

最新修订版

# 茶包小偏方 喝出大健康

陈允斌 著



译林出版社

# 茶包小偏方 喝出大健康



陈允斌 著

译林出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

茶包小偏方, 喝出大健康 / 陈允斌著. —南京:  
译林出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5447-3133-1

I. ①茶… II. ①陈… III. ①保健—茶谱  
IV. ①TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第160724号

- 书 名 茶包小偏方, 喝出大健康  
作 者 陈允斌  
责任编辑 王振华  
特约编辑 冯旭梅  
出版发行 凤凰出版传媒集团  
凤凰出版传媒股份有限公司  
译林出版社  
集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
集团网址 <http://www.ppm.cn>  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
电子信箱 [yilin@yilin.com](mailto:yilin@yilin.com)  
出版社网址 <http://www.yilin.com>  
印 刷 北京燕泰美术制版印刷有限责任公司  
开 本 710×1000毫米 1/16  
印 张 10.5  
字 数 180千字  
版 次 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷  
标准书号 ISBN 978-7-5447-3133-1  
定 价 36.80元
- 译林版图书若有印装错误可向承印厂调换



这些年，我养成了一个小习惯：每次出门，都会准备几包配好的茶饮，再带上一个随身杯，随时拿出来冲泡。不管是在工作现场，还是在旅途中，这杯茶饮总不离身，渴了就可以喝上一口。

朋友们总对杯里的内容感到好奇。在讲座的现场，常有听众举手发问：您的杯子里泡的是什么？我会告诉他们：这是我给自己配的保健饮，配方会根据季节和身体的情况而变化。

现代人忙，忙得没有时间调理身体。但再忙，饭总是要吃，水总是要喝的。每天在办公室或路上忙碌的朋友们，如果可以为自己配制一些保健的茶包，出门时泡上一杯，随时随地喝出健康，那是多么好的事情。

这本书介绍的 133 款茶饮，都是方便外出时携带的。大部分设计成茶包的形式，您可以一次准备许多包，放在办公室、行李箱或包里，随时取用。

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，很多不是用普通茶叶，而是采用食材，或是药食同源的保健中药来配制，小孩、孕妇等不能喝茶的人也可以选择饮用。

书中的茶饮配方，所采用的都是家常的食材，对其中的 33 种主料，介绍了它们的功效、选购和使用方法。这些原料很普通，搭配起来功效却不简单。有特别为上班族设计的各种应急茶饮，为爱美族设计的减肥瘦身茶饮、祛痘祛斑和美白茶饮，为家庭设计的老人、女性和儿童保健茶饮，为四季设计的季节保健茶饮，等等。还有出差旅行时，面对一些突发状况，怎样就地取材，快速泡制一杯茶饮来救急的小妙招。

书里有分别按照季节、功效和食材归类的索引，方便您随时查找。您可以根据季节和个人的体质，选择适合自己的茶包。

配好了茶包，无论何时何地，都可以方便地喝上一杯。照顾好自己身体的同时，也记得给家人准备几包，让他们带着您的爱心出门。

让我们一起，带上健康，出发。

陈允斌

2012年1月



## 美容功效索引

索引说明：为方便检索，只分大类列出功效，请根据页码仔细阅读内文，然后再选择适合自己的茶品。

### 减 肥·····

清凉降脂饮 /29 降压减肥茶 /30 蜂蜜柠檬茶 /60 山楂蜂蜜饮 /65 冬瓜皮荷叶茶 /103 软化血管茶 /103 薏米瓜仁茶 /105 清肝降脂茶 /113 陈皮荷叶茶 /127 荷叶山楂茶 /128 陈皮荷菊茶 /128 红果怀香茶 /142

### 瘦腰腹·····

千杯不醉茶 /16 三红消食饮 /17 活血瘦身茶 /28 蜜炙陈皮山楂茶 /121

### 美 白·····

冰糖南瓜子茶 /20 蜂蜜柠檬茶 /60 玫瑰柠檬茶 /70 冬瓜子茶 /104 冬瓜瓢茶 /105 鱼腥草梨皮水 /108 醋梨解酒饮 /111

### 祛 斑·····

橘红开音饮 /19 桃红通便茶 /36 山楂甘草茶 /40 芦荟苹果饮 /45 理气祛斑茶 /59 柠檬红糖茶 /60 蜂蜜柠檬茶 /60 玫瑰红糖茶 /69 玫瑰柠檬茶 /70 美人茶 /70 核桃红糖茶 /93 山楂核桃茶 /93 补气生血饮 /100 冬瓜瓢茶 /105 青陈通腑茶 /120 桃李润肠饮 /130 杏仁怀香饮 /131

### 祛 痘·····

丝瓜皮饮 /36 芦荟苹果饮 /45 汉宫椒枣茶 /54 三花陈皮茶 /69 丝瓜蒂茶 /81 芹根陈皮茶 /86 松针甘草水 /89 清痘消炎茶 /107 罗汉抗炎饮 /116 桃李润肠饮 /130 桃仁陈皮饮 /131 牛蒡茶 /139

## 润 肤

二子延寿茶 /34 苹果醒酒茶 /44 蜂蜜红枣茶 /47 枸杞麦冬茶 /50 姜枣红糖饮 /53 养阴酸梅汤 /124 牛蒡枸杞茶 /140

## 红润面色

当归红枣茶 /47 双红保肝茶 /48 枸杞桂圆茶 /50 山楂红糖茶 /65 桂圆核桃茶 /94 桂圆红枣茶 /97 代参饮 /98 芪枣补气饮 /101 金丝焦枣茶 /145

## 明 目

山楂胡萝卜茶 /38 木樨暖香茶 /62 莲子清心茶 /84 养肝明目茶 /98

## 生发乌发

蜂蜜鲜松汁 /15 柠檬鲜松汁 /90 马齿苋抗病饮 /137

## 清新口气

利肠生面茶 /6 盐橘解酒茶 /10 面粉鲜松汁 /18 桂花蜜饮 /63 三花陈皮茶 /69 玫瑰柠檬茶 /70 罗汉清肺饮 /115 瓜菜健齿饮 /137

## 消 肿

薏米消肿茶 /23 三瓜消肿饮 /76 松针茶 /91

## 皮肤癬疹

银花甘草茶 /25 天生白虎饮 /75 芹根甘草茶 /87 鱼腥草茶 /107 甘草酸梅汤 /123 抗敏酸梅汤 /125 清毒利湿茶 /136

## 排毒养颜

利肠生面茶 /6 活血瘦身茶 /28 芦荟苹果饮 /45



## 保健功效索引

索引说明：为方便检索，只分大类列出功效，请根据页码仔细阅读内文，然后再选择适合自己的茶品。

### 季节保健

- ❁ 春 春季保健茶——蜂蜜陈皮茶 /12
- ❁ 夏 夏季保健茶——银花甘草茶 /25
- ❁ 秋 秋季保健茶——山楂甘草茶 /40
- ❁ 冬 冬季保健茶——金丝焦枣茶 /145

### 慢性病预防保健

- ❁ 糖尿病 枸杞麦冬茶 /50 牛蒡枸杞茶 /140
- ❁ 脂肪肝 降压减肥茶 /30 双红保肝茶 /48 清肝降脂茶 /113
- ❁ 肾炎 肾炎保健饮 /72
- ❁ 胃病 蜂蜜陈皮茶 /12 活血瘦身茶 /28 蜂蜜红枣茶 /47 三焦健胃茶 /119
- ❁ 胆结石 牛蒡茶 /139
- ❁ 肠炎 三花陈皮茶 /69
- ❁ 风湿 老丝瓜茶 /82 松针茶 /91
- ❁ 白内障 枸杞桂圆茶 /50
- ❁ 支气管炎 瓜子清肺饮 /75 天生白虎饮 /75 松针甘草水 /89 鱼腥草茶 /107  
罗汉清肺饮 /115
- ❁ 咽炎 清凉降脂饮 /29 鱼腥草茶 /107
- ❁ 喉炎 蜜炙陈皮山楂茶 /121
- ❁ 声带小结 橘红开音饮 /19

### 常见病预防保健

- ❁ 风寒感冒 胡椒糖茶 /9 感冒通鼻饮 /52 羌香散寒饮 /79
- ❁ 风热感冒 菊花绿茶 /9 牛蒡薄荷茶 /140
- ❁ 流感 姜醋抗病饮 /53 松针甘草水 /89 鱼腥草茶 /107
- ❁ 胃肠感冒 羌香正气水 /78 杏仁怀香饮 /131



- ❁ 感冒发烧 感冒退烧茶 /133
- ❁ 咳嗽 二皮止咳饮 /56 理气祛斑茶 /59 芹根陈皮茶 /86 鱼腥草梨皮水 /108  
罗汉抗炎饮 /116
- ❁ 咽喉痛 双皮润喉饮 /57 丝瓜蒂茶 /81 罗汉清肺饮 /115 牛蒡薄荷茶 /140
- ❁ 声音嘶哑 橘红开音饮 /19 芦荟苹果饮 /45
- ❁ 便秘 利肠生面茶 /6 蜂蜜香油水 /35 桃红通便茶 /36 芦荟苹果饮 /45 枸  
杞麦冬茶 /50 清痘消炎茶 /107 罗汉清肺饮 /115 青陈通腑茶 /120  
甘草酸梅汤 /123 牛蒡茶 /139
- ❁ 腹泻 姜丝绿茶 /7 胡椒糖茶 /9 山楂胡萝卜茶 /38 汉宫椒枣茶 /54 消暑  
补气饮 /101 映日怀香茶 /143
- ❁ 腹痛 怀香止痛茶 /8 映日怀香茶 /143
- ❁ 腹胀 苹果醒酒茶 /44 双红保肝茶 /48 美人茶 /70 青陈通腑茶 /120  
甘草酸梅汤 /123
- ❁ 流鼻血 面粉鲜松汁 /18
- ❁ 痔疮 耳芝饮 /37
- ❁ 头痛 菊花绿茶 /9 胡椒糖茶 /9 陈皮荷叶茶 /127 荷叶山楂茶 /128
- ❁ 痛风 老丝瓜茶 /82
- ❁ 疝气 红果怀香橘米茶 /143 映日怀香茶 /143

## 亚健康预防保健

- ❁ 失眠 玫瑰柠檬茶 /70 养阴安神茶 /84
- ❁ 贫血 当归红枣茶 /47 桂圆核桃茶 /94 桂圆红枣茶 /97 代参饮 /98  
补气生血饮 /100 牛蒡枸杞茶 /140
- ❁ 高血压 降压减肥茶 /30 莲子清心茶 /84 芹枣降压茶 /87 菊果降压茶 /113  
清肝降脂茶 /113 荷叶山楂茶 /128 陈皮荷菊茶 /128
- ❁ 高血脂 清凉降脂饮 /29 软化血管茶 /103 紫菜醋饮 /110 蜜炙陈皮山楂  
茶 /121 陈皮荷叶茶 /127 荷叶山楂茶 /128
- ❁ 出汗 补气减肥饮 /31 芪枣补气饮 /101 养阴酸梅汤 /124
- ❁ 痰多 山楂胡萝卜茶 /38 罗汉抗炎饮 /116 蜜炙陈皮山楂茶 /121 陈皮  
荷叶茶 /127 陈皮荷菊茶 /128 桃仁陈皮饮 /131 竹茹陈皮水 /134
- ❁ 头晕 山楂红糖茶 /65 桂圆壳茶 /96 陈皮荷菊茶 /128
- ❁ 耳鸣 山楂红糖茶 /65





- ❁ 听力减退 二子延寿茶 /34 桂圆壳茶 /96
- ❁ 小便发黄 薏米消肿茶 /23 冬瓜子茶 /104
- ❁ 小便不利 葡萄消肿饮 /73 天生白虎饮 /75

## 脏腑保健

- ❁ 心 蜂蜜鲜松汁 /15 鲜冬瓜汁 /22 枸杞麦冬茶 /50 枸杞桂圆茶 /50 天生白虎饮 /75 莲子清心茶 /84 柠檬鲜松汁 /90 全桂圆茶 /97 桂圆红枣茶 /97 代参饮 /98 金丝焦枣茶 /145
- ❁ 肝 蜂蜜陈皮茶 /12 千杯不醉茶 /16 三红消食饮 /17 桑菊明目饮 /19 双红保肝茶 /48 柠檬红糖茶 /60 桂香醒酒汤 /62 桂花蜜饮 /63 月季通脉茶 /67 养肝明目茶 /98 青陈通腑茶 /120 荷叶山楂茶 /128
- ❁ 胆 山楂甘草茶 /40 牛蒡茶 /139
- ❁ 脾 三红消食饮 /17 薏米消肿茶 /23 蜂蜜红枣茶 /47 桂花蜜饮 /63 葡萄消肿饮 /73 桂圆红枣茶 /97 芪枣补气饮 /101 消暑补气饮 /101 瓜豆消肿饮 /104 醒神健脾茶 /134
- ❁ 胃 怀香止痛茶 /8 蜂蜜陈皮茶 /12 芦荟苹果饮 /45 蜂蜜柠檬茶 /60 山楂蜂蜜饮 /65 三花陈皮茶 /69 三焦健胃茶 /119 红果怀香茶 /142
- ❁ 肺 枸杞麦冬茶 /50 桂花蜜饮 /63 瓜子清肺饮 /75 薏米瓜仁茶 /105 鱼腥草茶 /107 鱼腥草梨皮水 /108 罗汉清肺饮 /115
- ❁ 肠道 利肠生面茶 /6 姜丝绿茶 /7 芦荟苹果饮 /45 甘草酸梅汤 /123 桃李润肠饮 /130 马齿苋抗病饮 /137
- ❁ 肾 冰糖南瓜子茶 /20 枸杞桂圆茶 /50 月季通脉茶 /67 补肾益生饮 /72 肾炎保健饮 /72
- ❁ 膀胱 薏米消肿茶 /23 葡萄消肿饮 /73 天生白虎饮 /75 冬瓜子茶 /104

## 五官保健

- ❁ 眼 睛 桑菊明目饮 /19 当归红枣茶 /47 木樨暖香茶 /62 养肝明目茶 /98
- ❁ 鼻 子 面粉鲜松汁 /18 鲜冬瓜汁 /22
- ❁ 耳 朵 二子延寿茶 /34 山楂红糖茶 /65 桂圆壳茶 /96
- ❁ 口 腔 茄子蒂茶 /21
- ❁ 舌 头 清心翠衣茶 /21 莲子清心茶 /84
- ❁ 牙 齿 归原止痛茶 /8 瓜菜健齿饮 /137
- ❁ 牙 龈 桂花蜜饮 /63 瓜菜健齿饮 /137

- ✿ 咽喉 橘红开音饮 /19 冰糖南瓜子茶 /20 清凉降脂饮 /29 山楂甘草茶 /40  
芦荟苹果饮 /45 双皮润喉饮 /57 利嗓开音茶 /57 丝瓜蒂茶 /81 鱼腥草茶 /107 清痘消炎茶 /107 罗汉清肺饮 /115 蜜炙陈皮山楂茶 /121  
牛蒡薄荷茶 /140
- ✿ 面部 薏米消肿茶 /23 汉宫椒枣茶 /54 核桃红糖茶 /93 薏米瓜仁茶 /105

## 外科保健

- ✿ 带状疱疹 鱼腥草茶 /107 清毒利湿茶 /136
- ✿ 跌打损伤 月季疗伤茶 /67
- ✿ 腰腿痛 老丝瓜茶 /82 松针茶 /91 松针枸杞茶 /91
- ✿ 荨麻疹 抗敏酸梅汤 /125
- ✿ 红疹 天生白虎饮 /75
- ✿ 湿疹 芹根甘草茶 /87
- ✿ 皮肤痘疖 丝瓜皮饮 /36
- ✿ 皮肤疮疡 清痘消炎茶 /107
- ✿ 皮肤湿癣 清毒利湿茶 /136
- ✿ 皮肤干癣 甘草酸梅汤 /123
- ✿ 热痒 银花甘草茶 /25
- ✿ 皮肤干燥 紫菜醋饮 /110

## 老年保健

- ✿ 抗衰老 老 二子延寿茶 /34 补肾益生饮 /72 松针茶 /91
- ✿ 记忆力减退 全桂圆茶 /97
- ✿ 心血管保健 山楂甘草茶 /40 山楂蜂蜜饮 /65 月季通脉茶 /67 山楂核桃茶 /93 软化血管茶 /103
- ✿ 老年便秘 蜂蜜香油水 /35
- ✿ 腰腿痛 松针枸杞茶 /91
- ✿ 视力、听力减退 二子延寿茶 /34 桂圆壳茶 /96

## 女性保健

- ✿ 月经不调 活血瘦身茶 /28 柠檬红糖茶 /60 木樨暖香茶 /62 山楂红糖茶 /65  
玫瑰红糖茶 /69 美人茶 /70
- ✿ 痛经 汉宫椒枣茶 /54 核桃红糖茶 /93 桂圆核桃茶 /94 红果怀香茶 /142



- ❁ 白 带 汉宫椒枣茶 /54 冬瓜子茶 /104
- ❁ 孕 期 苹果皮炒米茶 /44 蜂蜜柠檬茶 /60 补肾益生饮 /72
- ❁ 产 后 蜂蜜香油水 /35 核桃红糖茶 /93 桂圆核桃茶 /94 补气生血饮 /100  
金丝焦枣茶 /145
- ❁ 更 年 期 补气生血饮 /100 养阴酸梅汤 /124
- ❁ 贫 血 山楂红糖茶 /65 全桂圆茶 /97 代参饮 /98 补气生血饮 /100 牛蒡  
枸杞茶 /140
- ❁ 血 淤 活血瘦身茶 /28 山楂红糖茶 /65 山楂蜂蜜饮 /65 月季疗伤茶 /67  
美人茶 /70 补气生血饮 /100
- ❁ 子宫肌瘤 补气生血饮 /100
- ❁ 乳腺增生 理气祛斑茶 /59 青陈通腑茶 /120

## 儿童保健

- ❁ 积 食 山楂胡萝卜茶 /38 二皮止咳饮 /56
- ❁ 腹 泻 山楂胡萝卜茶 /38
- ❁ 食 欲 不 振 山楂蜂蜜饮 /65
- ❁ 手 足 口 病 马齿苋抗病饮 /137
- ❁ 慢 性 咳 嗽 罗汉镇咳饮 /116
- ❁ 流 脑 乙 脑 银花甘草茶 /25

## 其 他

- ❁ 止 痛 怀香止痛茶 /8 归原止痛茶 /8 胡椒糖茶 /9 玫瑰红糖茶 /69 核桃  
红糖茶 /93
- ❁ 消 食 三红消食饮 /17 芫香行人饮 /78 醋梨解酒饮 /111 蜜炙陈皮山楂茶 /121
- ❁ 解 酒 盐橘解酒茶 /10 千杯不醉茶 /16 苹果醒酒茶 /44 桂香醒酒汤 /62  
醋梨解酒饮 /111
- ❁ 消 肿 薏米消肿茶 /23 肾炎保健饮 /72 三瓜消肿饮 /76 冬瓜皮荷叶茶 /103  
瓜豆消肿饮 /104 薏米瓜仁茶 /105 冬瓜瓢茶 /105
- ❁ 抗 疲 劳 蜂蜜鲜松汁 /15 柠檬鲜松汁 /90
- ❁ 水 土 不 服 芫香行人饮 /78



弱水三千，我只取一瓢饮。养生的茶饮很多，各有各的妙处，挑选适合自己体质的就好。



茶 包 小 偏 方 · 喝 出 大 健 康





## 前期准备 1



## 出差旅行应急茶包 5

- **旅途中便秘怎么办**  
快速通便——**利肠生面茶** / 6
- **旅途中腹泻怎么办**  
吃生冷后腹泻——**姜丝绿茶** / 7
- **旅途中突然腹痛怎么办**  
受寒后突然腹痛——**怀香止痛茶** / 8
- **旅途中突然牙痛怎么办**  
虚火牙痛——**归原止痛茶** / 8
- **旅途中感冒头痛怎么办**  
风热感冒（咽喉疼痛）——**菊花绿茶** / 9  
风寒感冒（怕冷无汗）——**胡椒糖茶** / 9
- **旅途中喝酒过度怎么办**  
简易解酒方——**盐橘解酒茶** / 10
- **四季保健茶·春**  
春季保健茶——**蜂蜜陈皮茶** / 12



## 上班族应急茶包 14

- **加班族的健康提神饮**  
加班必备，强力抗疲劳——**蜂蜜鲜松汁** / 15
- **大餐拼酒必备**  
解酒毒——**千杯不醉茶** / 16  
健脾消积食——**三红消食饮** / 17
- **五官保养必备茶包**  
流鼻血怎么办——**面粉鲜松汁** / 18  
声音嘶哑怎么办——**橘红开音饮** / 19

- 眼睛发红怎么办——**桑菊明目饮** / 19  
用嗓过度怎么办——**冰糖南瓜子茶** / 20  
舌头长疮怎么办——**清心翠衣茶** / 21  
口腔溃疡怎么办——**茄子蒂茶** / 21  
鼻子长脓包怎么办——**鲜冬瓜汁** / 22  
早上起来脸肿怎么办——**薏米消肿茶** / 23

## ● 四季保健茶·夏

- 夏季保健茶——**银花甘草茶** / 25



## 四 轻松减肥茶包 27

腹部胖、脸色暗沉、怕冷的人喝这个减肥——

- 活血瘦身茶** / 28

吃得多、喝水多、痘痘多、便秘、怕热的人喝这个减肥——

- 清凉降脂饮** / 29

血压高、血脂高、特别爱睡觉的人喝这个减肥——

- 降压减肥茶** / 30

虚胖、爱出汗、爱感冒、腹部松软、腿常浮肿的人喝这个减肥——

- 补气减肥饮** / 31



## 五 家庭必备茶包 33

孝养老人的经典方——**二子延寿茶** / 34

调理老年便秘——**蜂蜜香油水** / 35

调理严重便秘——**桃红通便茶** / 36

痘痘杀手——**丝瓜皮饮** / 36

调理痔疮的茶包——**耳芝饮** / 37

允斌小妙招：怎样清洗黑木耳 / 37

孩子积食、腹泻怎么办——**山楂胡萝卜茶** / 38

## ● 四季保健茶·秋

- 秋季保健茶——**山楂甘草茶** / 40

## 日常保健茶包 42

### ● 苹果

- 止孕吐的妙方——**苹果皮炒米茶** / 44
- 缓解酒后肠胃不适——**苹果醒酒茶** / 44
- 排毒清肠——**芦荟苹果饮** / 45

### ● 枣

- 用眼过度——**当归红枣茶** / 47
- 温养脾胃——**蜂蜜红枣茶** / 47
- 预防脂肪肝——**双红保肝茶** / 48
- 允斌小妙招：怎样快速去枣核 / 48

### ● 枸杞

- 糖尿病保健茶——**枸杞麦冬茶** / 50
- 预防白内障——**枸杞桂圆茶** / 50

### ● 姜

- 风寒感冒——**感冒通鼻饮** / 52
- 立夏保健——**姜枣红糖饮** / 53
- 预防流感应急方——**姜醋抗病饮** / 53
- 祛除下焦寒湿——**汉宫椒枣茶** / 54

### ● 梨

- 积食咳嗽——**二皮止咳饮** / 56
- 清凉护嗓——**双皮润喉饮** / 57
- 慢性喉炎——**利嗓开音茶** / 57

### ● 柠檬

- 气滞型黄褐斑——**理气祛斑茶** / 59
- 允斌小妙招：怎样收集橘叶 / 59
- 美白养颜——**柠檬红糖茶** / 60
- 淡化晒斑——**蜂蜜柠檬茶** / 60

### ● 桂花

- 允斌小妙招：新鲜桂花采摘后如何处理 / 61
- 解酒毒——**桂香醒酒汤** / 62

- 明亮双眼——**木樨暖香茶** / 62
- 预防牙龈肿痛——**桂花蜜饮** / 63
- 允斌小妙招：新鲜桂花怎样保存香气 / 63
- **山楂**

化淤通经——**山楂红糖茶** / 65

保护心血管——**山楂蜂蜜饮** / 65
  - **月季**

跌打损伤——**月季疗伤茶** / 67

心血管保健——**月季通脉茶** / 67
  - **玫瑰**

经期保养——**玫瑰红糖茶** / 69

消炎抗痘——**三花陈皮茶** / 69

肝火扰心失眠——**玫瑰柠檬茶** / 70

内外兼修——**美人茶** / 70
  - **葡萄干**

抗衰老——**补肾益生饮** / 72

补肾消肿——**肾炎保健饮** / 72

女性经前保健——**葡萄消肿饮** / 73
  - **西瓜**

慢性气管炎——**瓜子清肺饮** / 75

解暑退热——**天生白虎饮** / 75

清热消肿——**三瓜消肿饮** / 76
  - **香菜**

水土不服——**茴香行人饮** / 78

肠胃型感冒——**茴香正气水** / 78

风寒感冒初起——**茴香散寒饮** / 79
  - **丝瓜**

咽喉痛——**丝瓜蒂茶** / 81

痛风——**老丝瓜茶** / 82

亚健康保健——**通络保健茶** / 82



- **莲子心**
  - 舌尖长疮——**莲子清心茶** / 84
  - 阴虚失眠——**养阴安神茶** / 84
- **芹菜根**
  - 允斌小妙招：怎样使用芹菜根 / 85
  - 慢性咳嗽——**芹根陈皮茶** / 86
  - 预防湿疹——**芹根甘草茶** / 87
  - 气血亏虚型血压高——**芹枣降压茶** / 87
- **松针**
  - 允斌小妙招：松针的处理方法 / 88
  - 慢性支气管炎日常保健——**松针甘草水** / 89
  - 抗疲劳——**柠檬鲜松汁** / 90
  - 允斌小妙招：松针的贮存方法 / 90
  - 祛风湿——**松针茶** / 91
  - 预防腰腿痛——**松针枸杞茶** / 91
- **核桃**
  - 解经痛的秘方——**核桃红糖茶** / 93
  - 通血脉，防气喘——**山楂核桃茶** / 93
  - 活血补血——**桂圆核桃茶** / 94
- **桂圆**
  - 调理头晕——**桂圆壳茶** / 96
  - 补血养心，预防记忆力减退——**全桂圆茶** / 97
  - 补血安神，改善睡眠品质——**桂圆红枣茶** / 97
  - 预防眼睛干涩发红——**养肝明目茶** / 98
  - 大补心血——**代参饮** / 98
- **黄芪**
  - 调理更年期贫血——**补气生血饮** / 100
  - 调理气虚出汗——**芪枣补气饮** / 101
  - 三伏保健——**消暑补气饮** / 101
- **冬瓜**
  - 减肥祛湿——**冬瓜皮荷叶茶** / 103