第一图书网, tushu007.com

<<茶饮祛病事典>>

图书基本信息

书名：<<茶饮祛病事典>>

13位ISBN编号：9787543639256

10位ISBN编号：7543639254

出版时间：2006-12

出版时间：青岛出版社

作者：孔令谦

页数：210

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

早在公元前秦汉时期，我国的《神农本草经》就收载了茶，当时只作药用。
成书于战国时期的《神农本草》就叙述了茶的药性和作用：“茶味苦，饮之使人益思、少卧、轻身、明目。
”茶叶色味清香，所含各类物质，有益人体健康。
饮茶使人健康长寿，“日饮香茗三五杯，有益健康精神爽”，在我国古代诗赋、史篇中有不少记载。
据载，唐宣宗大中三年（公元849年），有一个年纪已是一百多岁的和尚来到洛阳，宣宗问他服何药而如此长寿，和尚回答说，少时贫苦，不知药性，没有服什么药，只是平时爱饮茶，到处唯“茶”是求。
宣宗听后，便赐他茶叶五十斤，并请他住在保寿寺。
茶不但有很好的疗效，而且功能多，可以防治很多疾病。
唐代的医学家陈藏器说“诸药为各病之药，茶为万病之药”，高度评价了茶的药用价值。
现代生活中，茶具有神奇的药效作用是得到了公认的。
科学研究也证明，茶有防止糖尿病、心脑血管疾病、抗癌、抗衰老等作用，可见茶也是治病的“良药”。
茶叶究竟含有什么既有益于人类健康，又能防病治病的成分呢？
科学发现，茶叶中含多种化合物，其中有可溶性蛋白质、氨基酸、碳水化合物和多种维生素，特别是绿茶中的维生素c、维生素B和P，对人体很有益处，是体内新陈代谢不可缺少的成分。
茶对开发智慧、预防衰老，提高免疫功能，改善肠道细菌结构和消臭、解毒方面的功效已被许多科学研究所证实，因此它也是一种性能良好的机能调节剂。

内容概要

《茶饮祛病事典：做自己的茶饮医生》茶在开发智能、预防衰老、提高免疫功能、改善肠道细菌结构和消臭、解毒方面的功效已被许多科学研究所证实。
《茶饮祛病事典：做自己的茶饮医生》汇集了作者多年来茶饮研究和临床实践的丰富成果，详细介绍了各种常见疾病的独特饮茶疗法，系统介绍了饮茶疗法的基本知识，以及作为常用疾病辅助治疗的祛病茶饮配方，实用性很强。
文中插入的“小知识导读”和“养生二三事”更是增加了《茶饮祛病事典：做自己的茶饮医生》的知识性与趣味性，通过阅读本书可以对饮茶与疾病的关系有一个全新的认识，让你健康生活每一天！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

孔令谦，京城四大名医之一孔伯华嫡孙，著名中医孔少华长子。
自幼随父临诊，尽得其传，其间拜著名太极拳家孙剑云为师，研习太极与养生之道。
多年来，根据中医学理论及孔门医学特点对养生进行系统研究，提出运动养生、饮食养生、自然疗法、文化养生四位一体模式。
著有《孔伯华及传人医案》、《孔少华内科经验集》等著作。
曾任中国孔伯华学术研究会秘书长，现任孔伯华养生医馆馆长。

<<茶饮祛病事典>>

书籍目录

第一章 茶的药用药茶的历史与发展中医学对药茶保健功能的认识茶叶中的有益成分茶叶中的维生素药茶汤剂的特点药茶的制作药茶汤剂的冲泡方法药茶的使用方法服用药茶的注意事项第二章 呼吸系统常见疾病1.感冒2.咳嗽3.慢性支气管炎4.哮喘5.肺结核6.肺癌第三章 循环及血液系统常见疾病1.动脉硬化2.冠心病3.高血压4.风湿性心脏病5.贫血第四章 消化系统常见疾病1.腹泻2.消化不良3.胃痛4.便秘5.恶心呕吐6.肝炎第五章 神经、内分泌系统及代谢性常见疾病1.卒中2.高脂血症3.糖尿病4.神经衰弱5.多梦6.健忘症7.头痛8.眩晕9.失眠10.抑郁症第六章 妇(男)科疾病1.闭经2.妊娠呕吐3.产后乳少4.月经不调5.更年期综合征6.痛经7.产后出血8.带下病9.阳痿10.遗精第七章 五官科常见疾病1.结膜炎2.中耳炎3.鼻窦炎4.牙痛5.白内障 6.口臭7.梅核气8.咽喉炎第八章 儿科常见疾病1.百日咳2.腹泻3.积滞4.麻疹5.遗尿症6.腮腺炎7.流涎 第九章 其他常见疾病1.解烟酒、解毒2.养生保健3.中暑4.痹症5.癫痫6.水肿7.皮炎8.尿路感染附录 喝茶有学问1.沏茶用水的讲究2.这样饮茶最适宜3.泡茶不宜用保温杯4.一杯茶冲泡几次为宜5.季节不同饮茶有异6.少饮或不宜饮茶的人群

章节摘录

药茶汤剂的特点　　汤剂是中药最常用的一种制剂，它和中药茶剂一样，具有制作简便易行，有效成分的溶出量大，澄明度高，服用后易被机体吸取，作用迅速等优点。
但是，煎煮汤剂程序繁琐，如果方法不当，有效成分容易挥发分解和破坏。
如当火候太过或加水量少，则易致糊中；当药液温度在30～40°C时，药物中含有酶活性很强，其有效成分特别是甙类成分在酶的作用下发生分解，使药物的有效成分含量减少，疗效降低，甚至丧失。
而中药茶剂则具有以下特点：　　一是可以按药物的性能特点、配方要求等，将各药粉或药段、药丝按先后次序逐味浸泡，也可以同时浸泡。
其操作灵活，程序简单，饮服方便，适应各种国际化工作，生活节奏加快的发展趋势。
　　二是浸泡药物时，。
以沸水为溶媒，可将其中的酶迅速杀灭，避免有效成分的分解和破坏。
　　三是药物为粗粉或细丝、小段，其表面面积大，与溶媒的接触面积大，易使有效成分溶出。
　　四是中药茶剂一般以茶杯等为容器，保温性能好，一般能使水温维持在80°C～95°C，这样可保证有效成分的充分溶出而又不被破坏。
　　五是可以多次重复浸泡，且疗效持久。
尤其是某些慢性病患者，经长时间饮服后，其有效成分在体内可达到量标准，起到煎药汤剂不能达到的效果。
如泌尿系结石病人，持续多次饮服药茶后，能加大药物成分对结石的冲刷力，有利于结石的缩小和排出。
　　六是对于一些胶类药物如阿胶、鹿角胶等不耐高温的药物或含挥发性成分的药物如菊花、银花等，一些不宜久煎的药如桑叶、番泻叶等，制成药茶比汤剂更为适宜。
　　从临床应用来看，中药汤剂为液体剂型，虽有吸收快、作用迅速等优点，但因它的剂量大，味多苦，病人在服药时往往有一种“被迫”的感觉，很难接受。
药茶则是以“茶”的形式出现，病人乐意饮用，并可不拘时间，随时泡服。
同时，药茶的温度容易控制，可以根据病情选择恰当的服法。
从疗效上看，药茶的有效成分溶出量大，’药液质量好，宜于临床使用。
正由于药茶具有方便、有效、天然、节约的优点，而且既有针对性，又有灵活性，所以也就决定了药茶在临床运用上的广泛性，受到了人们欢迎。
　　药茶的制作　　根据组成茶剂药物中的不同成分，不同的使用方法，其分类及制作方法有以下几种。
　　粉末茶　　分粉碎、混合、分装3个步骤。
粉碎为中草药经适当干燥后，粉碎成粗末，过14～20目筛。
要擗免在粉碎时细粉过多。
混合即将已粉碎的粗末，置容器中充分搅拌，或用机械搅拌方法，拌至色泽均匀后反复过筛1～2次。
分装是用防潮性能较好的纸张，或聚乙烯薄膜袋，分剂量包装。
贮于阴凉干燥处。
制成的粉末茶，要求无结块，细粉较少。
　　块状茶　　分粉碎、捏合、制块、干燥、分装5个步骤。
粉碎按上述粉末茶粉碎法，制成粗末。
捏合是将面粉用适量的水调煮成面糊作黏合剂，再与粉末茶充分捏合，制成团块。
面糊稠度要适宜，过稠不易混合，反之影响黏合。
要求团块内外色泽一致，无干粉粒。
也可将处方中无挥发性成分的药料，水煎浓缩制成稠浸膏代面糊作黏合剂，与其余药料粗末充分混合制成团块。
如黏性不足，再酌加适量面糊。
制块是将药材团块按一定量揿入铜圈模中后，取木模心放在药料上，用敲棒敲实，顶出即成。

干燥时温度宜先低后高，开始在60°C左右，待外表略干时，再逐渐升高至70%～80°C，如此可避免外表干燥过速而龟裂。
在干燥过程中，应勤更换烘匾位置，使其干燥均匀，以免块茶色泽不一，影响质量。
最后用防潮性能较好的纸张分块包装，置密闭容器贮存。
制成的块茶，要求表面完整，无松块现象。
　　颗粒茶　　又叫浓缩茶，分浸出、制粒、干燥、分装4个步骤。
浸出是将处方中10%～20%药料研成细末（过80～100目筛）备用。
其余药材水煎1次或数次，过滤，滤液浓缩成稠浸膏。
制粒是把稠浸膏与药粉充分混和，搅拌至“捏之成团，轻丢能散”，通过12～14目筛制成颗粒。
颗粒在60c（=～80°C进行干燥，过12目筛，置密闭容器中。
包装与冲剂同，一般用聚乙烯薄膜袋分装，于阴凉干燥处贮存。
制成的颗粒茶要求无吸潮、结块现象。
　　药茶汤剂的冲泡方法　　一是将所用各物直接放茶杯内，冲入沸水或有一定温度的开水，盖紧后放置5～-10分钟，时时饮服。
采用直接；中饮法的原料，多系其有效成分易析出者，如人参、菊花、五味子等。
为了便于更好地发挥药效，菖蒲、山楂等宜加工作粗末，用洁净纱布包裹，然后冲泡饮服。
　　二是将所用各物放入热水瓶内，冲入沸水，盖紧瓶盖，浸闷30～60分钟，即可代茶饮用。
采用本法，由于热水瓶保温性能好，药物的有效成分更易析出；且可将2～3天量一次泡制，然后分数天饮用。
　　三是将所用各物放锅内，加水煎煮，取药汁盛暖瓶中，作茶频饮。
煎煮时水可多放些，并可连续煎煮两次，然后将两次煎汁合并盛放，分两次饮服。
　　四是原料为核桃肉、芝麻等可直接食用的食物，宜先磨作浆，再对入牛奶、豆浆等饮服。
如原料是胡萝卜、苹果等果蔬，可先榨取汁，然后兑入牛奶或果汁等饮服。
　　茶饮在制作饮服时要注意：采用直接冲泡饮服方法的？
可在喝去三分之一量时，即添加开水，按此法添加3～5次，至味淡为止。
含果汁类茶饮的，宜随做随饮，避免放置造成营养素的损失。
茶饮中含人参、桂圆肉、荔枝、红枣的，在喝至味淡时，宜取之嚼食。
制作中可加糖调味，但以能矫味即可，不宜多放；不宜放白糖，以红糖或冰糖为宜。
　　药茶的使用方法　　根据医生处方要求将所需的中草药物饮片放置茶杯或热水瓶中，将煮沸的开水沏入，搅匀，盖好茶杯或瓶盖，焖泡15～30分钟即可，如茶饮用，以味淡为度。
若需要煎煮的药物，用砂锅煎药汁，加水煎2～3次，合并煎液过滤，装入保温瓶中，代茶频频饮用。
　　将药物粉碎成粗末，加入黏合剂（如稀面糊，或将处方中不含挥发成分的药物浓煎成膏后作黏合剂），混合均匀，揉成团块，再分方块（或饼状），置通风阴凉处，晾至微干；再晒干或低温烘干；最后以防潮性能较好的纸张分块包装，置密闭容器内，或装于石灰缸内贮存。
使用时根据需要冲泡或煎煮后代茶饮用。
　　将药物粉碎成粗末，按配方要求，用纸或布袋分装，将分装的茶剂置于干燥处保存，需用时再泡饮。
　　成品药茶，一般家庭不需掌握配制工艺和方法，可以根据自己需要，在市场茶叶商店或生产药茶的厂家选购，按照说明书服用。
它适于携带和家庭备用。
对于较为复杂的病症，最好在医生的指导下进行对症选购服用。
　　服用药茶的注意事项　　根据病情和体质及自身耐受情况合理选用药茶，适当掌握其用量，不宜过少，亦不可超量饮用。
　　饮用以趁热为宜：一般不隔夜再用。
现制现服为佳，禁忌煎汤后隔数日饮服。
　　服用发汗解表类的药茶，宜温饮顿服，不拘时候，病除即止。
发汗以微微汗出为度，不可大汗淋漓，以免虚脱。

补益药茶宜在饭前服，使之充分吸收；对胃肠道有刺激性的药茶，宜在饭后服，以减轻对胃肠的刺激；安神类药茶，宜晚上临睡前服；咽喉疾患所用的清咽茶等，则宜冲泡后慢慢湿润于咽部再缓缓咽下；治疗泌尿系感染的药茶，则要持续多次频服，以保持泌尿道中的药物浓度，同时稀释尿液，清洁尿路，有利于湿浊废物迅速排出；防疫药茶，宜掌握流行性季节选用；老年保健药茶和治疗慢性病的药茶，应做到经常化和持久化。

若需制作茶块（茶饼），应趁热做，以防温度过低使黏性减弱，不易成型。并应尽量缩短制作时间，防止放置过久而腐败变质，夏季更应注意。

由于药茶所用的容器体积很小，溶媒及药量少，所以不宜使用药质蓬松、剂量大的药物制剂。此外，也不宜使用有毒性的药物及有效成分难溶于水的药物。

……

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

吃是人生大事，吃得好，美食衣成良药。
水果祛病事典，以茶尝滋味，以茶养身体。
蔬菜祛病事典，以茶驱腥气，以茶防病气。
杂粮祛病事典，以茶养生气，以茶散闷气。
水产祛病事典，以茶利礼仁，以茶表敬意。
粥善祛病事典，以茶可雅心，以茶可行道。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com