

王宇◎编著

【现代人健康营养系列】

以茶 养生经

茶韵飘香

怡神安心

健康饮茶

轻松养生



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

现代人健康营养系列

品茶养生经



茶韵飘香，怡神宁心；
茶书相伴，亦能香我；
鲜花做茶，美人似花；
药茶养生，四季健康；
茶饮食谱，另类美味。



山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

品茶养生经 / 王宇等编著. — 济南: 山东科学技术出版社, 2008.4

(现代人健康营养系列)

ISBN 978-7-5331-4888-1

I. 品… II. 王… III. 茶叶—食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 193875 号

现代人健康营养系列

品茶养生经

王 宇 编著

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 山东新华印刷厂潍坊厂

地址: 潍坊市潍州路 753 号

邮编: 261008 电话: (0536)2116928

开本: 880 mm × 1230 mm 1/24

印张: 8.5

版次: 2008 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-4888-1

定价: 28.00 元

前言

茶叶是中国人最喜爱的一种传统饮品,与国人的生活方式紧密地联系在一起,并具有5000多年的饮用历史。中国的茶文化源远流长,当茶文化发展到一定阶段后,人们对茶的认识又回到了最初的原点,即茶的养生保健功能。

茶为药用,在我国已有2700年的历史,东汉的《神农本草》、唐代陈藏器的《本草拾遗》、明代顾元庆《茶谱》等史书,均详细记载了茶叶的药用功效。

随着药茶的不断发展,现在其适用范围也越来越大,它不仅用于治病,还可以起到保健养生、益寿延年的作用。茶叶具有药理作用的主要成分是茶多酚、咖啡因、脂多糖等,这些成分与人体健康密切相关。茶叶不仅具有提神清心、清热解暑、消食化痰、去腻减肥、清心除烦、解毒醒酒、生津止渴、降火明目、止痢除湿等药理作用,同时对现代疾病,如辐射病、心脑血管病、癌症等还有一定的药理功效。另外,各代医家也还利用茶的药用功效与其他药物配伍,制成了各种药茶方剂,可见茶叶药理功效之多、作用之广是其他饮料无可替代的,是公认的天然健康食品。

茶作为保健品之一,也得到了全世界越来越多人们的认可与喜爱。然而,正如事物都有正反两面一样,茶的保健养生作用虽好,但如果用之不当,往往会适得其反。在饮茶中,知道“该饮什么茶、什么样的茶才能对自己有保健功效”的茶客还不多见。为此,我们从古典医籍和现代医学的角度广泛查询了有关茶保健养生及其研究的文献,也吸取了大量报纸、杂志和其他民间验方,依据中医的中药理论,从材料、制作方法、功效、适用症状等方面进行全方位的解析和整理,确认了茶叶的养生保健疗效,并把茶叶的作用和功效分类归纳,以便让读者可以照单饮茶,以求喝得舒心、喝出健康。本书对于重视养生的人们来说,绝对是一本必备的参考书!

编者



第一部分 茶叶之防病抗病养生篇 1

自古“医食同源”。早在唐代，著名医药家陈藏器就提出了“茶为万病之药”的观点，足见茶叶对人体具有生理调节功能，对疾病有预防、抵抗之功效。

茶——大自然恩赐的“疾病克星”	2
茶疗的中医养生	3
配制药茶之妙方	9
茶的药用价值	15
茶的抗癌、抗突变作用	18
茶对心脑血管疾病的防治作用	20
茶对肾病的预防作用	21
茶对病原微生物的抑制作用	23
茶的免疫调节作用	25
茶对辐射损伤的防护	25
茶预防龋齿的作用	27
茶的抗氧化作用	28
茶对呼吸系统疾病的作用	30
茶对神经系统病症的作用	35

第二部分 茶叶之美容瘦身养生篇 37

茶叶含有丰富的化学成分，是天然的健美饮料。养生者经常饮用茶水，对于美容瘦身有良好的功效。

茶的美容养颜功效	38
美容养颜茶饮	38
OL族的五大靓肤茶	42
茶具有天然、有效的减肥功效	44
减肥茶饮	44
最有效的五大减肥茶叶	50
肥胖者选择减肥茶叶秘诀	54

第三部分 茶叶之保健养生篇 57

《茶经》之论：饮茶能“有力悦志”、“增益思考”、“轻身换骨”，茶叶中富含的种种物质皆有保健养生之功效。	
全家皆宜茶饮	58
上班族的茶饮	74
男人保健茶	76
女人保健茶	78
佳茗配佳人	83

第四部分 茶叶美食和健康滋养养生篇 87

茶叶美食是一种新型的食品类型，一种为现代人排忧解难的绿色食品，一种用于日常消费、却将美食与健康相融合的新概念食品。

茶食文化	88	茶叶米饭	94
茶叶粥	93	茶叶馒头	95

茶叶鲫鱼汤····· 95	茶叶水饺····· 107
茶叶面条····· 96	茶香熏猪排····· 107
茶叶熏鸡····· 96	茶叶火锅····· 107
茶叶牛奶····· 97	茶叶鸡汤····· 108
茶叶沙粒····· 97	碧螺春比萨····· 109
茶叶蛋····· 98	龙井虾仁····· 110
茶叶粉丝····· 99	龙井肉片汤····· 112
茶叶柚子····· 100	绿茶炸藕····· 112
茶叶冰淇淋····· 102	紫苏梅鸡····· 112
绿茶番茄汤····· 104	茶香牛肉套餐····· 113
茶叶果冻····· 105	姜茶乌梅粥····· 114
滇红栗子汤丸····· 105	龙珠鲜虾饺····· 114
茶叶薄饼····· 105	茶汁炖元宝····· 114
碧螺小笼包····· 106	

第五部分 茶叶之排毒减压养生篇 115

排毒、减压是困扰现代人的两大问题。科学实验证明,茶叶具有排毒养颜的功能。此外,喝茶还可以降低人体内的“压力激素”,使人体放松,喝茶的人比喝其他饮料的人更容易“减压”。

安神助眠茶····· 116	柠檬排毒茶····· 133
薰衣草茶····· 119	果仁排毒茶····· 135
灯心竹叶安神茶····· 124	金盏花茶····· 135
排毒去油类茶····· 125	锁阳通畅茶····· 136
番泻叶排毒茶····· 128	菊花祛痘茶····· 138
黄豆皮排毒茶····· 130	清肝除热茶····· 139
决明子排毒茶····· 131	枸杞亮眼茶····· 141

清热解毒茶····· 141	迷迭香茶····· 151
芦荟排毒茶····· 142	西洋参乌龙茶····· 152
消暑乌梅茶····· 143	花香银耳茶····· 153
健康麦芽茶····· 144	金丝黄精茶····· 154
胖大海菊花茶····· 145	鲜淮山茶····· 155
醒神减压茶····· 146	龙眼静心茶····· 156
苹果玫瑰茶····· 149	玄参解毒茶····· 158
山楂陈皮茶····· 150	

第六部分 名茶与养生 161

鲁迅先生说过:“有好茶喝,会喝好茶,是一种清福。”名茶不仅香高味醇,是天然可口佳饮,而且养生保健功能在茶叶中也属佼佼者。现代医学研究表明,名茶除具有一般茶叶的保健功能外,还具有抗衰老、抗癌症、抗动脉硬化、防治糖尿病、减肥健美、防治龋齿、清热降火、敌烟醒酒等功效。

西湖龙井····· 162	蒙顶甘露····· 194
洞庭碧螺春····· 165	苏州茉莉花····· 197
黄山毛峰····· 169	
庐山云雾····· 172	
六安瓜片····· 175	
君山银针····· 177	
信阳毛尖····· 179	
武夷岩茶····· 181	
安溪铁观音····· 184	
祁门红茶····· 189	
云南普洱····· 191	





第一部分

茶叶之防病抗病养生篇

自古“医食同源”。早在唐代，著名医药家陈藏器就提出了“茶为万病之药”的观点，足见茶叶对人体具有生理调节功能，对疾病有预防、抵抗之功效。



茶——大自然恩赐的“疾病克星”

饮 茶不是一件纯粹休闲的事情，关键看你喝什么样的茶。一边随意聊天，一边轻松地为强身健体打基础，是不是感觉有点异想天开呢？

其实不然。《神农本草》中记载“神农尝百草，日遇七十毒，得茶而解之。”可见在我国古代就已经知道茶具有许多疗效作用，而把茶当药饮。但后来一般人仅将茶当作一种嗜好性饮料，渐渐将其具有的保健功效遗忘。但随着生活水准的提高及饮食习惯的改变，出现了许多被称为文明病的现代疾病（如肥胖、高血压、动脉硬化、糖尿病、龋齿、癌症



等），并且对人体健康构成了严重威胁。因此，人们在日益关心自身健康的同时，许多健康食品也应而生，茶就是最佳的健康食品。以前，人们通过经验累积而知道茶具有许多药效，而近年由于科技进步及科学家们亟欲解开天然保健饮料“茶”的生理功效，进行了各项动物实验或临床实验，皆证实茶叶确实具有多种保健及预防疾病功效。

当前，大量的研究和临床试验证明，茶叶对人体具有生理调节功能，而且还有一定的抗癌效果。据报道，在云南省首届普洱茶国际研讨会上，有关专家指出，茶不是“药”，而是对多种疾病具有预防和一定程度治疗效果的功能性食品。目前，已明确茶叶具有如下功能：

- 抗氧化，防衰老；
- 提高免疫性；
- 防龋齿；



- 降血压、降血脂、预防心血管疾病；
- 杀菌、抗病毒；
- 抗癌。

一些茶叶研究专家同时认为，通过提取的方法将茶叶中的有效成分开发成一种“药物”，在医学中的应用已经为时不远。

日本的一系列实验结果同样也表明，有些茶在预防肥胖的有效性方面要高于其他任何药品，茶中的大量食物纤维能燃烧脂肪，这一作用的关键在于茶中富含维生素B₁，能将脂肪充分燃烧并转化为热能。

茶疗的中医养生

所谓茶疗，是指在中医学基础理论指导下，运用茶学、烹饪学、营养治疗学、营养卫生学等有关知识，研究茶与药物和膳食结合，或单纯研究茶疗颐养，以此来养生保健、防病治病的一种治疗方法。茶疗是祖国医药学的重要组成部分，从历史的长河来看，茶疗的起源和发展与其历史发展、演变密不可分，中国茶疗文化可谓源远流长。

现代茶疗的特点

剂型的改进

袋泡茶取代传统的服法，成为目前流行的茶疗剂。袋泡茶剂用沸水冲泡即可饮服，其色、香、味

更接近于茶的本色，色清而无沉渣，更易于随身备用。以科学手段制成的块状或结晶体速溶茶，易于溶化和吸收，饮用非常方便、卫生。还有些茶以高科技手段提取内部的有效成分，制成口服液或片剂。

品类的增加

随着社会经济的发展、时代消费模式的转变，大众对茶的消费方式日趋丰富多彩。目前，人们已不再局限于喝茶、饮茶，而拓展为吃茶、食茶等。茶疗的品种不断增加，如果茶、茶饮、茶汤羹、茶酒、茶菜肴、茶粥饭、茶糖、茶点心小吃，其类型分保健类、预防类、治疗类、康复类等等。由于茶疗品类的增加，使其应用方式变得灵活多样，内涵更加深刻充实。

用于疑难杂症和急重症

近年来，医药学家已将茶疗用于癌症、心血管疾病、脑血管疾病、糖尿病等疑难病和急危病症，不论是复方施治，还是单方独运，均有较大突破和创新。

中医茶疗七法

糖茶 茶叶7克、糖10克，开水冲泡后饮服。有和胃暖脾、补中益气之功效，适用于妇女经痛、感冒咳嗽等症。

姜茶 生姜10片、茶叶





7克，煮汁，饭后饮用。可发汗解表、温肺止咳，适用于感冒、咳嗽、肠胃炎等症。

蜜茶 取茶叶3克，开水冲泡一杯后去渣，稍冷后加蜂蜜2毫升调匀饮用。可止渴养血、润肺益肾，适用于便秘、脾胃不和等症。

醋茶 取茶叶3克，开水冲泡一杯后去渣，加陈醋1毫升饮用。可和胃止痢、散淤活血，适用于痢疾、小儿蛔虫、腹痛等症。

花茶 取乌龙茶及茉莉花、玫瑰花、白菊花、白扁豆花冲泡饮用。适用于更年期烦躁不安、精神抑郁、高血脂、高血压等症。

翠衣凉茶 取西瓜皮若干，切碎煮沸20分钟后，加入茶叶、薄荷，继续煮沸3分钟，去渣取汁饮用。适用于夏季防暑降温。

橘皮茶 将橘皮洗净，切丝，晒干后和茶叶一起开水冲泡。适用于理气开胃、提神醒脑。



巧用药茶治慢性咽炎

现代中医还巧用药茶治慢性咽炎。慢性咽炎相当于中医的“虚火喉痹”，其病因病理为肺肾阴虚导致的虚火上升、咽喉失养。治疗宜滋养肺肾、清热化痰、润喉利咽。试验证明，正确应用药茶有助于治疗慢性咽炎。下列10个药茶方可供选用。

罗汉果茶

材料：罗汉果1个，捣碎。

制法：用沸水冲泡10分钟后，不拘时饮服。



服法：每日1~2次，每次1个。

功效：清肺化痰，止渴润喉。

适用：慢性咽喉炎，肺阴不足、痰热互结而出现的咽喉干燥不适，喉痛失音，或咳嗽口干等。

橄榄茶

材料：橄榄2枚，绿茶1克。

制法：将橄榄连核切成两半，与绿茶同放入杯中，冲入开水，加盖闷5分钟后饮用。

服法：每日频饮。

适用：慢性咽炎，咽部异物感者。

大海生地茶

材料：胖大海5枚，生地12克，冰糖30克，茶叶适量。

制法：上述材料共置保温瓶中，沸水冲泡半瓶，闷盖15分钟左右。



服法：饮用不拘次数，可作为代茶饮用，每日2~3剂。

功效：清肺利咽，滋阴生津。

适用：用于慢性咽喉炎，如声音嘶哑、多语后喉中燥痒或干咳，喉部暗红，声带肥厚，甚者声门闭合不全、声带有小结、舌红苔少等。对于肺阴不足、虚火夹实之慢性喉炎而兼大便燥结者，最宜使用。

橄榄海蜜茶

材料：橄榄3克，胖大海3枚，绿茶3克，蜂蜜1匙。

制法：先将橄榄放入清水中煮片刻，然后冲泡胖大海及绿茶，闷盖片刻，加入蜂蜜调匀，徐徐饮之。

服法：每日1~2剂。

功效：清热解毒，利咽润喉。

适用：慢性咽喉炎，咽喉干燥不舒，或声音嘶哑等属阴虚燥热症者。

二绿女贞茶

材料：绿萼梅、绿茶、橘络各3克，女贞子6克。

制法：先将女贞子捣碎后，与前三味共入杯内，以沸水冲泡即可。

服法：每日1剂，不拘时饮服。

功效：养阴利咽，行气化痰。

适用：对肝肾阴虚、虚火上浮、气郁痰结之咽痛不适，饮之有良效。

桑菊杏仁茶

材料：桑叶10克，菊花10克，杏仁10克，冰糖适量。

制法：将杏仁捣碎后，与桑叶、菊花、冰糖共置保温瓶中，加沸水冲泡，约闷盖15分钟后，即可当茶水饮用，边饮边加开水。

服法：每天1剂。

功效：清热疏风，化痰利咽。

双根大海茶

材料：板蓝根15克，山豆根10克，甘草10克，胖大海5克。

制法：共置保温瓶中，用沸水冲泡，闷盖20分钟后即可当茶水饮用。也可加水煎煮后，倒保温瓶中慢慢饮用。

服法：每天1剂。

功效：有清热、解毒、利咽的作用。

适用：慢性咽炎、咽喉疼痛明显者。

马鞭草绿豆蜜茶

材料：鲜马鞭草50克，绿豆30克，蜂蜜30克。

制法：将绿豆洗净沥干，新鲜马鞭草连根洗净，用线扎成2小捆，与绿豆一起放入锅内。加水1500毫升用小火炖1小时，至绿豆酥烂时离火，捞去马鞭草，趁热加入蜂蜜搅化即可饮汤食豆。

服法：每日1剂，分2次服，连服数日。

清音茶

材料：药用胖大海5克，蝉衣3克，石斛15克。

制法：水煎代茶饮。

服法：每日1剂，当茶频饮。

功效：养阴润喉，利咽治暗。

适用：慢性咽炎伴有声音嘶哑者。

**山楂利咽茶**

材料：药用生山楂20克，丹参20克，夏枯草15克。

制法：使用时，先用清水洗去材料上的浮尘，然后加水煎30分钟后，滤取药汁。

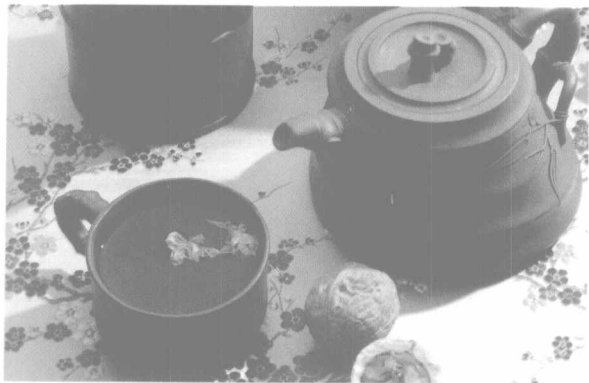
服法：一日数次，当茶频饮。

功效：活血散结，清热利咽。

适用：慢性咽炎、咽部淋巴滤泡增生明显者。

**冬季养生茶疗妙方**

冬季养生中“茶疗”也是一大妙方。为了弥补夏秋季津液的损耗，“茶疗”历来被人们所重视，冬季应多补充液体。

**萝卜茶**

材料：白萝卜100克，茶叶5克，食盐适量。

制法：先将白萝卜洗净切片煮烂，加少许食盐，再将茶叶用开水泡5分钟后倒入萝卜汁内，即可服用。

服法：每日2次。

功效：白萝卜清热化痰，茶清肺热。久服有理气开胃、止咳化痰之功效。

橘红茶

材料：橘红3~6克。



制法：先用开水冲泡，再放锅内隔水蒸20分钟后服用。

服法：每日1剂，随时饮用。

功效：润肺消炎，理气止咳。

适用：咳嗽多痰、黏痰多者效果较好。



姜苏茶

材料：生姜、苏叶各3克。

制法：将生姜切丝，苏叶洗净，用开水冲泡10分钟代茶饮用。

服法：每日2剂，上下午各服1剂。

功效：疏风散寒、理气和胃。



养生茶饮四季有别

中国传统医学的“天人合一”理论认为，人生活在大自然中，必须顺应一年四季气候的变化规

律，才能健康长寿。正如《灵枢·本神》所指出的那样：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑。”《素问·四气调神大论》认为：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。”养生类茶饮方一般适合健康人在一年四季饮用，但应注意不同的年龄、体质特点，伤病者应在医生指导下饮用，以免与正在服用的其他药物产生不良反应。

春季的养生茶饮 “春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣”（《素问·四气调神大论》）。春风和日暖，阳气升发，万物生机盎然，人体皮肤毛孔逐渐空疏，机体处于舒展放松的状态，五脏六腑功能活跃，新陈代谢旺盛，“春气通肝”，因此可适当饮用疏肝泄风、发散升提之品，以助宣发阳气。但不宜过酸而宜增加辛甘之味，“省酸增甘，以养脾气”，避免过分亢盛的肝气。此季节易感冒，因此可





饮用花茶、菊花茶、薄荷茶、柴胡茶、防风茶等类茶饮。

夏季的养生茶饮 “夏三月，此为蕃秀，天地气交，万物华实”（《素问·四气调神大论》）。夏天阳气旺盛，气候炎热，是自然界万物生长最为茂盛的季节。人体新陈代谢亢盛，被暑热所蒸，汗失过多，易于耗伤气阴。因此宜饮用益气生津的生脉茶、白术茶、茯苓茶、黄芪茶、芦根茶、玉竹茶等类茶饮。“夏气通心”，还可饮用绿茶、竹叶茶、荷叶茶、生地茶、麦冬茶、栀子茶等清心生津类茶饮。夏季中的长夏，湿气较重，与暑热交蒸，脾胃易伤，此时可选择绿茶、茯苓茶、薏苡仁茶、藿香茶、佩兰茶等清暑化湿类茶饮。

秋季的养生茶饮 “秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明”（《素问·四气调神大论》）。秋天



气候由热转凉，秋高气爽，气候多干燥，万物渐趋凋谢。人体受外界影响，在暑热所耗的阴津尚未恢复之际，又受秋燥耗伤，常出现肺燥、津伤、咳嗽



小贴士

以茶解酒等于火上浇油

人们通常认为，醉酒后饮浓茶有利于解酒，而医学专家指出，用浓茶解酒等于火上浇油。

酒精进入人体内对神经系统有兴奋作用，会使心跳加快，血管扩张，血液流动加速。当人醉酒时，这种兴奋作用会加剧转变为一种不良刺激。而茶叶所含的茶碱、咖啡因同样具有兴奋作用，这对醉酒人的心脏来说，等于火上浇油，更加重了心脏负担。

酒后喝茶，特别是醉酒后饮浓茶，茶叶中的茶碱等会迅速通过肾脏产生强烈的利尿作用，这样一来，人体内的酒精会在尚未被分解为二氧化碳和水时，过早地进入肾脏，从而对人的健康产生危害。因此，“浓茶解酒”的说法不但毫无科学依据，而且是极其有害的。



等病症。“秋气通肺”，故宜饮用润肺养阴的银耳茶、梨子茶、沙参茶、杏仁茶、乌龙茶等类茶饮。

冬季的养生茶饮 “冬三月，此谓闭藏，水冰地坼”（《素问·四气调神大论》）。冬天阳气闭蒙，阴气聚盛，自然界万物凋谢，寒风凛冽，人体新陈代谢缓慢，精气内藏。“冬气通肾”，在这个季节中就应注意选择饮用温热助阳、补肾填精类的茶饮，如红茶、枸杞茶、熟地茶、山茱萸茶、菟丝子茶、冬虫夏草茶、肉桂茶等。

当今医学模式已由过去单纯的生物医学模式，演变为“生物——心理——社会——环境医学模式”，人类在回归自然的潮流中正在努力寻求更多的自然疗法。作为自然疗法之一的茶疗，现代人对它的认识和研究已今非昔比，它吸取了各学说的思想精华，积极体现天人合一、人与社会合一、心行合一的整体观，形成了一门具有调整人体生理和心理积极因素、康复颐养、预防和治疗相结合等特点的独立学科。

配制药茶之妙方

虽然茶叶有治病的功效，但它与药茶还有较大的区别。药茶不是单一的茶叶，它包含了3种概念：茶药结合、茶叶做药、以药做茶。白居易在一首诗中曾写道：“病闻和药气，浓听研茶声”。由此可以看出，茶和药属一类，进行正确的配制能够使其功效优势互补，可以起到对人体有益的作用。



药茶服用注意事项

(1) 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。

(2) 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。

(3) 服用发汗解热类的药茶，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；对肠胃有刺激性的药茶，宜在饭后服，以减轻对肠胃的刺激；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饮服；治疗泌尿系统感染的药茶，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。

(4) 若需制作茶块



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

(5) 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。

对症茶方

感冒药茶

材料:羌活 30 克, 白芷 12 克, 黄芩 15 克。

制法:上述 3 味药材用沸水冲泡。

服法:每日 1 剂。

功效:羌活有散寒、祛风、除湿、止痛之功, 可

治外感风寒引起的发热、恶寒、感冒头痛。白芷有祛风湿、通窍、活血排脓、生肌止痛的作用。

适用:风寒感冒头痛、牙痛、鼻渊等症。

抗感冒茶

材料:葱白 5 克, 生姜 25 克, 红茶 15 克。

制法:葱白切小段, 生姜切丝, 将以上 3 种材料放入沙锅中, 加水煎汤代茶饮。

服法:每日 1 剂。

功效:葱白可发表、通阳、解毒, 促进血液循环, 刺激排汗, 促进消化液分泌。主治头痛、阴寒腹痛、二便不通、痢疾等症。

适用:感冒症见头痛、发热、怕冷, 无汗者宜用之。此外, 以葱白捣汁, 点于鼻、咽喉处也可有效预防感冒。

生姜能解表散寒、止呕化痰。现代药理研究表明, 生姜提取物具有促进人体血液循环和新陈代谢, 增强人体免疫力以及抗菌、抗病毒的作用。对风寒感冒、恶寒腹痛、低热、四肢酸痛、鼻塞流涕、呕吐痰咳有较好疗效。

祛风感冒茶

材料:金银花 15 克, 菊花 10 克, 茉莉花 3 克。

制法:将金银花、菊花、茉莉花放入茶杯中, 用沸水冲泡 10~15 分钟, 代茶饮。

功效:菊花能散风清热, 平肝明目。

适用:风热感冒、头痛眩晕、目赤肿痛、肿毒疔疮等症。





茉莉花可理气、开郁、安神、和中。主治头晕、头痛、下痢腹痛等症。

流感茶

材料：板蓝根30克，贯众30克，甘草15克。

制法：将上述3味药材用沸水冲泡10分钟。

服法：每日1剂。

功效：板蓝根清热、凉血，适用于温病发热、风热感冒、咽喉肿痛以及流行性乙型脑炎、肝炎、腮腺炎等症。贯众有清热、解毒、止血作用，对温病毒邪炽盛疗效确切，亦具有疏散风热之功效。

适用：风热感冒，预防流行性感冒。

降压茶

材料：松萝3克，杭菊花9克，龙井茶叶3克。

制法：将松萝切碎，与菊花、茶叶同放入陶瓷茶杯内，以沸水泡饮。注意菊花应选择花朵完整、气味清香、颜色鲜艳的为宜。

功效：甘凉微苦、清香四溢，连续服用有清肝明目、散热降压等作用，对高血压、头痛、眼结膜炎等慢性疾病能起到保健作用。

降脂茶

材料：新鲜山楂30~50克，槐花6克，茯苓10克。

制法：将新鲜山楂洗净去核捣烂，连同茯苓放入沙锅中，煮沸10分钟左右过滤去渣，再用此汁泡槐花。

服法：加糖少许，频频温服。

功效：此茶酸甜可口，开胃助消化，可降低血中胆固醇，舒张血管，预防中风。

适用：适合高脂血症、冠心病、动脉硬化等患者，但胃酸较多、平素脾胃虚弱者应慎用。

清咽茶

材料：柿饼10~15克（勿洗），罗汉果10克，胖大海1枚。

制法：将柿饼放入小茶杯内盖紧，隔水蒸15分钟后切片备用，罗汉果洗净捣碎，与胖大海、柿饼同放入陶瓷茶杯，沸水冲入，盖5分钟后饮服或含服。

功效：清咽茶甘甜微苦，滋润爽口，有清咽止痛、止咳消肿之效。

适用：咽喉炎、喉痛咽哑、咳嗽、便秘等症可选用。其中柿饼上的一层白色结晶，俗称柿霜，有良好的凉血、清热、利咽作用，慢性咽炎病人常服有良效。

预防肝炎茶

材料：溪黄草30克，田基黄20克，玉米须20克，车前草20克。

制法：以上材料加三碗水煲成两碗水即可。

功效：溪黄草具有清热利湿、退黄祛湿、凉血散瘀的功效。

适用：肝炎，对湿热症者有效，对黄疸明显的患者也有退黄的辅助治疗作用。另外，春季也容易患肠胃炎，用蒲公英50枚煎水喝，对治疗湿热症、