

养生馆

养生饮系列

03

草本养生茶饮

喝出健康舒爽



特别收录120道茶饮，

对症调养全身上下的不适症状。

120种常见中药材图鉴，

可按图索骥，轻松养生。



Healthy
Herb Tea

三采文化 著 汕頭大學出版社

【本书内容系经台湾三采文化出版事业有限公司授权（许可）使用】

图书在版编目 (CIP) 数据

草本养生茶饮 / 三采文化著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006.2

(养生馆·养生饮)

ISBN 7-81036-639-4

I. 草... II. 三... III. 药茶疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 008651 号

中文简体字版 ©2006 由汕头大学出版社发行

本书经台湾三采文化出版事业有限公司授权, 同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。

未经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

草本养生茶饮

作 者: 三采文化

责任编辑: 廖醒梦 叶 慧

责任校对: 段文勇

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广州市美成印务有限公司

开 本: 787 × 1340 1/24

印 张: 22.5

字 数: 400 千字

版 次: 2006 年 5 月第 1 版

印 次: 2006 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 8000 册

定 价: 99.00 元 (全 5 册)

ISBN 7-81036-639-4/R · 102

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路 177 号祥龙阁 3004 室 邮编 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

Health Tea

养生馆 · 养生饮系列

03



草本养生茶饮

喝出健康舒爽

特别收录120道茶饮，

对症调养全身上下的不适症状。

120种常见中药材图鉴，

轻松养生。



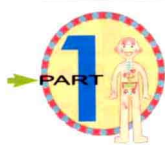
三采文化 著
汕頭大學出版社

如何利用本书？

想要让这本书为你发挥最大的养生功效，先要了解内容的基本架构，才能更轻松而迅速地拥有健康的身体！

本书将人体分为 10 个部分，归纳出最容易发生不适的 31 种症状，分别提出对症调养的生活建议与养生茶饮，让你每天只要花一点点时间，就能帮你与家人创造更健康的家庭生活。

【人体茶饮地图】



PART 1 功能篇

身体的该部分有哪些功能，来维系你的健康？



PART 2 病因篇

以中医的角度，为你剖析不适症状有哪些？病因是什么？



PART 3 茶方篇

可运用在改善身体的保健茶饮材料，如中药材、花草茶或水果的种类，让你能更轻松自如地运用。



PART 4 生活篇

养成良好的生活习惯，轻松享受健康的生活。



【养生茶饮】

综合上述的养生原理与保健身体的必备药材，我们针对不同的症状，设计出简单方便的养生茶饮。

1. 单人份，不须麻烦换算

每道养生茶饮的材料，除非有特殊标示，皆以每人单次剂量为原则，请依照茶谱内的注意事项，适量饮用。

2. 适用对象标示清楚

本书的茶饮，以全家皆适宜饮用的原则为出发点，材料多以中药材、香草、茶叶、水果为主，但每种茶饮的适用对象各异，请参考适用对象标示，以便正确地饮用。

3. 日常保健专用

本书内的所有茶饮，均只能作为日常保健饮用，不适宜急症病患或疾病治疗饮用。

4. 温热饮为佳

本书内的茶饮，如作为症状调养使用，最好能温饮或热饮，如为增加茶饮口感，可将药材过滤，并加入适量冰糖或红糖调味饮用。

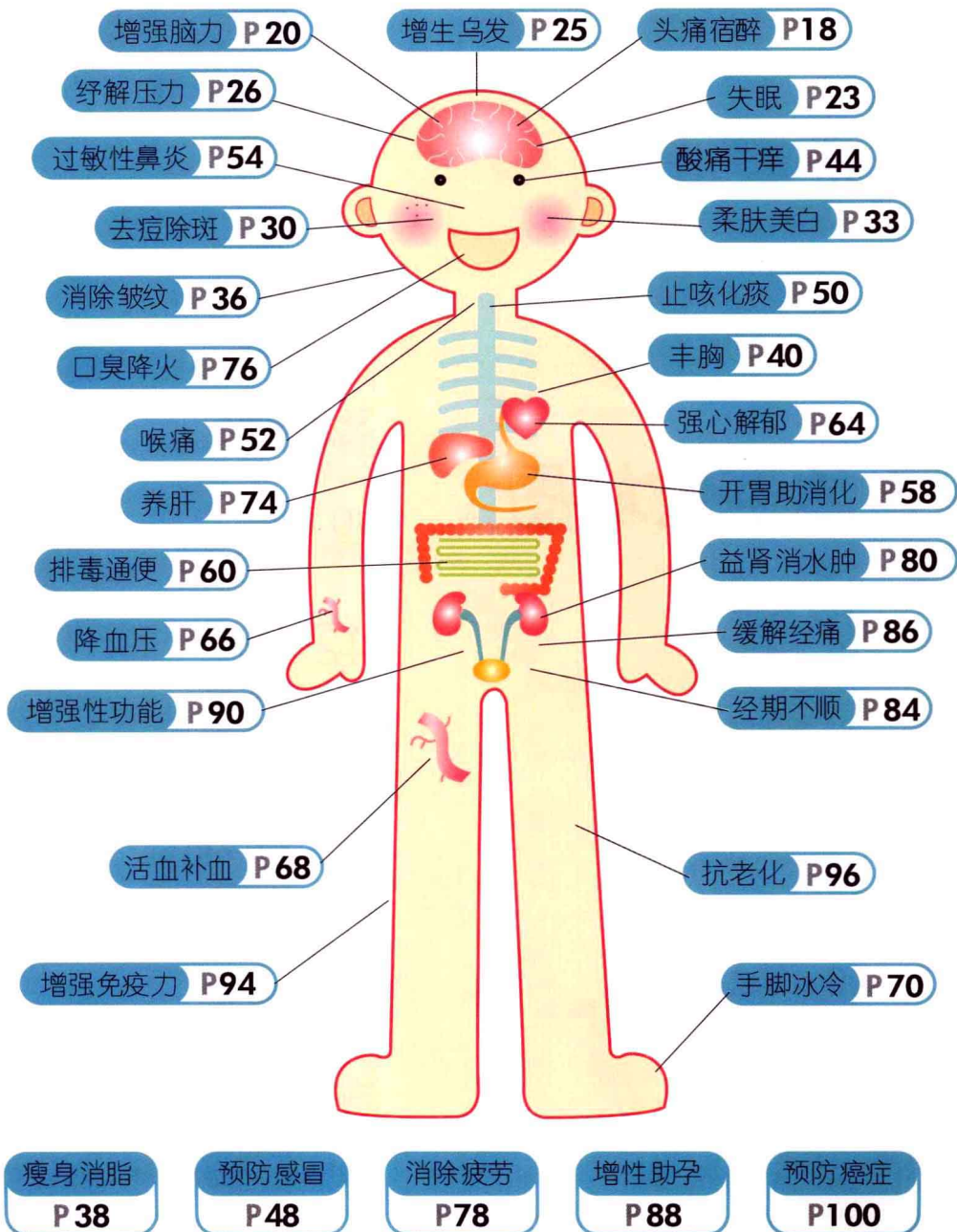
5. 药材解说详尽

每道茶谱都有应用药材的解说与图片，让你运用起来更加放心。



全身部位与症状图

按图索骥轻松找到你需要的茶饮！



contents

2 如何利用本书

3 全身部位与症状图



1 喝茶健康来

7 养生，先喝茶！

8 健康的养生茶对策

12 居家必备养生药草

14 养生茶轻松泡

2 人体茶饮地图

16 头部

18 头痛宿醉

葛花解酒茶·白芷菊花茶·花草减压茶

20 增强脑力

决明清脑茶·合欢增忆茶·薄荷灵芝茶

23 失眠

薰衣草安眠茶·灯心竹叶茶
和胃安神茶·育神茶

25 增生乌发

淮山芝麻饮·首乌生发茶

26 纾解压力

甘麦红枣茶·竹叶清心茶·玉竹快乐茶



28 瘦身美肤

30 去痘除斑

双花除痘茶·菊花荷叶茶
芦荟蜜饮·黄柏美肤茶·美颜青草茶

33 柔肤美白

清香美颜茶·美容祛斑茶·容颜不老茶
美肤化斑茶·首乌除斑茶

36 消除皱纹

桂杞莲子汤·慈禧珍珠茶·玉竹瓜仁茶

38 瘦身消脂

飞燕养生茶·丹参消脂茶
柠香瘦腿茶·决明瘦身茶

40 丰胸

丰胸美肤茶·当归美胸茶·益母丰胸茶

42 眼睛

44 酸痛干痒

山栀甘草茶·决明菊花茶
双花明目茶·杞叶养肝茶

46 呼吸系统

48 预防感冒

姜汁红茶·紫苏温暖茶
防风解热茶·青叶防感茶

50 止咳化痰

雪梨止咳茶·杏仁冰糖饮·三根清肺茶

52 喉痛

清咽利喉茶·润喉甘草茶·麦冬利咽茶

54 过敏性鼻炎

贝母通鼻茶·黄柏龙井茶·辛夷散风茶



56 胃肠

58 开胃助消化

理气健胃茶 · 金桔消化茶
山楂胡桃茶 · 清香和胃茶

60 排毒通便

麻仁蜜饮 · 蜂蜜木瓜饮
双花决明茶 · 陈醋健胃茶

62 心血管

64 强心解郁

玉竹茯苓茶 · 茺实宁心茶 · 合欢安神茶

66 降血压

洛神花茶 · 活力三宝茶 · 夏枯舒压茶

68 活血补血

木耳红枣茶 · 当归补血茶
红糖姜枣茶 · 姜桂香奶茶

70 手脚冰冷

桂圆红枣茶 · 芍药姜附茶 · 当归四逆茶

72 肝肾

74 养肝

七叶胆茶 · 玫瑰保肝茶 · 花瓣活血茶

76 口臭降火

沙参解酒茶 · 藿香降火茶 · 桂花芳口茶

78 消除疲劳

豆麦清心茶 · 紫罗兰茶 · 提神香茶

80 益肾消水肿

玉米须茶 · 豆豉美肤茶 · 薏仁豆奶

82 性与生殖

84 经期不顺

四物行气茶 · 双花调经茶
桑椹红花茶 · 开郁香附茶

86 缓解经痛

川芎乌龙茶 · 椒枣顺经茶 · 益母玄胡茶

88 增性助孕

茴香花根茶 · 覆盆子绿茶 · 养花种玉茶

90 增强性功能

双仁回春茶 · 淫羊藿茶 · 五子强壮茶



92 免疫力

94 增强免疫力

丹参美肤茶 · 参芪甘草茶
冬虫夏草茶 · 热带水果绿

96 抗老化

桂参滋补茶 · 胡桃奶茶
青春美丽茶 · 茯苓奶茶

98 预防癌症

100 番茄鲜果茶

101 茵陈茅根茶 · 蒲公英绿茶

102 麦冬贝母茶 · 鲜藕薏仁茶



3 茶饮养生班开课!

104 青春驻颜班

105 丰胸窈窕班

106 儿童成长班

107 上班族减压班



drink healthy



1

喝茶健康来



drink healthy

养生，先喝茶！

一句“宁可三日无米，不可一日无茶。”

道尽中国人对茶的爱好程度。添加了各式材料的药草茶，以其简单、便利的特性，从古至今，深受养生人士所推崇。

万病之药 —— 茶



中国茶的历史，根据“茶经”记载“茶之为饮，发乎神农氏”，传说远古的神农氏，曾经“尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”，就这样茶为万病之药的名称不径而

走，陈医师表示，《神农本草经》记载：“茶茗久服，令人有力、悦志。”清楚指出茶能让人愉悦与健康的特色。

好处多多的茶饮

现代人由于饮食习惯的改变，造成许多如高血压、糖尿病、动脉硬化、肥胖及癌症等文明病产生，对健康造成严重威胁，因此许多健康食品也应运而生，陈医师表示，在茶叶中含有多种维生素、氨基酸和有杀菌功能的茶多酚，其所含的咖啡因、茶叶碱，还能消除疲劳、提振精神。除此之外，还有利尿、消肿、降低胆固醇的养生功效，有效预防高血压、癌症、老化等症状。

而在茶水里添加不同的材料，如药草、水果的茶饮，以其口味多变与不同的养生功效，从古至今深受喜爱与欢迎，尤其适合忙碌的现代人饮用，完全不需要花太多时间，就能达到身体保健的效果。



归纳起来，茶饮受欢迎的特点有：

1. 配方简单，制作容易。
2. 价格便宜，不会造成经济负担。
3. 携带方便，可随时冲泡、及时服用。
4. 副作用少，可重复多次冲泡与饮用，且疗效持久。



季节、对象、体质

健康的养生茶对策

中医强调养生应顺应四时与体质，做不同的对应调养，自然饮用药草茶也不例外，了解这些基本原理，才能让你轻松喝出健康来。

因时制宜

中国人常习惯于冬季进补，但中医学认为：一年四季宜顺应生、长、收、藏之气，分别摄取不同的食物，才是养生之道。

春季

春季宜食辛甘发散之品，而不宜食酸收之味，会影响脾胃的运化功能。就中医观点而言，春天体内的肝胆经脉旺盛活跃，因此好好调养肝脏，可以增强免疫力，让身体一整年都维持在最佳状态。其实，春天不需要特别进补，但体质较差的人，可选用莲子、芡实、薏仁、花生、核桃、红枣、山药、百合、菟丝子等“性平”的药材，作为茶饮之用，而不宜选用性寒、性热的药茶。

夏季

夏季容易心火过旺而克肺金。在中药饮食不可过寒，像是乌梅、山楂、洛神等味酸的药材，就很适合作为夏日茶饮的配方，这些配方同时能帮助消食下气，对减去多余脂肪也很有帮助。夏季气候炎热，消化功能较弱，因此，可以帮助健胃整肠、清热解毒的药材，像是连翘、金银花、蒲公英、黄芩、黄连、淡竹叶、芦荟、牡丹皮等，也很适合作为夏日保健药茶。除非感染风寒，否则夏季不宜饮用热性的药茶，像是红参、胡椒、紫苏、干姜、麻黄、桂枝等。



菟丝子



莲子



红枣



薏仁



紫苏



干姜



连翘



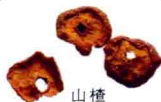
淡竹叶



洛神



金银花



山楂

秋季

秋天干燥的空气易使人体受燥邪入侵而伤肺，出现口干舌燥、干咳痰少等症，因此，在秋季的养生上以甘平、滋阴润肺、润燥生津为主，宜收不宜散，因为“秋气燥，宜食麻以润其燥，禁寒饮”，少食酸，以免产生五脏不调的状况。像是杏仁、贝母、雪梨、竹茹、柿饼、橄榄、胖大海、罗汉果、前胡、桔梗、半夏等，都适合作为秋日茶饮的素材，而燥热或性寒的中药材，则不宜在此时摄取。



罗汉果



胖大海



杏仁



梨子



竹茹



冬季

四季中最寒冷的冬季，人体阳气转弱、阴气转盛，因此，在养生上，宜养阴固阳。而由于冬季最适合进补，可以温中散寒、补益温里的药草为主，间或搭配解表作用的药材，帮助驱除寒气，避免因阳气过衰而伤及人体。像是川椒、附子、丁香、桂枝、干姜，以及防风、细辛、荆芥、葛根、柴胡、升麻等，都适合作为冬季茶饮使用。若是体质较弱者，也可以搭配当归、人参、杜仲、灵芝、天门冬、麦门冬、黄芪、淮山、红枣、冬虫夏草等补益中药材，作为茶饮配方。



丁香



麦门冬



红枣



人参



当归

因人制宜

药茶养生，简单而实用。

但老幼妇孺，由于体质各有特色，采用相关饮品前，仍需细审其特殊的限制，才可享受养生无负担。

幼儿

由于全身机能发育尚未健全，一般使用的药茶不宜使用大辛大热的药材，如肉桂、川椒、干姜等，或大苦大寒，如黄连、夏枯草、决明子等。特别在喂服时，宜先喝几口药茶，再喂些食品，以免造成呕吐。

老人

气血虚弱，脏腑功能走下坡的老年人，在使用药茶保健，宜以“扶正固本”“缓和少量”为原则，像是淮山、灵芝、红枣、冬虫夏草、人参等，能帮助补气养身。若兼有血脂过高，则应同时加入可降血中胆固醇、三酸甘油脂的药材，如何首乌、银杏叶、丹参等。



女性

肩负传宗接代重责的女性，从初潮到妊娠期，须在医师指导下才可选用活血化瘀的药茶方，如红花；以及温燥苦寒药，如细辛、黄柏、黄连等药；以免导致月经不止或经行不畅的后遗症。而当归、川芎、白芍、熟地、沙参、燕窝等，都很适合作为女性养血滋阴的药茶方。



因证制宜



传统医学流传下来的保健药方，多由草本或天然的素材制成，因此，平时保健和疾病治疗时，用的大多是同样的中药材，而药和茶最大的差别，在于剂量的不同与使用的限制，因此，药草茶虽然可以达到养生的目的，但是饮用过量，仍然会对人体造成负面的影响。

寒热虚实者，要挑时饮用

“热者寒之”、“寒者热之”是中医重要治则之一。中医认为疾病可分为寒热虚实，而不同性质的疾病在昼夜不同的阶段，随着人体的阴阳气血节律，也会有不同变化。根据这种变化来施治，可趁人体生理变化的节律来发挥作用，达到事半功倍的效果。如中医认为，凡阳虚者，即有怕冷、倦怠症状，和寒性病变的病人，使用药草茶宜在清晨、午前；凡阴虚者，即有口干、怕热及倦怠等症状者，以及热性病症的患者，则适合在午后、傍晚饮用药草茶。

药性不同，也要挑时饮用

传统上，滋补药茶宜空腹或饭前饮用，可使药茶快速进入胃肠，以利消化吸收治疗胃肠道疾

病的茶饮，亦宜食前服用；作为润肠通便的茶饮，宜清晨空腹服用，使肠胃蠕动增强；消食健胃作用的茶方，则宜食后即服，以使药物得以充分混合，而发挥帮助消化的作用。治疗痛经或是作为女性调理的茶方，一般在行经前5天就要开始煎服，一直服用到月经畅行为止。



居家必备养生药草

随手多准备些好用的药草，能帮助你将养生落实在日常生活中，每天为自己与家人多存些健康元素。

养生好药草

茶对人体的确具有保健、预防疾病的功效，然而单味茶的功效有限，因此结合了药草与水果等材料的复方茶饮，就更能产生不同的养生功效，你不妨每隔一段时间就到中药房，购买药性温和、无毒的药草，如清肝明目的菊花、枸杞，提升免疫力的黄芪、红枣、何首乌，增强元气的参须，补血气的当归，以及能美容润五脏的芝麻、胡桃等都是你可以多准备的。

药草的聪明采购要诀

购买药草的消费纠纷层出不穷，有不肖业者将“草石蚕素冬虫”伪称冬虫夏草、树薯谎称山药、白干假冒粉光参贩售，或将受潮的药材，经烘制后重新包装蒙骗消费者。陈医师表示，购买药草最重要的考量因素为质量的好坏与真伪，因药草纯属天然，很容易因受潮而使药效减退，因此在购买时，选择信誉有保障的店家外，简单的几招辨别方式一定要学起来。



1. 看外观。因不同种类的药材，外形会有所差异，如根类药材多为圆柱形，而皮类药材则多为卷筒状，不要买错药草吃出问题。

2. 察颜色。药草的色彩与正常相同与否，如黄连色要黄、丹参色要红、玄参色要偏黑、益母草要鲜绿，而非经过加工染色。

3. 观纹路。不同的药草有其不同的纹路，可仔细观察，纹路是否为天然的规则纹路。

4. 摸质量。用手去感受药材的光滑或油腻，细致或粗糙，如人参要愈重愈好，而野生的功效要比人工栽种来得强；灵芝则愈小朵，功效愈好，而鹿茸就要愈轻愈好，购买前别忘了先做功课。

5. 闻气味。每一种药草都有特殊的气味，如薄荷的清香、带点腥味的鱼腥草，最好选择味道最为浓郁的，因越新鲜的药草味道最完整。

6. 查包装。市面上販售许多袋装的药材，购买时一定要注意包装的完整与标示的内容，卫生部门已针对中药饮片的包装管理，明订其标签或包装应标示品名、重量、制造日期、有效期间、厂商名称及地址等事项，一定要小心谨慎，对健康才有保障。



材料单位换算表

1. 1大匙为家中喝汤用的汤匙，1小匙为咖啡匙。

2. 常见中药材单位(10克)换算如下：

● 红枣 3 粒	● 淮山 5 片	● 酸枣仁 1 小匙	● 枸杞 2 小匙
● 玉竹 5 片	● 何首乌 7 片	● 小菊花 50 朵	● 紫苏 3 大匙
● 淡竹叶 1 小把	● 薄荷 3 大匙	● 杏仁 15 粒	● 决明子 2 小匙
● 陈皮 2 匙	● 麦门冬 20 粒	● 板蓝根 1 大匙	● 黄连 15 片
● 胖大海 7 粒	● 当归 2 片	● 小茴香 3 小匙	● 黄芪 6 片
● 薏仁 1 匙	● 黑豆 10 粒	● 蒲公英 3 大匙	● 覆盆子 1 大匙
● 山楂 10 片	● 益母草 3 大匙	● 浮小麦 1 小匙	● 车前子 1 小匙半
● 玉米须 4 小匙	● 合欢花 1 大匙半		

妥善保存药草

买回家没用完的药草，一定要好好保存起来，才不会因受潮、虫咬、发霉而食用伤身，如极易受潮而发霉的药材：有枸杞子、红枣、黑枣、黄芪等，需以密封袋或铝箔袋装好后，放入冰箱以低温冷藏。其他药草最好装入不透光的密封容器，摆放在阴凉通风处即可。

调配药草茶的注意事项

在调配药草茶时，除依照个人体质、药性、症状为考量重点之外，最重要的就是剂量及配方，若对药性不熟悉，最好不要自己调配茶方，或在茶方中加入其他药材或食材，以免因属性相冲或药材带毒性，饮用过多对身体造成损害。如：寒性中药，最好不要与热性中药调配，而黄连也不宜与桂枝一起入茶。

另外，在饮用药草茶期间，最好能够忌口，像是热证的人，由于必须使用清热凉血的茶方，像是金银花、连翘、山栀子、牡丹皮、麦门冬等药材，所以不宜与辣味及性热的素材搭配，像是胡椒、干姜、丁香、防风、细辛、辛夷等。



养生茶轻松泡

丢掉老祖母的古陶锅，教你学会最简便有效的方式，随时随地都能轻松喝茶养生！



冲泡方式因材制宜

一般人饮用药草茶，多以开水冲泡为主，如可清肝明目的枸杞菊花茶或花草茶，都是待出味即可饮用的简易茶饮。但陈医师表示，虽然传统汤剂的熬煮过程繁琐且耗时，然而最大优点就是能将药材的有效成分发挥到极致，药效较为迅速易见，但不耐高温煎煮或挥发性高的药草，如花、叶类的菊花、合欢花、桂花、薄荷等，则不可久煮，以免药效尽失。

煮的好还是泡的好？

药草茶的副作用低，且能调理体质，是它历久不衰的真正原因，但到底是要煮还是泡，才能让药效完全发挥呢？

1. 冲泡法：

将药草用热水冲泡，再加盖焖泡的方式，有利于药效的释放，一般可再回冲2~3次，直到茶水味道变淡为止，而在冲泡的过程中，可依个人喜好添加糖分，或天然的甘草、甜菊叶调味。

●时间：花叶类为2~3分钟，其他为10~20分钟。

●适合：具止痛、止泻、明目及发汗等功效，且挥发性较高的药材，如茶叶与花草茶等。

2. 煎煮法：

将材料放入锅中，慢火熬煮后，去渣取汤汁饮用，此法多适合煎制治疗慢性疾病的药方。而部分水果茶也可用煎煮的方式，让香气与茶汁，释放清香酸甜的好滋味。

●时间：中药材1~2小时，水果类5分钟。

●适合：调配好的中药方，或是质地厚重、坚硬及含油脂多的药材。水果类有凤梨、桃子、梨子、奇异果、苹果等。

