



# 养生

应东章 / 编著

# 茶

上海科学技术文献出版社

# 养生茶

A glass of herbal tea with dried flowers and leaves, set against a warm, golden background. The glass is filled with a light-colored liquid and contains several dried, pressed flowers and leaves. The background is a soft, warm glow, possibly from a lamp or a window, creating a cozy and inviting atmosphere. The glass is placed on a white surface, and a small pile of dried flowers is visible in the bottom left corner.

应东章 编著

上海科学技术文献出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

养生茶/应东章编著. —上海:上海科学技术文献出版社,2005.1

ISBN 7-5439-2251-7

I. 养… II. 应… III. ①茶叶-食物养生②保健-茶谱 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 003210 号

责任编辑:高学贤

封面设计:黄 凌

**养 生 茶**

应东章 编著

\*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

江苏昆山市亭林彩印厂印刷

\*

开本 850×1168 1/32 印张 4.5 字数 124 000

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

印数:1-4 600

ISBN 7-5439-2251-7/R·610

定价:18.00元

## 前言

中医强调养生应顺应四时与体质进行调养，饮用花草自然药茶也不例外。近年来，国外的水果花茶涌入，国内各大超市、茶铺出售的花草品种繁多，一时间自己动手泡制一杯花茶成了时尚，但如何泡制一杯适合自己的“茶”却无从着手。正因如此，有了编写《养生茶》一书的想法。

我们推出的《养生茶》一书以“药食同源”的原则，精心配制了约 200 种茶方，分 10 部分编写，有适合年轻人追求时尚的花茶和美容瘦身的养颜茶，更有符合中老年需求的调理养身增加免疫力、缓解病痛的药茶，可供读者自己动手制作，因时制宜地饮用。书中还详尽介绍了每款花茶和药材的功效，可供读者选择。

我们本着严谨、规范、务实的态度编写《养生茶》。在编写过程中，力求做到准确、无误，并且得到了张昌珠医师的协助，本书如有不足之处，还望读者指正。

-----编者



# 养生茶

|               |    |               |    |
|---------------|----|---------------|----|
| 精神健康          | 1  | 灯笼强肾茶——滋阴补肾   | 35 |
| 灵芝玫瑰茶——安神益气   | 2  | 降火排毒茶——滋阴清热   | 36 |
| 安神菩提茶——镇定心情   | 3  |               |    |
| 车菊香花茶——促进血液循环 | 4  | 眼保健           | 37 |
| 当归五味茶——疏肝解郁   | 5  | 杞叶养肝茶——消炎护眼   | 38 |
| 玫瑰减压茶——舒压止痛   | 6  | 枸杞菊花茶——清热明目   | 39 |
| 排毒健身茶——清火提神   | 7  | 腊梅莲子茶——生津明目   | 40 |
| 甘麦红枣茶——缓解神经衰弱 | 8  | 清暑明目茶——明目提神   | 41 |
| 合欢安神茶——解梦安神   | 9  |               |    |
| 人参菊花茶——提神醒脑   | 10 | 肠胃保健          | 42 |
|               |    | 理气健胃茶——健胃理气   | 43 |
| 瘦身美肤          | 11 | 金盏甘菊茶——促进消化   | 44 |
| 玉竹光彩饮——美肤养颜   | 12 | 金桂健体茶——保肝健胃   | 45 |
| 雪月防衰茶——抗炎防衰   | 13 | 麦冬和胃茶——生津健胃   | 46 |
| 益气美颜茶——润泽肌肤   | 14 | 清香和胃茶——调脾和胃   | 47 |
| 茉莉荷叶茶——消脂塑身   | 15 | 竹叶菊花茶——降火健胃   | 48 |
| 车菊菩提茶——美白肌肤   | 16 | 陈皮槟榔茶——助消化    | 49 |
| 槟榔黄柏茶——消食减脂   | 17 | 苹果柠檬茶——润肺健脾   | 50 |
| 苦丁车菊茶——减脂消食   | 18 | 香蕉柠檬茶——帮助消化   | 51 |
| 清香美人茶——润肤乌发   | 19 |               |    |
| 龙胆清火茶——清火定凉   | 20 | 肝肾保健          | 52 |
| 月见草茶——美容减肥    | 21 | 调气养血茶——滋阴补肾   | 53 |
| 养颜降脂茶——美容降脂   | 22 | 桂枝康仙茶——滋阴补肾   | 54 |
|               |    | 玫瑰保肝茶——舒肝解梦   | 55 |
| 呼吸系统保健        | 23 | 菠萝健肾茶——养肝益肾   | 56 |
| 寒中笑茶——清火润肺    | 24 |               |    |
| 润喉甘草茶——镇痛利喉   | 25 | 增强免疫力         | 57 |
| 胖大海润喉茶——护嗓润喉  | 26 | 红枣白藜茶——泻火散结   | 58 |
| 防风清热茶——祛风解表   | 27 | 龙胆灯笼茶——清热解暑   | 59 |
| 贝母同鼻茶——抗过敏性鼻炎 | 28 | 防风野菊茶——治皮肤过敏  | 60 |
| 麦冬贝母茶——清热解毒   | 29 | 米仁红枣茶——清痰解渴   | 61 |
| 前胡清热茶——祛风散热   | 30 | 夏日三清茶——清热解暑   | 62 |
| 腊梅润喉茶——润喉消肿   | 31 | 人参补气茶——增强免疫力  | 63 |
| 双金润喉茶——清凉润喉   | 32 | 四君子茶——延年益寿    | 64 |
| 清心润肺茶——清热解暑   | 33 | 人参茯苓茶——增强免疫   | 65 |
| 金莲竹叶茶——清心润肺   | 34 | 参芪甘草茶——预防过敏反应 | 66 |

## 养生茶



- |               |    |              |     |
|---------------|----|--------------|-----|
| 调理养生          | 67 | 青春活力茶——养颜护发  | 88  |
| 玉竹菟丝茶——强阴益精   | 68 | 桂参滋补茶——养颜益气  | 88  |
| 益母玫瑰茶——活血通乳   | 69 | 玫瑰养颜茶——清心养颜  | 89  |
| 益母参草茶——治产后病症  | 70 | 丹参山楂茶——减肥化痰  | 89  |
| 覆盆子绿茶——固精助孕   | 71 | 天山雪莲茶——护肤养颜  | 90  |
| 人参青葱茶——促进胸腺循环 | 72 | 腊梅润肤茶——解毒化肿  | 90  |
| 玫瑰钩藤茶——促进发育   | 73 | 苦瓜降脂茶——祛湿减脂  | 91  |
| 益母玄胡茶——通经止痛   | 74 | 茉莉米仁茶——瘦脸清热  | 91  |
|               |    | 槟榔瘦身茶——去胀消食  | 92  |
|               |    | 牛蒡子决明茶——治啤酒肚 | 92  |
| 心血管保健         | 75 | 茯苓桂枝茶——紧收腹肌  | 93  |
| 腊梅养心茶——益气安心   | 76 | 天花白芷茶——美白肌肤  | 93  |
| 花生米醋饮——保健心脏   | 76 | 沉香阿胶茶——润滑肌肤  | 94  |
| 灯心竹叶茶——清心助眠   | 77 | 首乌除斑茶——除斑美肤  | 94  |
| 丹皮茯苓茶——活血化痰   | 77 | 决明瘦身茶——消食去脂  | 95  |
| 芒果椰奶汁——降血压    | 78 | 慈禧珍珠茶——养颜护肤  | 95  |
| 丹参玉竹茶——缓解心痛   | 78 | 清美养颜茶——养颜美白  | 96  |
| 传统醋蛋饮——治心痛    | 79 | 含笑美容茶——美容消斑  | 96  |
| 玉竹茯苓茶——强心益气   | 79 | 双花除痘茶——降火除痘  | 97  |
| 乌梅安心汤——缓解心痛   | 80 | 玫瑰乌梅茶——收紧腹肌  | 97  |
| 楂菊明茶——清热活血    | 80 | 美容祛斑茶——祛斑美白  | 98  |
| 肺叶山楂茶——降压降脂   | 81 | 清热除痘茶——治青春痘  | 98  |
| 参果药茶——活血化痰    | 81 | 红里雪茶——减脂降压   | 99  |
|               |    | 淮山芝麻饮——滋养黑发  | 99  |
| 时尚饮品          | 82 | 清香金橘茶——润肤养颜  | 100 |
| 熏衣草安眠茶——安神助眠  | 83 | 首乌生发茶——滋养生发  | 100 |
| 紫罗兰茶——调气解梦    | 83 | 知母防己茶——腰腹减肥  | 101 |
| 薄荷灵芝茶——补脑益智   | 84 | 飞燕养生茶——减肥瘦身  | 101 |
| 提神香茶——减压提神    | 84 | 洛神花茶——养颜美容   | 102 |
| 天麻白芷茶——祛痰解痛   | 85 | 丹参消脂茶——降脂健身  | 102 |
| 决明清脑茶——益智健脑   | 85 | 美肤化斑茶——解毒除斑  | 103 |
| 桂圆红枣茶——暖胃助眠   | 86 | 桂花陈皮茶——祛斑美容  | 103 |
| 育神茶——舒缓安眠     | 86 | 消脂健身茶——益气消脂  | 104 |
| 菊花降火汤——祛风解痛   | 87 | 杏仁冰糖饮——润肺止咳  | 104 |
| 竹叶清心茶——清热除烦   | 87 |              |     |



# 养生茶

- |              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 雪梨止咳茶——养阴止咳  | 105 | 洋参清肝茶——益气养阴  | 122 |
| 抗感冒茶——清热解毒   | 105 | 茯苓熟地茶——补脾滋肾  | 122 |
| 黄柏龙井茶——清热除脓  | 106 | 菊花熟地茶——益肝健肾  | 123 |
| 辛夷散风茶——通鼻祛寒  | 106 | 麦冬茉莉茶——滋补肝肾  | 123 |
| 三珍止咳茶——润肺止咳  | 107 | 红糖白茅茶——清肝祛湿  | 124 |
| 紫苏散热茶——解表散热  | 107 | 附子茵茶——散寒祛湿   | 124 |
| 川芎红枣茶——清热解暑  | 108 | 杜仲当归茶——益肝滋肾  | 125 |
| 辛夷栀子茶——散风通窍  | 108 | 米仁茯苓茶——清热排脓  | 125 |
| 櫻桃花果茶——止咳化痰  | 109 | 丹皮防风茶——改善体质  | 126 |
| 姜汁红茶——发汗定咳   | 109 | 夏草减压茶——利尿解热  | 126 |
| 清咽利喉茶——护嗓养喉  | 110 | 茵陈甘草茶——祛湿除热  | 127 |
| 甘草利咽茶——护嗓润喉  | 110 | 回心草茶——强身健骨   | 127 |
| 川贝莱菔茶——润肺化痰  | 111 | 山药洛神茶——清虚热   | 128 |
| 冬花药茶——祛痰止咳   | 111 | 连翘甘草茶——泻火祛湿  | 128 |
| 平喘药茶——宣肺降气   | 112 | 山茶健身茶——清火提神  | 129 |
| 双花明目茶——强化视力  | 112 | 枇杷菊花茶——治头晕目眩 | 129 |
| 清火菊花茶——清肝明目  | 113 | 活力三宝茶——消脂解暑  | 130 |
| 茯苓丹皮茶——消除眼袋  | 113 | 首乌枸杞茶——延缓衰老  | 130 |
| 千里光茶——养肝明目   | 114 | 美颜青草茶——消炎祛肿  | 131 |
| 莲花药茶——祛风明目   | 114 | 麦冬参花茶——增强体质  | 131 |
| 决明山楂茶——清肝明目  | 115 | 黄芪党参茶——补气固表  | 132 |
| 陈皮竹叶茶——帮助消化  | 115 | 黄芪人参茶——补元气   | 132 |
| 浓香解毒茶——解毒清热  | 116 | 清热化湿茶——调和脾胃  | 133 |
| 芙蓉解毒茶——消肿止痛  | 116 | 双仁回春茶——补肾壮阳  | 133 |
| 金银甘草茶——清热解暑  | 117 | 五子强壮茶——补肾益精  | 134 |
| 金橘消化茶——开胃健脾  | 117 | 补肾固精茶——强体固精  | 134 |
| 双花决明茶——降火通便  | 118 | 黄精滋肾茶——提气补肾  | 135 |
| 陈皮苍术茶——燥胃强脾  | 118 | 玉碟润肺茶——清心润肺  | 135 |
| 理气柠檬茶——理气和胃  | 119 | 花瓣活血茶——清肝止咳  | 136 |
| 茉莉花果茶——清热润肠  | 119 | 迷迭香茶——提神醒脑   | 136 |
| 米仁玉须茶——利水消脂  | 120 | 柠草玫瑰茶——排毒利尿  | 137 |
| 山楂核桃茶——补肾润肠  | 120 | 香味浓郁茶——解除疲劳  | 137 |
| 当归红枣茶——润肺滋肾  | 121 | 沙参解毒茶——舒缓牙痛  | 138 |
| 女贞子丹参茶——疏肝健脾 | 121 | 山楂益母茶——活血通脉  | 138 |

# 精神健康

## 压力是影响精神健康的首要因素

中医认为，头为血之余，血之精华，头部的不适及头痛可能是临床的主要病症。而造成头痛的原因非常多，除了外界因素之外，气血不足、血虚也会引发头痛。而现代人承受着来自工作或学习的压力，如果无法找到适合的缓解方法，就会使头部神经运行不平衡，因而受到头痛的侵袭。

中医临床上，除了运用穴位针灸来使经络平衡，缓解头痛之外，不同的中药材搭配而制作的茶饮，也能帮助做好精神保健。祖国医学的药草茶和西洋花草茶，可以帮助缓解轻微的头痛、酒醉头痛、精神紧张造成的头痛失眠等问题，还能稳定情绪，安定神经，缓解压力。

## 精神保健常用药材

日常我们用来精神保健的中药材，多有安神益气、祛风止痛的功效，如黑枣、酸枣仁、灵芝、合欢花、莲子、何首乌、白芷、川芎、夏枯草、枸杞、葛花等。而用来安神的花草有玫瑰、洋甘菊、薰衣草等。这些对于稳定情绪，治疗失眠都有一定帮助。

## 日常健康守则

- \* 调整生物钟，保持正常的生活规律。
- \* 养成充足的睡眠习惯，减少熬夜。
- \* 少吃生冷食物或冰冻饮料。





## [灵芝玫瑰茶]——安神益气

原料：灵芝粉10克，蜂蜜5克，玫瑰花3克。

制法：1. 将原料混合，放入壶中。

2. 将600克沸水冲入，冲泡5分钟。

3. 将茶水倒入杯中，放上冰块，即成。

注意事项：代替茶饮，冬季可趁热饮用。

### 健康小叮咛：

灵芝味苦，有益心气，助心脉，安神活血的功效，能调节免疫功能，对神经衰弱等症有良好的协同治疗作用。



## [安神菩提茶]——镇定心情

原料：菩提花、紫罗兰各3克，柠檬草、山茶花各1克。

制法：1. 将原料混合，放入壶中。

2. 将600克沸水冲入，冲泡5分钟。

3. 将茶水倒入杯中，即成。

注意事项：代替茶饮，每日1剂，可多次冲饮。

### 健康小叮咛：

菩提花可促进睡眠，防止动脉硬化，在感冒初期饮用有助于改善症状。



## [车菊香花茶]——促进血液循环

原料：车菊花、玫瑰花、橙花各2朵，迷迭香、柠檬草各适量。

制法：1. 将原料混合，放入杯中。

2. 将220克沸水冲入，冲泡5分钟，即成。

注意事项：代替茶饮，每日1剂。

### 健康小叮咛：

此茶可改善血液循环，对紧张性头痛有缓解作用。



## [当归五味茶]——疏肝解郁

原料：当归、川芎、陈皮、红花各10克，黄芪15克。

制法：1. 将原料混合，放入锅中。

2. 将450克清水加入，用中火煮5分钟。

3. 将茶水倒入杯中，即成。

注意事项：代替茶饮，餐后饮用。

### 健康小叮咛：

川芎主治风湿，血虚头痛，气郁血郁等症。



## [玫瑰减压茶]——舒压止痛

原料：玫瑰花、洋甘菊、马鞭草各3克。

制法：1. 将原料混合，放入壶中。

2. 将300克沸水加入，冲泡5分钟。

3. 将茶水倒入杯中，即成。

注意事项：此茶宜趁热饮用，每日2剂。

### 健康小叮咛：

洋甘菊有消除紧张，舒缓头痛、偏头痛以及感冒而引起的肌肉痛功效，并能改善皮肤过敏症状。



## [排毒健身茶]——清火提神

原料：竹叶青、枸杞各3克，茉莉2克。

制法：1. 将原料混合，放入壶中。

2. 将300克沸水冲入，冲泡5分钟。

3. 将茶水倒入杯中，即成。

注意事项：每日1剂，可多冲饮。

### 健康小叮咛：

茉莉花有提神醒脑、清热解毒的功效，与竹叶青、枸杞合用，可起到排毒健身的作用。



## [甘麦红枣茶]——缓解神经衰弱

原料：红枣2克，甘草、浮小麦各3克。

制法：1. 将原料混合，放入锅中。

2. 将600克清水加入，用小火煎煮至300克。

3. 取出药渣，将茶水倒入杯中，即成。

注意事项：此茶可早晚服用，有助于改善睡眠。

### 健康小叮咛：

红枣有益气安神作用，浮小麦可治神经衰弱，此茶对于精神不振者有改善作用。



## [合欢安神茶]——解梦安神

原料：合欢花6克，红枣10克，白糖适量。

制法：1. 将原料混合，放入锅中。

2. 加清水600克，烧沸，加盖焖泡3分钟。

3. 将茶水倒入杯中，即成。

注意事项：此茶晚间服用效果更佳。

### 健康小叮咛：

合欢花有解梦安神，降压，抗动脉硬化及行气活血的功效。





## [人參菊花茶]——提神清腦

原料：杭白菊3朵，人參花4朵。

制法：1. 將原料混合，放入碗中。

2. 將200克沸水沖入，沖泡10分鐘，即成。

注意事項：感冒者不宜飲用。

### 健康小叮嚀：

杭白菊能養肝明目，有降壓降脂、減肥養顏、抗衰老及延年益壽之功效。

