡仁、冬瓜子及赤小豆共用清水煎煮，待豆煮熟时放入纱布袋，再煎煮 10~15 分钟，取出





纱布袋即可。

【功效】 消脂化痰。适用于肥胖及痰多、喜食油腻者。

【用法】 食豆喝汤。

苦瓜菜

【配方】 苦瓜 1 条 茶叶 100 克

【制法】 将苦瓜去瓤后装入茶叶，放通风处阴干，然后洗净擦干，研为粗末，装罐备用。

【功效】 清热明目，利尿减肥。适用于肥胖及体内火重、目热者。

【用法】 每日 3 次，每次取 10 克，用沸水冲泡 20 分钟后饮用。

桑白皮茶

【配方】 桑白皮 50 克

【制法】 将桑白皮去表皮，洗净切段，用沸水煎煮 5 分钟，盖焖 5~10 分钟，去渣取汁。

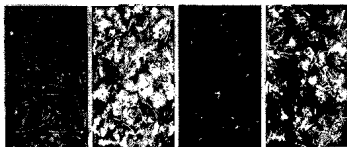
【功效】 利尿，化痰。适用于浮肿、肥胖、尿少及有痰患者。

【用法】 每日 1 剂，不拘时随意温饮。



柿叶楂茶

- 【配方】 柿叶 10 克 山楂 12 克 茶叶 3 克
【制法】 将上列 3 味共用沸水冲沏，盖焖 15~20 分钟即可。
【功效】 活血化瘀，降压降脂。适用于预防高血脂、高血压及冠心病等。
【用法】 每日 1 剂，不拘时代茶频饮。



银菊酸茶

- 【配方】 金银花、菊花、生山楂各等量
【制法】 将生山楂研碎和上列前 2 味用水煎煮 15 分钟左右，去渣取汁。
【功效】 清热降脂，降压，护肝，消食，化瘀。适用于高血脂、高血压及肥胖患者。
【用法】 每日 1 剂，代茶频饮。

药茶治百病





三、茶肴食疗方



鲤鱼红茶汤

- 【配方】 鲤鱼 1尾 红茶 20克
- 【制法】 将鲤鱼去掉内脏，洗净，与红茶共用清水煎熬成鱼汤即可。
- 【功效】 利尿消腹水。适用于肝腹水患者。
- 【用法】 食鱼肉喝汤。

薏苡仁鱼汤

- 【配方】 鲤鱼 1尾 薏苡仁 20克
陈茶叶 20克
- 【制法】 将鲤鱼去掉内脏、鳞及鳃，洗净，再将薏苡仁和陈茶叶放入鱼腹中加清水煎煮，待鱼熟后去掉陈茶叶即可。
- 【功效】 适用于慢性肾小球肾炎伴浮肿不退的患者。
- 【用法】 空腹食鱼喝汤。



七星鱼茶汤

- 【配方】 七星鱼 250 克 生姜 10 克
 红枣 25 克 绿茶 3 克
- 【制法】 将生姜和红枣共用清水煮沸，加入洗净的七星鱼，煮至鱼熟，去渣取汁，趁热冲泡绿茶，盖焖 5～10 分钟即可。
- 【功效】 补气和血，健脾消肿。
- 【用法】 不拘时温饮茶汤，食鱼肉。



松萝蒜鱼汤

- 【配方】 乌鱼 1 尾 松萝茶 10 克 独蒜 10 枚
- 【制法】 将鱼去内脏和鳃，洗净，再将松萝茶和独蒜放入鱼腹中，加清水在文火上煎煮至鱼熟即可。
- 【功效】 解毒祛瘀，健脾消肿。适用于肝腹水及其他疾病所致的腹水患者。
- 【用法】 食鱼喝汤。

注：服食本方期间，7 日内忌盐和醋。

药茶治百病





黄豆茶

【配方】 黄豆 50 克 红茶 3 克 盐 适量

【制法】 将黄豆加 500 毫升清水用火煎汤，去豆取汤，再放入茶叶及盐烧开即可。

【功效】 具强身补血、健脾除湿的功效。

【用法】 不拘时代茶温服。

红枣姜茶

【配方】 鲜红枣 300 克 生姜 30 克

红茶 3 克

【制法】 将红枣去核，生姜切片后加 300~500 毫升清水煮沸 5~10 分钟，再放入红茶，盖焖 3~5 分钟即可。

【功效】 补血消食，和胃健脾。适用于食欲不振、妊娠恶阻等患者。

【用法】 食枣喝汤。

鲫鱼茶汤

【配方】 鲫鱼 1 尾 绿茶 10 克

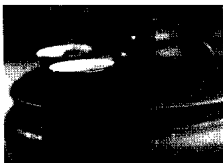
【制法】 将鲫鱼去掉内脏及鳃，保留鱼鳞，洗净，再将



绿茶放入鱼腹内，加 800 毫升清水在文火上煎煮，至汤浓缩一半后除去茶叶即可。

【功效】 清热解毒，利尿祛湿，补益机体。适用于水肿及慢性心衰患者。

【用法】 食鱼喝汤。



黑鱼茶汤

【配方】 黑鱼 1 尾 茶叶 10 克

【制法】 将黑鱼去掉内脏及鳃，与茶叶共加清水在文火上煎煮 1 小时左右即可。

【功效】 利水消肿。适用于急性肾小球肾炎、水肿及其他疾病所致的水肿患者。

【用法】 食鱼喝汤。

橘櫟茶鱼汤

【配方】 鲤鱼 1 尾 橘皮 30 克 香櫟 30 克
茶叶 30 克 盐 适量 味精 少许

【制法】 将香櫟切片；鲤鱼去掉内脏、鳃和鳞，洗净，再将橘皮、香櫟、茶叶放入鱼腹，加清水在文火上煎煮至鱼熟烂，调入盐和味精，搅匀。





即可。

- 【功效】 利水消肿，下气祛胀。适用于肝腹水及肺、脾、肾消化功能失调引起的水潴留、小便不利、腹胀水肿、肋痛胀满等患者。
- 【用法】 每日1~2剂，食鱼喝汤。

鸽子茶汤

- 【配方】 鸽子 1只 茶叶 适量
- 【制法】 将鸽子用水溺死，除去毛及内脏，洗净，和茶叶共用清水煎煮至鸽肉熟烂即可。
- 【功效】 可治疗头痛症。
- 【用法】 食鸽肉喝汤。

