



快乐厨房

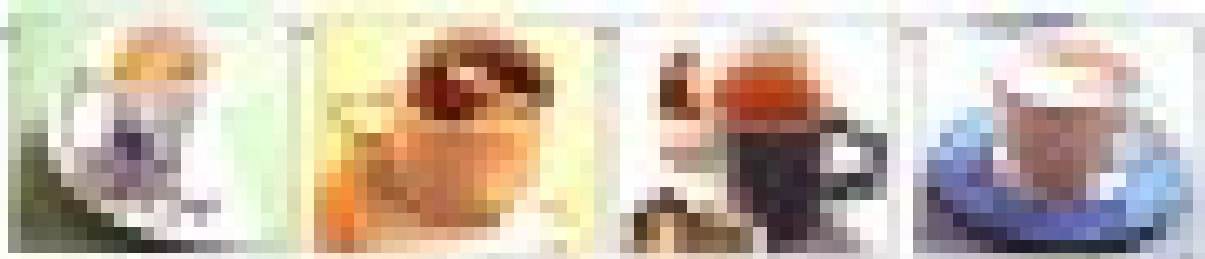
时尚饮品系列

草本美人茶

吉林科学技术出版社

刘桂兰 著





草本美人茶





草本

美人茶

刘桂兰◎著

BEAUTY OF
the HERB TEA

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

草本美人茶 / 刘桂兰著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2003
(快乐厨房)

ISBN 7-5384-2760-0

I. 草... II. 刘... III. 保健—菜谱
IV. TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 032316 号

草本美人茶

吉林省版权局著作权合同登记号

图 字: 07-2003-1113

本书经台湾台视文化有限公司授权, 中文
简体字版由吉林科学技术出版社独家出版
发行。

版权所有 翻印必究

著 者: 刘桂兰

责任编辑: 王 敏

出版发行: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春第二新华印刷有限责任公司

版 次: 2003 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
2005 年 2 月第 1 版第 4 次印刷

规 格: 889 × 1194 毫米 24 开本

印 张: 3.5 84 千字

书 号: ISBN 7-5384-2760-0/Z · 271

定 价: 13.00 元

作者序·疼惜女人·自在圆梦

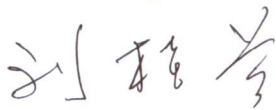
从事医疗事业20年以来，接触过无数的病患，其中大多都是女性朋友，再加上自己也是女性，更是对女性的诸多困扰感同身受，深深体会女性一生当中经历成长、结婚、生育、更年期等，每个过程皆充满变数，也隐藏了各种各样的危机，甚至组成家庭后，处于与事业两相煎熬下，对于身心方面难免产生一些负面影响，还好女性都有坚强的韧性与毅力，并且比较不忌讳求医，所以总能化险为夷。

在医院门诊中，面对从各地前来求诊的女性朋友，我总是尽所能地用心治疗她们身体上的问题，更倾心了解有关她们心理方面的需求，最后我所得到的一个结论就是——她们除了想恢复健康，更祈望能追求美丽！而我想这也应该是每一个女人的共同梦想吧。

于是，我试着在药物的治疗到达一定目标后，也给予适当的保健茶饮，藉以稳固疗效、提升体质，甚至超越原来的自己，同时拥有健康和美丽。而因为这样的方法

让许多女性受益无穷，并在彼此口耳间广为宣传，后来求助的患者也都希望如法炮制，人数之多使我越来越感到难以应付，本来中医看诊就要花较多的时间，现在除了正常治疗用处方外，几乎每个病患都要求加配调理性处方。

因此，为解决这样的情况遂有病患朋友提出建议，为何不把它集结成书？如此一来，既可节省医生看诊时间，又可嘉惠更多女性朋友，而我也就欣然同意了。只是平日例行工作已多，所以延宕不少时日仍无法完稿，现在这本书终于要完成了，最希望在中医医疗保健的照护下，每个女性朋友都能活得健康，活得美丽，更活得快乐。



台北市立中医医院妇科主任

CONTENTS

B
e
a
u
t
y
o
f
t
h
e
H
e
r
b
T
e
a

3... 作者序·疼惜女人·自在圆梦

美容篇>>>

喝出美丽非梦事... 8

■ 写给名叫“爱美”的女性朋友

10... 白发>补肝肾茶

11... 脱发>黄精生发茶

12... 发质干燥分叉>早莲女贞茶

13... 头皮屑>祛风茶

14... 皱纹、鱼尾纹>抗老防皱茶

15...黑眼圈>首乌丹参茶

16...黑斑、雀斑>二花祛斑茶

17...粉刺、青春痘>抗痘茶饮

18...T字部位油脂分泌过多>荆芥菊花茶

19...臭汗症>香妃汤

20...嘴唇干裂>清凉饮

21...肌肤干燥、粗糙>枸杞银耳羹

22...肤色蜡黄、暗沉>养颜双耳茶

23...皮肤美白>薏仁美白茶

24...肌肤容易过敏>绿豆花草茶

25...多毛发>当归芍药汤

26...异常性脱皮>养血滋润茶

27...妊娠纹>妙妙汤

28...乳房外扩、下垂、变形>意气升提汤

29...胸部过小>大乃汤

30...手足干裂>润肤汤

31...富贵手>艾叶干草茶

瘦身篇>>>

喝出窈窕非梦事...32

■ 写给不生在唐朝的女性朋友

● 针对须减肥年龄不同设计

34...青少年减重>山楂减肥茶

35...壮中年减重>三花减脂茶

36...银发族减重>首乌降脂茶

●针对身体体制和健康状况不同设计

37...胃热湿盛型>清热饮

38...脾虚湿阻型>健脾饮

39...肝郁气滞型>理气饮

40...肝肾两虚型>滋阴饮

●针对局部减肥者设计

41...上半身胖>菊花山楂茶

42...中广型肥胖>丹参减肥茶

43...下半身胖>冬瓜利水茶

调理篇>>>

喝出健康非梦事...44

■写给不想脸带菜色的女性朋友

46...月经痛>宁痛益母草茶

47...月经失调>调经四物茶

48...经量过多>柴胡牡丹皮汤

49...经量过少>当归泽兰茶

50...经后调养>当归补血茶

51...产后调养·第1周>生化汤

52...产后调养·第2周>八珍汤

53...产后调养·第3周>杜仲腰花汤

54...静脉瘤>桂枝茯苓茶

55...贫血>生血茶

56...口臭>甘露饮

57...偏头痛>选奇汤

58...失眠>龙眼酸枣仁茶

59...自律神经失调>甘麦大枣茶

60...头晕目眩>川芎天麻汤

61...便秘>火麻仁蜜茶

62...痔疮>槐花茶

63...尿道发炎>茅根玉米须茶

64...带下>椿白皮饮

65...肩颈发硬>芍药甘草茶

66...腰酸背痛>杜仲茶

67...四肢冰冷>桂枝温热茶

68...骨质疏松>山药壮骨茶

69...子宫内膜异位>桃花茶

70...肿瘤、癌症术后调养>益气煎

附录>>>

使用药材介绍...71



美容篇

写给名叫“爱美”的
女性朋友……

爱美——是人的天性，尤其对女人来说，它是我们的另一个名字。

从古至今，都认为美女应该是细皮嫩肉、明眸皓齿的，所以化妆品可说是女人的必需品，而你也习以为常，日日使用，深信世间只有懒女人没有丑女人。但是，尽管如此努力，却还是有些问题接二连三地困扰着你——

例如：年轻时令人尴尬的青春痘，一到夏天脸就油得可以煎蛋，或是跻身东方女性的遗憾——太平公主，或者成了大美人后出现的白发、皱纹，甚至当了妻子妈妈后的妊娠纹、富贵手、乳房缩小等，虽然说这些都算不上什么足以致命的问题，但是一旦沾惹上却总是让人感觉美中不足。

当然，你一定也听过许多的秘方，或者市面上一些广告外用品声称多么具有疗效，但心里却始终摆脱不去那抹狐疑与不确定吧？因此，在这个篇章里面，我特别针对女性常见的美容问题，从中医的角度切入、分析，找出问题发生的原因，给予适当的调理，

期望能恢复您美丽的面貌。

在此提供的一些茶饮，都曾在临床上经过多次验证，确实可以改善女性在美容上的困扰，它可以说是“喝的化妆品”，通过内在去改变生理体质，并促进细胞新生、延缓老化，且又不必担心药物副作用的问题。而为了让大家可以长期服用，处方中还特别选了一些口感较好、气味芬芳的药材，用来调配制成药膳茶饮，相信只要持之以恒，一定能达到你所期望的效果。

有人也许要问：“我的体质合适吗？”近年来经过报纸杂志广泛的宣传，使得大家开始注意到体质这个问题。而就我的经验告诉我，其实女人大约80%是属于虚性体质，遂以此作为出发点，兼顾疏肝理气（女人有月经、怀孕、分娩问题，故易伤肝肾），以希望每个女人不必经过专业辨别就可轻松使用。

然而，若你的情况特殊或病情严重，我还是建议你先让医生诊断治疗后，再用药茶做后续调理。

再次祝福你，希望你能心想事成。

补肝肾茶

白发 年纪轻轻就白发苍苍，应从精神层面去找出原因。恐慌、忧虑、精神过度紧张、长期劳累都可能引起早生白发。民间故事中，“伍子胥过昭关，一夜愁白了头”，就是一个很好的例子。一般人在过35岁以后，也容易出现白发。依中医说法这与肝肾功能衰退有关，可以及早做预防。至于拔一根白发会长十根则是骗人的，当发现白发像杂草一样拔不完时，久而久之也就懒得去理它了。



组成 ▼

熟地黄 20 克 / 何首乌 10 克 /
枸杞子 15 克 / 菊花 5 克

做法 ▼

- 1 将熟地黄、何首乌撕碎，用纱布袋包好。
- 2 取一茶碗，放入药包、枸杞子和菊花，冲入350毫升的滚水。
- 3 盖上杯盖，闷泡20分钟后，趁热饮用。

饮用 ▼

每日一剂，当做开水来喝。

疗程 ▼

视症状轻重度不同，约需要1~3个月左右。如果刚开始长白发，大约喝1个月就可见到疗效；情况若严重，一半以上都泛白，治疗时间就得再延长2个月。

叮咛

帮帮忙，不要动脑过度了！心情放松点，有些烦恼实在没意义。特别是肾脏病、血虚的人要注意。预防早生白发可多吃黑芝麻粉、用来泡茶、牛奶、果汁都可以。或者做成芝麻布丁也是不错的选择。(# ^ ^ #)

黄精生发茶

脱发 在正常情况下，头皮部分的皮脂腺经常分泌一定量的油脂，以滋润头部皮肤及毛发，维持其正常的生理功能。一旦皮脂分泌不正常，如油脂分泌过多，则会引起毛囊萎缩，导致头发生长出现障碍，造成毛发脱落的现象。原因除了化学药物的刺激，比如患癌症接受化学治疗，或长期使用固定品牌的洗发精，突然间压力过大也会造成异常性的脱发。而在民间俗称“鬼剃头”的圆形秃就是这样的例子。

组成 ▼

黄精20克 / 防风5克 / 甘草5克 /
枸杞子10克 / 冰糖少许

做法 ▼

- 1 将黄精及防风、甘草放进茶壶中。
- 2 倒入350毫升的滚水，先冲泡20分钟。
- 3 再加枸杞子泡10分钟，喝前放些冰糖调味即可。

饮用 ▼

每日一剂，晚上睡觉前趁热喝。年纪稍长的人，如果怕晚上频尿，可以改在晚饭后两小时先喝。

疗程 ▼

如果发觉头发有异常掉落的情况，即可开始饮用。初期症状者，约喝半个月即能有所改善。

叮咛

多动手。经常按摩头皮，帮助血液循环正常。毛囊才会健康。生出的头发也才会健壮，不易断裂脱落。总之，说到底还是针对问题去改善最重要！比如头皮太过油腻啦，压力过大使火气上升等等。(*~*)



旱莲女贞茶

发质干燥分叉 日光的过度曝晒，游泳池里的氯过分刺激，次数过于频繁的染烫，以及不当的洗发用品，都是造成头发干燥分叉的原因。比较实际的方式是，从外部护发做起，内部做好饮食生活管理。因为从中医角度来看，火气大，血燥和头发枯黄不泽有很大关系，应避免经常熬夜，常吃燥热性食物，这些因素导致血液黏稠度过高，无法供应毛囊足够的营养。

组成 ▼

旱莲草 10 克 / 女贞子 15 克 /
黑芝麻 15 克 / 胡桃仁 2 个

做法 ▼

- 1 将旱莲草、女贞子用纱布袋包好，放进保温杯中。
- 2 冲入 250 毫升滚水，闷泡 20 分钟后，取出药包，留下药汁备用。
- 3 胡桃仁磨成粉末；黑芝麻略炒后，也磨成粉状。
- 4 取一茶碗，装入 3 料，再用煮好的药汁冲泡服食。

食用 ▼

每日一剂，当做早餐食用。如果想要味道好些，也可以加些糖调味。

疗程 ▼

耐心地连续服用 2 周，秀发即可恢复光泽；日后只要每周吃一次，就能达到不错的护发效果。

叮咛

有些人长期游泳，容易因为水中所含的氯，使发质变得干燥受损。应在离水后仔细冲洗干净。此外，经常清洗头发，适度用指腹按摩头皮，并供应足够的养分，亦有助于改善发质。

p(°)q

护发方——洗完头后，将蛋黄打散，直接抹在头发上，15 分钟后洗掉；或用 10 个煮鸡蛋黄，置于平底锅中，以小火烘出蛋黄油，涂抹在头发上做保养。

祛风茶

头皮屑 想像一下，你的头皮成为人工雪花制造机。身上穿的深色衣服映着点点白雪。这幅画面绝对称不上诗情画意。尤其对于一个女孩子来说。偏偏这种尴尬情况，在秋冬天很常见。头发、头皮不论怎么清洗，头垢还是顽强地不断再生。严重的甚至还会让人头皮发痒。用中医的话讲，是属于风热症，因风邪造成皮肤干燥，加上本身体质有热症，常并发口干舌燥、便秘、口苦口臭等现象；在西医方面则称为脂溢性皮炎。

组成 ▼

荆芥 10 克 / 甘草 5 克 / 防风 5 克 /
蝉衣 5 克 / 藿香 10 克

做法 ▼

- 1 将药材全部放入茶杯里。
- 2 冲入 250 毫升滚水，加盖。
- 3 闷泡 10 分钟后，即可饮用。

饮用 ▼

每日两剂，早晚各一次。

疗程 ▼

有头皮屑困扰的人，一入秋就要赶快喝，7 天后状况即可改善。

叮咛

要戒除热燥体质。宜早睡，以清淡饮食为主，多吃蔬果，少吃辛辣食物。避免吹太强烈的风，特别是湿度低、气候干燥的时候。并且注意保湿。冬天不用强烈去油脂的洗发精。经常按摩使头皮的毛囊分泌通畅，也都具有改善的效果。(n.n)



抗老防皱茶

皱纹、鱼尾纹 随着年龄的增长或病魔缠身，人的脸部难免会留下岁月的痕迹，或与疾病缠斗成功的印记。不管是皱纹或是鱼尾纹，都是由皮肤萎缩、皮下脂肪减少、弹力纤维断裂所产生的一种生理现象。而同样动作如果时常挤压，比如常大笑、皱眉头，即使年轻也会冒出些鱼尾纹。

组成 ▼

黄芪 15 克 / 当归 5 克 / 枸杞子 15 克 / 山药 15 克 / 菟丝子 15 克 / 桃仁 2.5 克 / 白芍 15 克

做法 ▼

- 1 黄芪等所有药材研成粗末，装入纱布袋中包好。
- 2 再将药包和枸杞子放入保温壶，冲进 1500 毫升的滚水。
- 3 闷泡 30 分钟，即可饮用。

饮用 ▼

每日一剂，不限次数，拿来当开水喝。

疗程 ▼

轻轻松松喝 1 个月后，你也可以效仿刘嘉玲说：“你可以再靠近一点”。

叮咛

牵扯到皮肤方面的问题，和太阳保持适当距离准没错！过度曝晒在太阳光下，不仅会晒伤皮肤，使皮肤干燥，一些皱纹也是因此生成，必须适度给脸部做些柔软按摩，或做敷脸、抹乳液等保养功夫。\\(@^o^@)/

敷脸方——杏仁粉 3 克、薏仁粉 3 克，加入适量黄瓜汁，搅拌至黏稠状，在洗过脸后，敷脸 10 分钟，洗净，接着保养程序照常，比如抹化妆水等等。每周一次。

首乌丹参茶

黑眼圈 在我们的眼眶周围几乎不见脂肪组织，皮下血管的颜色很容易映上皮肤，尤其在熬夜疲倦时，血管充血特别地明显，就形成一般所称的黑眼圈。有些人鼻子过敏，经常鼻塞，或者女性清稀带下过多，也就是中医说的肾虚型，亦容易造成眼眶发黑。不想脸上老是挂着黑眼圈，就要保持充分睡眠和适度休息，饮食注意营养均衡，或在眼眶周围加些滋润剂，做些适度按摩以保持肌肤弹性。

组成 ▼

何首乌 15 克 / 丹参 5 克 / 山药 15 克 / 红枣 2 枚

- 1 红枣洗净，剥开去核。
- 2 其他药材切碎或研成粗粉，用纱布袋装好。
- 3 再将做好的药包和红枣投入保温杯中。
- 4 以 350 毫升的滚水冲泡 20 分钟即可。

饮用 ▼

每日一剂，喝完可加水回冲。

疗程 ▼

1 个月后，你就可以跳出熊猫族了。

叮咛

每日起床时，取两块化妆棉，蘸温热开水，敷在闭起的眼睛上，5 分钟后取下，有助于改善眼眶周围的血液循环，减轻黑眼圈的现象。不过，基本上还是须针对原因，比如白带、鼻病等，寻求一个治本的方法才好。

(◎◎◎)

