

超值全彩
白金版
29.80

家用 茶包小偏方， 喝出大健康

自制随身小茶包 对症调养不生病

一杯好茶滋养全家

张明 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

因人因时因症巧择茶，省事省力省钱保健康

700个纯天然茶方，调五脏、养容颜、祛病养生全家适用

内容全面：详尽介绍了700余种茶包偏方，包括日常保健茶包、四季保健茶包、美容减肥茶包、出差旅行应急茶包、上班族保健茶包、不同人群的健康茶包、不同体质的健康茶包等。工作中，外出时，家庭聚会上……不妨泡上一杯自己亲手配制的小茶包，为自己带来健康，给家人和朋友送上关怀。

绿色健康：所选茶材都是我们生活中常见的茶叶、食材或中药，是无毒性、无污染、卫生安全的纯天然绿色原料。并指导读者根据食物温热属性和相宜相克理念科学搭配，制作祛病、保健、养颜的健康茶包，随身携带健康常伴。

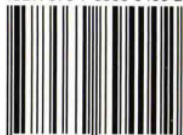
材料易得：泡茶的原料就是厨房里常见的食物，部分茶方原料甚至不用去药店买，逛趟菜市场就可以买到，随时买来随时泡，不需要担心买回来后怎么贮存，方便、简单、实用、性价比更高。以茶养身，以茶防病，养生保健就这么简单。

携带方便：翻开这本书，你会发现书中的茶方都可以制成茶包，无论你是上班、在家，还是旅行在外，简易茶包随身带，方便快捷，不耽误工作，也缓解了疲惫的身体，工作生活自然更轻松。



封面设计：李艾红
文字统筹：史翔
图文制作：水长流

ISBN 978-7-5308-9400-2

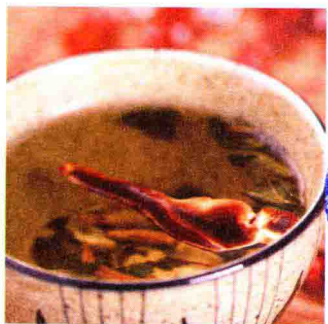


9 787530 894002 >

定价：29.80元

家用茶包小偏方, 喝出大健康

张明 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家用茶包小偏方, 喝出大健康 / 张明编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5308-9400-2

I. ①家… II. ①张… III. ①保健—茶谱 IV. ①TS272.5


中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 259266 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 郑东红

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颖

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市松源印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 27.5 字数 580 000

2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



茶为“万病之药”，关于其强生健体、防病治病的功效，在历代医学、茶学文献中都多有叙述。而养生茶是在吸取古代茶疗理论的基础上，结合现代医学理论所发展起来的一种养生保健方式，具有成本低廉、成效显著、绿色环保、无毒副作用等优点。因为茶叶中含有胶质、粗纤维、叶绿素、维生素、鞣质、黄酮类及生物碱，所以茶除了众所周知的提神、解乏、利尿、明目等功能外，还有增强记忆力，抗菌消炎，止喘祛痰，调节甲状腺功能，预防心血管病、糖尿病和放射性物质损害的作用，有的茶还有抗癌作用。

说到茶饮，人们总想到绿茶、花茶、红茶这些茶叶。其实，传统养生的茶饮，不仅使用普通茶叶，而且还会采用食材，或是药食同源的保健中药来配制，如人参茶、菊花茶、枸杞茶、决明子茶等，小孩、孕妇等不能喝茶的人也可以根据具体情况选择饮用，既得了饮茶之乐，又起到了治病强身的功效。

平时闲来无事，自己动手配制几款养生茶包，放在家里或是随身携带，让自己，让家人随时随地都能喝到健康茶饮。那么在选择茶材时需要注意哪些问题？到底该怎样做才能喝到适合自己的茶饮呢？

小茶包有大功效。我们若要真正实现以茶养生，就要知道如何科学饮用适合自己的茶。要知道，对于茶饮的选择不是随心所欲的，如果选择的茶饮不符合饮茶原则或是自己的身体情况，喝茶养生就成了一句空话，甚至会适得其反。有针对性地选用各种茶材，才是正确的以茶养生方法。如防治感冒可以选“生姜红糖茶”；夏季清热可以选用“苦瓜绿茶”；美容护肤可以选用“玫瑰人参茶”；水土不服可以选用“茯苓导水茶”等。特别是对于那些有慢性疾病的患者来说，以茶治病是最好的辅助疗法。因为多数茶材亦属药食两用，且没有副作用，长期服用调养效果较药物更佳。

茶对我们中国人而言，早已不是解渴之物，而是“以茶治病”。书中详细介绍了近 900 种茶包偏方，包括日常保健茶包、四季保健茶包、美容减肥茶包、出差旅行应急茶包、上班族保健茶包、不同人群的健康茶包、不同体质的健康茶包等。茶饮配方，所采用的都是家庭中常见的茶材和药材，或是家常的食材，并介绍了它们的养生功效和饮用宜忌。您可以根据病症、季节和个人的体质等，自由选择适合自己的茶包。

工作中，外出时，家庭聚会上……不妨泡上一杯自己亲手配制的小茶包，用一点儿家庭常见的食材，用几味安全有效的中药，给自己带来健康，为家人送上关怀。小小的一杯茶中，浓浓的茶香混合着淡淡的药香，原来，养生保健可以如此简单快乐。





目 录



第一章 健康、便捷的茶包

茶与保健养生 / 2

茶包的由来和发展 / 3

茶包使用前的准备 / 4

茶包的特点、保健功效 / 5

如何正确利用茶包 / 6

与茶包相关的泡茶学问 / 7

怎样做到合理饮茶 / 8

慎用茶叶的几种情况 / 9

常见茶包材料速查表 / 10

第二章 日常保健茶包

防治感冒 / 12

生姜红糖茶——适用于风寒感冒 / 12

菊花绿茶——适用于风热感冒 / 13

桑菊竹叶茶——适用于感冒发热 / 13

感冒退烧茶——适用于感冒发热 / 14

香菜生姜散寒饮——适用于风寒感冒 / 14

杏仁茴香饮——适用于胃肠感冒 / 15

姜苏茶饮——适用于胃肠感冒 / 15

紫苏叶糖茶——适用于流感 / 16

鱼腥草茶——适用于流感 / 16

薄荷黄芪茶——辛凉解表 / 17

核桃生姜红糖饮——发汗解表 / 17

紫苏叶羌活红茶——散寒解表 / 18

银花竹叶鱼腥草茶——疏风清热 / 18

白萝卜银花茶——适用于风热感冒 / 19

绿豆红茶——用于夏季感冒 / 19

紫苏杏仁红茶——发散风寒 / 20

苦杏仁陈皮红茶——行气宽中 / 20

金银花葱白绿茶——清热解毒 / 21

桑竹绿茶——用于风热感冒 / 21

菊茱冰糖饮——清热解毒 / 22

羌活独活茶——散寒祛湿 / 22

芝麻酱红糖绿茶——适用于风寒感冒初期 / 23

防风羌活茶——辛温解表 / 23

增进食欲 / 24

- 山楂银耳茶——健脾和中 / 24
- 小麦莲子茶——缓解脾胃虚弱 / 25
- 乌梅茶——健脾和胃 / 25
- 二椒茶——开胃消食 / 26
- 胡椒糖茶——温胃祛寒、增进食欲 / 26
- 艾叶生姜红糖茶——健脾和胃 / 27
- 小茴香盐茶——开胃进食 / 27
- 番茄洋参茶——用于食欲不振 / 28
- 生姜黄连黄芩茶——用于食欲不振 / 28
- 桂枝甘草糖茶——健胃消食 / 29
- 白术茯苓茶——健脾和胃 / 29
- 陈皮酸梅绿茶——化食消积 / 30
- 茯苓半夏蜜茶——理气健脾 / 30
- 甘姜蜜茶——理气顺肠 / 31
- 小米山楂茶——消食中和 / 31
- 马鞭草茉莉薄荷茶——健脾开胃 / 32
- 洋甘菊薄荷茶——增强食欲 / 32
- 桑蒲健脾茶——健脾除湿 / 33
- 芍药甘红茶——健脾暖胃 / 33
- 银花莲子红糖茶——益肾健脾 / 34
- 白术甘姜茶——益脾消食 / 34

缓解头痛 / 35

- 葱白生姜饮——适用于头痛 / 35
- 羌白黄芩茶——改善头痛身疼 / 36
- 谷精绿茶——适用于偏头痛 / 36
- 川芎白芷茶——改善头痛 / 37
- 首乌补脑茶——缓解偏头痛 / 37
- 蚕葱茶——适用于偏头痛 / 38
- 陈皮荷菊茶——缓解头晕头痛 / 38
- 紫罗兰瑰薰茶——舒缓头痛 / 39
- 升麻生地茶——适宜偏正头痛 / 39
- 黄连升麻绿茶——清热、止痛 / 40
- 川芎当归饮——缓解头痛 / 40
- 防风紫苏菊花茶——舒缓头痛 / 41
- 白果白芷茶——用于颈椎引起的头痛 / 41
- 麦冬黄芪川芎饮——缓解疲劳时的头痛 / 42
- 天麻玫瑰茶——缓解紧张引起的头痛 / 42
- 薄荷天麻枸杞茶——适用于头痛 / 43
- 白芷丹参葛根茶——缓解头痛 / 43
- 核桃葱白红茶——缓解风寒引起的头痛 / 44
- 白芷甘草绿茶——适用于感冒头痛 / 44
- 川芎天麻茶——纾解头痛 / 45
- 菖蒲天麻茶——缓解头晕头痛 / 45

咽喉肿痛 / 46

- 三花茶——适用于咽喉肿痛 / 46
- 双果润喉饮——润喉止痛 / 47
- 丝瓜蜜茶——润喉止痛 / 47
- 薄荷冰糖饮——清热利咽 / 48
- 牛蒡薄荷茶——防治咽喉肿痛 / 48
- 橄榄龙井茶——适用于声音嘶哑 / 49
- 百合洋参茶——适用于声音嘶哑 / 49
- 蒲公英甘草茶——消肿散结 / 50
- 甘草人参冰糖茶——清热利咽 / 50



- 橄榄蜂蜜绿茶——利咽化痰 / 51
- 金银花麦冬茶——疏利咽喉 / 51
- 胖大海甘草茶——止咳利咽 / 52
- 麦冬乌梅玄参茶——清咽润喉 / 52
- 金银花甘草糖茶——清热利咽 / 53
- 乌梅竹叶绿茶——清肺润喉 / 53
- 桑菊银花茶——适用于咽喉疼痛 / 54
- 桑叶薄荷杏仁茶——适用于咽喉肿痛 / 54
- 陈皮半夏苍术茶——清咽利喉 / 55
- 百合杏仁陈皮茶——止咳、润喉 / 55

口腔溃疡 / 56

- 薄荷连翘银花茶——适用于口腔溃疡 / 56
- 连翘黄柏茶——适用于口腔溃疡 / 57
- 桂花佛手茶——适用于口气浑浊 / 57
- 连翘绿茶——适用于口臭口苦 / 58
- 莲藕鲜梨茶——清火解毒 / 58
- 葛根莲藕茶——清火解毒 / 59
- 佩兰泽泻茶——适用于口气浑浊 / 59
- 藿香泽泻茶——利湿化浊 / 60
- 连翘番泻叶茶——清热解暑 / 60
- 山楂麦芽茶——燥湿健脾 / 61
- 牛蒡菊花茶——清热去火 / 61
- 生地知母茶——清热生津 / 62
- 桑白皮黄芪茶——消火解毒 / 62
- 花生西瓜子茶——去除口臭 / 63
- 苦杏仁鱼腥草茶——清热生津 / 63
- 金盏花冰糖绿茶——清火解毒 / 64
- 紫苏叶党参蜜茶——清火润肺 / 64
- 山药百合茶——适用于口干咽燥 / 65
- 黄芪山药黄精茶——适用于口干口臭 / 65
- 党参薏米茶——消火、生津 / 66
- 杜仲枸杞茶——去火、解毒 / 66

缓解咳嗽 / 67

- 天门冬冰糖茶——养阴清热、润燥生津 / 67
- 百合枸杞糖茶——润肺止咳 / 68
- 双白止咳饮——润燥止咳 / 68
- 桑叶甘草茶——解热止咳 / 69
- 芹根陈皮茶——润燥止咳 / 69
- 银耳茶——滋养润肺，止咳化痰 / 70
- 陈皮乌龙茶——润肺止咳 / 70
- 麦生冰糖饮——理气止咳 / 71
- 川贝枸杞茶——润肺消痰 / 71
- 红枣菜根饮——润燥止咳 / 72
- 玉蝴蝶红糖茶——化痰止咳 / 72
- 橄榄乌梅绿茶——利咽化痰 / 73
- 桂花冰糖茶——化痰、止咳 / 73
- 川贝知母糖茶——清热润肺 / 74
- 罗汉果冬瓜皮茶——清肺化痰 / 74
- 川贝薄荷糖饮——疏风止咳 / 75
- 苦杏仁牛奶白糖茶——润肺止咳 / 75
- 乌梅盐糖茶——敛肺止咳 / 76
- 核桃山楂蜜茶——生津止咳 / 76
- 川贝生姜半夏茶——清热化痰 / 77



雪梨蜜饮——润肺止咳 / 77

甘草葱须绿茶——化痰止咳 / 78

川贝杏仁绿茶——清热润肺 / 78

阿胶鲜梨茶——干咳无痰 / 79

百合阿胶茶——润肤止咳 / 79

防止腹泻 / 80

车前子红茶——健脾和胃、化湿止泻 / 80

香附姜茶——驱寒、润肠止泻 / 81

姜丝绿茶——暖胃、止泻 / 81

柠檬薄荷蜜茶——和胃止泻 / 82

荔枝干枣茶——收敛止涩 / 82

乌黄红糖饮——健脾和胃 / 83

无花果茴香茶——暖胃、止泻 / 83

生姜乌龙茶——收敛止泻、保护肠胃 / 84

萝卜陈皮茶——收敛止泻 / 84

车前子藿香茶——用于慢性腹泻 / 85

乌梅芡实茶——用于慢性腹泻 / 85

瑰陈茉莉茶——抗菌止泻 / 86

银花黄连红茶——用于下痢、泄泻 / 86

陈皮半夏保和茶——消食、止泻 / 87

党参扁豆白术茶——健脾止泻 / 87

党参干姜白术茶——补脾止泻 / 88

白术山药茯苓茶——用于伤食泻 / 88

乌梅茯苓茶——用于脾虚泻 / 89

麦芽大米茶——和胃、止泻 / 89

桂枝芍药茶——防止腹泻 / 90

茯苓白术茶——调和脾胃 / 90

党参麦芽茶——补脾健胃 / 91

党参黄芪肉桂茶——消食、止泻 / 91

缓解胃病 / 92

川七甘杞茶——用于胃酸过多 / 92

莲藕土豆茶——用于胃溃疡 / 93

铁苋川贝茶——用于胃溃疡 / 93

金盏鸭拓草茶——用于胃痛 / 94

玫瑰佛手茶——用于肝胃不和 / 94

九节小白菜根茶——用于慢性胃炎 / 95

厚朴洋参茶——用于胃部胀痛 / 95

牛蒡菠萝茶——用于慢性胃炎 / 96

木香厚朴茶——用于胃胀气 / 96

小白菜根蒲公英茶——健胃止痛 / 97

洋甘菊薰衣草茶——用于胃胀气 / 97

甘姜红枣陈皮饮——行气和胃 / 98

杏仁甘姜茶——缓急止痛 / 98

肉桂蜂蜜红茶——散寒止痛 / 99

茉莉红茶——理气止痛 / 99

木瓜桑叶红枣茶——和胃化湿 / 100

半夏生姜红糖茶——温中暖胃 / 100

党参红花茶——用于胃脘疼痛 / 101

黄芪山药陈皮茶——用于食后腹胀 / 101

小白菜根陈皮茶——和胃化积 / 102

马鞭草蜜茶——健胃整肠 / 102

预防便秘 / 103

桃花红糖茶——活血、调理便秘 / 103

蜂蜜香油饮——排毒、润肠、通便 / 104

菊花冲面茶——清肠热、排毒 / 104

芦荟苹果饮——排毒、清肠 / 105

枸杞麦冬茶——调理腹胀、便秘 / 105

罗汉清肠饮——排毒、清肺热 / 106

甘草乌梅汤——调理大便时干时稀 / 106

牛蒡茶——清血排毒、通便 / 107

牵牛子姜片茶——去毒利便 / 107

决明麻仁茶——用于大便燥结 / 108

芝麻核桃玫瑰茶——用于便秘 / 108

决明子蜜茶——润肠通便 / 109

杏仁松子仁蜜茶——润肠、清肠 / 109

决明子白菊花绿茶——清热通便 / 110

桃花蜜茶——泻下通便 / 110

核桃绿茶——温肺润肠 / 111

火麻仁芝麻茶——润肠通便 / 111

· 火麻仁茶——用于习惯性便秘 / 112

· 葱白阿胶茶——用于气虚所致的便秘 / 112

· 白术生地茶——养阴通便 / 113

· 灯芯草竹叶茶——清心火、利排便 / 113

· 番泻叶决明茶——润肠排毒 / 114

· 大黄通便茶——通便排毒 / 114

第三章 四季保健茶包

春季温补 / 116

蜂蜜陈皮茶——疏肝、养胃、健脾 / 116

玫瑰当归茶——活血利水、抗炎护肝 / 117

冰糖木蝴蝶饮——清热解毒、利咽 / 117

菊花玫瑰茶——平肝明目 / 118

茉莉花茶——健脾安神 / 118

桂花茶——宽中理气、健脾安神 / 119

洋甘菊糖茶——缓解疲劳 / 119

洋葱苦瓜茶——清热解毒、防过敏 / 120

金银花姜片茶——清热、解毒 / 120

· 金银花柠檬茶——排毒降火 / 121

· 陈皮柠檬茶——止痒、防过敏 / 121

· 胡萝卜蜂蜜茶——补肝明目、清热解毒 / 122

· 荷叶绿茶——清热去燥 / 122

· 鱼腥草绿茶——清热解毒 / 123

· 桑菊枇杷叶茶——散风清热 / 123

· 决明子绿茶——用于春季眼睛干涩 / 124

· 柴胡甘草茶——适于春季养肝 / 124

· 杞菊女贞子茶——清肝补气 / 125

· 迷迭香牡丹花冰糖饮——健脾和胃 / 125

· 红枣麦芽茶——抗菌、抗过敏 / 126

· 陈皮瓜皮茶——抗氧化、抗过敏 / 126

· 金银花枸杞茶——疏利咽喉 / 127

· 蒲公英龙井茶——去火、消炎 / 127

· 枸杞柠檬茶——养肝明目 / 128

· 夏枯草灵芝绿茶——保肝排毒 / 128

夏季清热 / 129

· 银花甘草茶——清热解毒、消暑 / 129

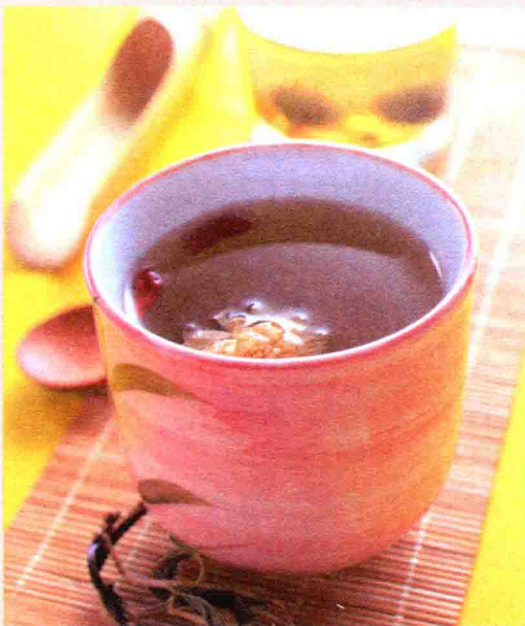
· 翠绿西瓜茶——清心、去暑、防晒 / 130

· 苦瓜茶——顺气化痰、清热下火 / 130

· 柚子蜜茶——清热解暑、生津止渴 / 131

· 苦瓜绿茶——清热、解暑、除烦 / 131

· 红枣大麦茶——养心、去火 / 132





秋季防燥 / 142

- 甘草山楂茶——活血化瘀、软化血管 / 142
- 桑叶梨茶——祛风清热、滋阴润肺 / 143
- 白萝卜蜂蜜茶——止咳化痰、清热生津 / 143
- 观音蜜茶——滋阴润燥、养护肠胃 / 144
- 乌龙冰糖茶——生津益胃、增进食欲 / 144
- 芦荟柠檬茶——对抗秋燥引起的粉刺 / 145
- 芹菜根茶——缓解上火引起的皮肤干燥 / 145
- 百合雪梨茶——润肠通便、排毒养颜 / 146
- 桂花陈皮茶——清肺热、滋润皮肤 / 146
- 乌龙玄参茶——增液润燥 / 147
- 乌龙金银花茶——肺燥肠热 / 147
- 玄参麦冬甘草茶——滋阴降火 / 148
- 百合菊花蜂蜜饮——滋阴润肺 / 148
- 麦冬洋参蜜饮——养阴润燥 / 149
- 荸荠雪梨饮——润肺生津 / 149
- 黄连黄柏糖茶——清热燥湿 / 150
- 银花黄柏茶——清热降火 / 150
- 银花茵陈茶——清热润燥 / 151
- 茵陈山楂冰糖饮——消火除燥 / 151
- 薄荷枸杞菊花茶——解毒清火 / 152
- 百合蜜茶——清火润肺 / 152
- 麦冬桑叶川贝茶——清肺除燥 / 153
- 橄榄竹叶绿茶——清热生津 / 153

冬季祛寒 / 154

- 金丝焦枣茶——健脾胃、养心血 / 154
- 陈皮牛蒡茶——补肾壮阳、润肠通便 / 155
- 阿胶红茶——补虚祛寒 / 155
- 姜红茶——御寒暖身 / 156
- 葛根红茶——暖身、预防感冒 / 156
- 玫瑰红茶——活血养颜、暖身御寒 / 157
- 柠檬普洱茶——暖胃、消食 / 157

- 莲心茶——清心火、消暑除烦 / 132
- 红枣枸杞茶——养血安神 / 133
- 柠檬绿茶——提神醒脑 / 133
- 苦瓜莲心茶——去暑清心 / 134
- 红花绿茶——消暑去火 / 134
- 茅根灵芝茶——消暑解渴 / 135
- 荷叶牛蒡茶——生津止血 / 135
- 苦瓜莲藕茶——退火解热 / 136
- 桑叶蜜茶——疏风清热 / 136
- 西洋参茶——清热生津 / 137
- 麦冬菊花蜜茶——养阴生津 / 137
- 菊花决明绿茶——清热消暑 / 138
- 红枣菊花绿茶——生津止渴 / 138
- 竹叶乌龙蜜茶——清凉消暑 / 139
- 苹果菊花茶——清热去火 / 139
- 薄荷西瓜皮绿茶——止渴、利小便 / 140
- 丝瓜汁盐茶——清暑凉血 / 140
- 荷叶甘草糖茶——利尿止渴 / 141
- 二瓜蜜茶——清热利水 / 141

芝麻花椒茶——益精悦颜 / 158
 山药冰糖茶——养脾气、益肝肾 / 158
 山药枸杞茶——养阴滋肾 / 159

双红茶——暖胃、抗感冒 / 159
 茴香双红茶——温肾散寒 / 160
 白菊花乌龙茶——清火润燥、防感冒 / 160

第四章 美容减肥茶包

美容护肤 / 162

芍药生地茶——去除黄褐斑 / 162
 芦荟蜜饮——改善皮肤干燥、暗黄 / 163
 生地山楂红糖饮——改善皮肤粗糙、瘙痒 / 163
 玫瑰人参茶——保持肌肤光滑细嫩 / 164
 银杞护肤茶——改善面色萎黄、皮肤干燥 / 164
 玉竹洋参茶——美白肌肤 / 165
 玫瑰柠檬茶——养颜美容 / 165
 洋甘菊银花茶——用于皮肤敏感 / 166
 防风银花茶——除痘化脓 / 166
 洋甘菊茅根茶——清肝祛痘 / 167
 百合莲藕茶——除痘淡疤 / 167
 菊花防风茶——排毒祛痘 / 168
 洛神洋参茶——提神养颜 / 168
 桃花柠檬草茶——润色活血 / 169
 红巧梅白菊花——美容消斑 / 169
 迷迭香玉美人糖饮——收缩毛孔 / 170
 牛奶浓茶——润泽肌肤 / 170
 西洋参红茶——增加皮肤弹性 / 171
 薏米玫瑰饮——使皮肤有光泽、细腻 / 171

抗皱抗衰 / 172

珍珠绿茶——抗皱抗氧化 / 172
 冰枣乌梅饮——润泽肌肤 / 173
 薏米陈皮茶——抗衰、瘦脸 / 173
 山楂益母草茶——延缓肌肤衰老 / 174
 薏米柠檬茶——增加皮肤弹性 / 174

红枣菊花茶——使面部肌肤红润 / 175
 芪枣养颜饮——养血滋阴、滋润肌肤 / 175
 牛蒡枸杞茶——使皮肤保持细腻 / 176
 瑰菊薄荷茶——抗衰、抗皱纹 / 176
 杏仁人参茶——补气养颜 / 177
 玫瑰人参蜜茶——美肤抗衰 / 177
 桑叶乌龙蜜茶——调理气血 / 178
 芝麻洋参杏仁茶——排毒、抗老 / 178
 人参川七茶——减少皱纹 / 179
 玫瑰迷迭茶——延缓老化 / 179
 萝卜洋参茶——防癌、抗老 / 180
 瑰薰枸杞茶——减少皱纹 / 180
 雪中情茶——抗衰老、祛皱纹 / 181



- 玫瑰茉莉绿茶——美白抗皱 / 181
- 花生豆浆糖饮——延缓衰老 / 182
- 松子仁花生乌龙茶——养颜抗衰 / 182

纤体减肥 / 183

- 金银花瘦身茶——祛脂、通便 / 183
- 降脂乌龙茶——用于四肢肥胖 / 184
- 绞股蓝降脂茶——消除腰腹部赘肉 / 184
- 山楂陈皮饮——消食、降脂 / 185
- 黄芪茯苓茶——用于虚胖、爱出汗 / 185
- 山楂荷叶茶——减肥消脂 / 186
- 荷叶普洱茶——抑制小腹脂肪堆积 / 186
- 荷叶陈皮茶——排毒减肥 / 187
- 杜仲绿茶——促进新陈代谢和热量消耗 / 187
- 大黄消脂茶——降脂减肥 / 188
- 菊花普洱茶——去油腻、清肠胃 / 188
- 蜂蜜山楂饮——用于体形肥胖、口中黏腻 / 189
- 健美减肥茶——消肿减肥 / 189
- 乌龙减脂茶——用于血脂偏高、肥胖症 / 190
- 菊花罗汉茶——消脂瘦身 / 190
- 贡菊普洱茶——美白瘦身 / 191
- 薏米百合饮——清爽瘦身 / 191



- 薰衣草陈皮茶——塑造腰部曲线 / 192
- 山楂果茶——瘦身排毒 / 192
- 玫瑰决明茶——消脂、瘦身 / 193
- 陈皮车前子茶——消食、降脂 / 193
- 马鞭草冰糖茶——瘦腰瘦腿 / 194
- 薏米荷叶茶——降脂瘦身 / 194
- 菊槐茉莉清火茶——清火、减肥 / 195
- 苹果玫瑰花茶——养颜、瘦身 / 195
- 苦瓜薄荷茶——去火、消脂 / 196
- 苹果绿茶——降脂、轻身 / 196
- 蒲公英苦瓜茶——清肠排毒 / 197
- 茵陈山楂荷叶茶——降脂减肥 / 197

丰胸排毒 / 198

- 百合柠檬茶——促进新陈代谢、排毒降火 / 198
- 山药蜜茶——塑上身曲线、护肠胃 / 199
- 木耳白果茶——美胸丰胸 / 199
- 芦荟茶——排肠毒、止烟瘾 / 200
- 薏米枣茶——排毒、抗癌 / 200
- 玫瑰红枣茶——排毒、塑形 / 201
- 玫瑰黄芪茶——排毒 / 201
- 青木瓜玫瑰茶——促进乳腺畅通 / 202
- 桂枣木瓜茶——丰胸、润肤 / 202
- 蒲公英山药茶——帮助乳腺畅通 / 203
- 当归芍药茶——让乳房更饱满 / 203
- 菊花人参茶——清肠胃、排毒 / 204
- 生姜桂皮茶——清脂去油腻 / 204
- 山楂洋参茶——排毒清肠 / 205
- 马鞭鱼腥草茶——清除体内垃圾 / 205
- 马鞭草桂花茶——排除毒素 / 206
- 薰衣草洋甘菊茶——排毒、降压 / 206
- 青木瓜枸杞茶——促进胸部发育 / 207
- 红枣黑木耳茶——用于胸部扁平 / 207

山药白萝卜饮——丰胸防皱 / 208
 山药酸奶饮——丰胸、美胸 / 208
 玫瑰木瓜冰糖饮——促进胸部腺体发育 / 209
 红枣木瓜饮——缓解乳房经络不畅通 / 209
 山药黑芝麻茶——帮助乳腺畅通 / 210
 红枣牛奶茶——养颜、丰胸 / 210

美发护发 / 211

枸杞红枣茶——防止脱发、白发、黄发 / 211
 芝麻茶——防脱发、须发早白 / 212
 首乌生地茶——用于青年白发 / 212
 当归首乌茶——养血凉血、乌发益肾 / 213
 茯苓芝麻茶——益肾清脑、祛湿生发 / 213
 黑芝麻核桃茶——用于头发枯黄、脱发 / 214

生姜半夏茶——去湿生发 / 214
 甘杞首乌茶——益肾、生发、黑发 / 215
 香菜根茶——用于头发多屑、发痒 / 215
 女贞枸杞茶——乌发明目 / 216
 黑豆红糖茶——补肾乌发 / 216
 茉莉桂圆茶——养肾乌发 / 217
 首乌玉竹茶——用于须发枯燥 / 217
 枸杞生地茶——补肾清火 / 218
 菊杞桂圆茶——补肾安神 / 218
 首乌桑枣茶——用于须发早白、秃顶 / 219
 菟丝子女贞茶——补肾乌发 / 219
 玉竹枸杞当归茶——润肤乌发 / 220
 桑叶枸杞茶——乌发明目 / 220

第五章 出差旅行应急茶包

水土不服 / 222

黄连姜草茶——用于抑制恶心呕吐 / 222
 茯苓导水茶——用于下肢浮肿 / 223
 陈皮紫苏茶——用于食欲差、胃胀 / 223
 黄豆绿豆茶——收敛止泻 / 224
 乌梅冰糖茶——开胃、顺气 / 224
 冬瓜皮茶——利尿消肿 / 225
 花椒红茶——温中散寒、止呕 / 225
 荷叶枸杞茶——止呕、开胃 / 226
 红糖木耳茶——缓解眩晕 / 226
 甘草麦红茶——用于心神不定、失眠 / 227
 玫瑰柠檬菊花茶——开胃降火 / 227
 莲心竹叶茶——用于失眠、心烦 / 228
 陈皮竹茹茶——用于火气大、呕吐 / 228
 酸枣仁桂圆茶——养心安神 / 229
 当归桂圆茶——用于失眠多梦 / 229

苍术佩兰薏米茶——用于头晕体倦 / 230
 党参茯苓当归饮——用于食欲不振 / 230
 鸡血藤木瓜饮——用于关节酸痛、肿胀 / 231
 杜仲当归茶——用于腰腿酸软 / 231
 当归红花地黄茶——用于关节酸软、心悸 / 232



- 山楂白术茶——用于神疲乏力 / 232
苍术白术陈皮茶——用于倦怠无力 / 233
红花山楂茶——用于胸痛时作 / 233
枸杞麦冬柴胡茶——用于大便干燥 / 234
柴胡生地饮——用于神疲乏力 / 234

旅途中应急 / 235

- 大蒜绿茶——杀菌、止痛、止泻 / 235
茴香止痛茶——用于旅途中腹痛 / 236
白胡椒鸡蛋茶——用于旅途中牙痛 / 236
川芎茶——用于旅途中偏头痛 / 237
苦参明矾茶——用于旅途中跌打损伤 / 237
红糖浓茶——收敛、止痛 / 238
炒盐茶——缓解腹部绞痛 / 238
山楂红糖茶——缓解伤食腹痛 / 239
蜂蜜红枣绿茶——收敛止泻 / 239
生姜山楂茶——快速止泻 / 240
冰糖莲子茶——和胃、涩肠、健脾 / 240
芝麻核桃玫瑰茶——用于旅途中便秘 / 241
甘竹茶——治疗急性尿路感染 / 241
薰衣草柠檬茶——消除胃胀气 / 242
菊花大青叶茶——抗菌消炎 / 242

- 鱼腥草薄荷茶——清热化脓 / 243
桂花佩兰竹叶茶——用于咽喉不适 / 243
蒲公英白果茶——用于小便频数 / 244
生地玄参罗汉茶——用于大便燥结 / 244
陈皮冰糖茶——用于伤食饱满 / 245
百合绿茶——润肺止咳 / 245
冰糖黄精茶——用于食少口干 / 246
银花甘草绿茶——清热解毒 / 246
白扁豆茶——止呕止泻 / 247
藿香茯苓陈皮茶——中暑、呕吐 / 247

旅途疲劳 / 248

- 龙井白菊茶——用于驾驶视疲劳 / 248
天麻绿茶——用于眩晕、耳鸣 / 249
蒲公英绿茶——用于身体酸痛 / 249
绿豆乌梅茶——止泻、清热、解毒 / 250
红花山楂陈皮茶——改善下身水肿、倦怠乏力 / 250
黄芪防风茶——缓解气虚自汗 / 251
苦瓜荷叶茶——缓解下肢水肿 / 251
柠檬盐茶——消除疲劳 / 252
酸枣仁菊花茶——提神解乏 / 252
女贞决明枸杞茶——清利头目 / 253
玫瑰柠檬蜜茶——消除疲劳 / 253
槐花银耳绿茶——明目解乏 / 254
松子仁黑枣糖茶——止烦除热 / 254
紫罗兰冰糖茶——解郁提神 / 255
西洋参芪枣茶——消除疲劳 / 255
迷迭香冰糖茶——提神醒脑 / 256
藿香神曲茶——用于胃口不佳 / 256
杞枣党参茶——用于神疲乏力 / 257
柴胡玫瑰饮——用于食欲减退 / 257
柴胡酸枣仁茶——用于睡眠欠佳 / 258
党参白术玫瑰饮——用于四肢无力 / 258



第六章 上班族保健茶包

商务应酬 / 260

橘皮生姜茶——用于消化不良、胃脘胀满 / 260

乌梅山楂茶——去油腻、助消化 / 261

桑白皮茶——用于吸烟后咳嗽不止 / 261

龙胆解酒茶——用于酒后烦躁不安 / 262

双绿蒲公英茶——解酒除烦 / 262

香神消化饮——用于饮食不规律、消化不良 / 263

甘草黑豆茶——醒酒、解酒 / 263

山楂刮油茶——用于饮食过于油腻、血脂升高 / 264

莲心决明子茶——降压、去心火 / 264

罗汉果薄荷茶——生津润燥、利咽润喉 / 265

瓜皮荷叶茶——排去酒精、保护肠胃 / 265

盐橘解酒茶——用于饮酒过度 / 266

龙井山楂茶——清火、利肝 / 266

橘红牛蒡茶——醒酒祛痰 / 267

葛根赤豆茶——解酒润喉 / 267

绿豆莲藕茶——纾解疲劳 / 268

砂仁洋参茶——解酒开胃 / 268

紫罗兰迷迭茶——舒缓宿醉 / 269

花生红枣糖茶——益肝解毒 / 269

山楂山药茶——解酒益胃 / 270



白茅根红枣绿茶——解酒醒脾 / 270

芪枣玫瑰茶——养肝强肾 / 271

杞菊地黄茶——降压、补肝 / 271

绞股蓝菊花茶——保肝护胆 / 272

泽泻乌龙茶——护肝消脂 / 272

花生菊花蜜茶——清肝明目 / 273

乌梅红枣浮小麦茶——消食和胃 / 273

加班熬夜 / 274

黄芪茉莉花茶——用于辐射伤身 / 274

桑菊明目茶——用于视疲劳、出现红血丝 / 275

枸杞松针茶——用于腰酸背痛 / 275

杜仲茶——用于久坐导致的腰酸背痛 / 276

丝瓜蒂茶——用于熬夜加班，上火咽喉痛 / 276

蔓菊决明茶——用于头晕头痛、视力模糊 / 277

黄芪木瓜茶——用于膝关节肿胀、疼痛 / 277

当归红枣茶——补气养血 / 278

牛膝姜茶——用于腰腿沉重、下肢不温 / 278

鸡血藤茶——用于久坐导致下半身水肿 / 279

佛手枯草茶——用于心烦喜怒、口干口苦 / 279

核桃葱茶——用于熬夜过度导致的头痛 / 280

金银花莲心茶——清热解毒、生津止渴 / 280

郁金桂圆茶——消除疲劳 / 281

