



主编 吴国志
WAIPO DE CHABAO
XIAOPIANFANG



外婆的茶包

小偏方



外婆亲传的
326道
养生祛病药茶



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

外婆的茶包小偏方



主编 吴国志

编写 李淳朴 徐丽华 张永年 杨春明 张庆
李瑞 陈芳 齐海英 刘明明 翟晓斐
李洁 王鹏 张媛 王超 于红
任晓红 薛翠玲 郭红霞 王艳辉 陈方莹
张慧丽 宋刚 何玉花 王金丽 陈生学



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

外婆的茶包小偏方/吴国志主编. —合肥:安徽科学技术出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-5337-6401-2

I. ①外… II. ①吴… III. ①茶剂-验方 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 194257 号

外婆的茶包小偏方

主编 吴国志

出版人: 黄和平

选题策划: 吴玲

责任编辑: 吴玲

责任印制: 廖小青

封面设计: 冯劲

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)63533323

印制: 合肥华云印务有限责任公司 电话: (0551)63418899

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 710×1010 1/16

印张: 13

字数: 180 千

版次: 2015 年 7 月第 1 版

2015 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6401-2

定价: 32.80 元

版权所有, 侵权必究

前言

自己动手做茶包

茶饮在我国历史悠久，作为“国饮”，它不仅是解渴的佳品，更是一种品位的象征，而其独特的养生保健疗效，亦颇受人们的欢迎。

经常喝茶，能延缓衰老、提神醒脑、养生保健，而一些与各种中药、食材搭配而成的茶方，或是纯中药制成的药茶，更是有着防病治病、瘦身美容的功效。根据药茶不同的效果，我们可以制成茶包，将材料放入细纱布或滤泡纸袋中包好，每天取1包用热水冲泡。在家轻轻松松动手做，十几分钟就能制作出几天内需要的茶包。

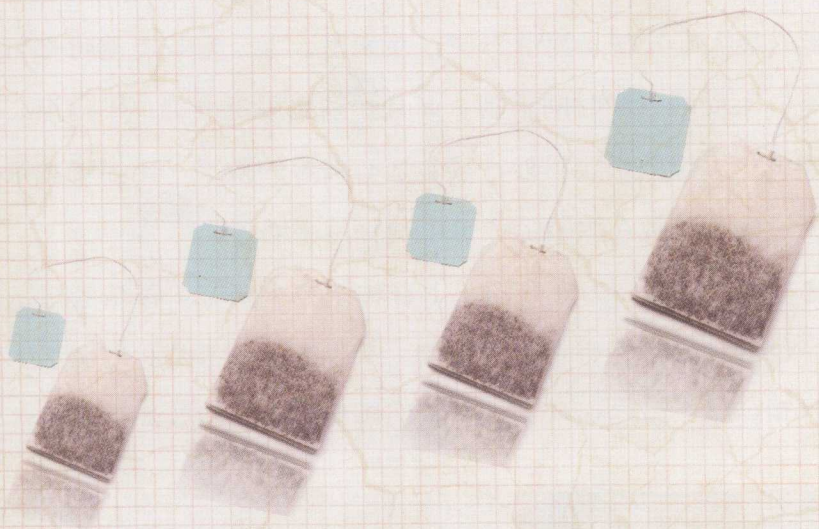
茶包的最大好处就是简单方便，在家里、办公室或出差时都可以随时冲泡，不受地点和时间限制；而且，茶包用量准确，不用担心过量出问题或少了没效果。另外，茶包还有美容的效果，比如喝过茶之后，把用过的茶包敷在眼睛上，可以消除黑眼圈等。

在这本书中，我们为您介绍了几百种茶包小偏方，都是老祖宗传下来，经过数代人验证有奇效的偏方。茶包的配方都是我们生活中常用的食材和药材，虽然很常见，但它们搭配起来的功效却不简单，而

且制作步骤简单易行，与其花昂贵的价钱购买成品，不如自己动手制作简单又养生的药茶包，材料在身边就能买得到，如包裹茶叶的细纱布、滤包纸袋就可以在超市或网上购买。本书中您将看到祛病药茶、家庭药茶、上班族药茶、美容养生药茶，不仅有具体的做法，而且介绍了面对突发情况，如何利用身边简单的材料制作茶包的小妙方。

茶包虽然不能达到“茶到病除”的作用，但如果坚持长期饮用，会对身体有很好的调理作用。所以，为了家人的健康、为了自己的健康，即使您再忙，也不要忘记泡上一杯健康的茶饮。

您完全可以把它当作一种休闲宁静的生活方式，并不是在喝药，而是在享受身心健康。



目录

第一章

祛病药茶小偏方，常见病痛一扫光

随着生活水平的提高，人们的保健意识也逐渐增强，药茶逐渐走进千家万户。虽然饮用药茶不能“茶到病除”，但在一定程度上可以起到缓解病情的作用，同时也能预防疾病。

- 高血压——荷叶加山楂，轻松降血压 / 2
- 糖尿病——糙米促代谢，降糖是一绝 / 5
- 高血脂——桑叶和苦丁，降脂最灵验 / 8
- 冠心病——山楂益母草，心悸不再扰 / 11
- 痛风——椰汁青木瓜，祛风全靠它 / 14
- 胃炎——生姜橘子皮，理气健胃脾 / 17
- 哮喘——丝瓜麦芽糖，治喘好秘方 / 20
- 支气管炎——绿茶和甜瓜，润肺是最佳 / 23
- 脂肪肝——枸杞和菊花，清脂效果佳 / 26
- 肝硬化——灯草榆白皮，保肝健胃脾 / 29
- 头痛——绿茶加菊花，清热止痛佳 / 31

- 咳嗽——款冬配百合，清肺又止咳 / 34
- 感冒——绿茶加生姜，病去身体强 / 37
- 消化不良——绿茶和山楂，健胃易消化 / 40
- 失眠——枸杞加红枣，睡眠质量高 / 43
- 皮肤瘙痒——红枣加山药，止痒气色好 / 46
- 牙痛——丝瓜和生姜，牙痛好偏方 / 49
- 口臭——佩兰和藿香，除臭口清香 / 52
- 口腔溃疡——莲子加绿茶，口疮不易发 / 55
- 腹泻——山楂石榴皮，止泻健胃脾 / 58
- 便秘——麻仁加蜂蜜，益胃治便秘 / 61

第二章

应急药茶小偏方，突发情况不用慌

容易鼻出血和腹泻的人，可以准备一些治疗鼻出血和腹泻的应急茶包。无论外出还是在家，随身备上几包，就能轻松赶走意外小状况。

- 鼻出血——生荷叶泡水，鼻血速消退 / 65
- 突发性耳聋——葛根和甘草，退热又解表 / 67
- 醉酒——乌梅和绿茶，解酒它最佳 / 68
- 声音嘶哑——菊花加绿茶，声音不嘶哑 / 69
- 口干口苦——柠檬配菊花，清热抗氧化 / 70
- 用嗓过度——麦冬金银花，护嗓它最佳 / 71



第三章

家庭药茶小偏方，全家需要保健康

居家生活，保健也是一门功课。当家里的老人或孩子腹泻、感冒、发热时，我们常感到手足无措，在这里，将介绍适合全家人饮用的药茶偏方。休息时，记得给家人泡上一杯养生保健茶。

月经不调——常喝泽兰叶，通经利活血 / 73

痛经——黄芪玫瑰花，疼痛不必怕 / 75

闭经——当归益母茶，补血化瘀佳 / 78

白带异常——莲子加冰糖，白带变正常 / 80

产后恶露不绝——红糖益母草，恶露不再扰 / 82

前列腺炎——竹叶车前草，利尿效果好 / 85

小儿咳嗽——雪梨加川贝，止咳又润肺 / 87

小儿遗尿——李子配绿茶，益肾全靠它 / 90

小儿消化不良——山楂橘子皮，清肺健胃脾 / 92

第四章

上班族药茶小偏方，办公室里做保养

对于忙碌的上班族来说，养生保健的方法有很多，但也许无法花很

多的时间去坚持。养生茶包恰恰解决了这个问题，而且它方便携带，即使工作再忙，也可以随时泡上一杯。

- 经常熬夜——菊花滋阴茶，提神解困乏 / 95
- 保护视力——枸杞杭白菊，明目防眼疾 / 98
- 精神紧张——柠檬薰衣草，滋补少不了 / 101
- 腰酸背痛——玫瑰加菊花，美肌又解乏 / 104
- 长期面对电脑工作——玫瑰配绿茶，美肤抗氧化 / 106
- 身体疲劳——苦丁加蜂蜜，解乏又健脾 / 109
- 心情烦闷——茉莉薰衣草，养颜心情好 / 112
- 倍感压力——绿茶夏枯草，减压心情好 / 115

第五章

美容药茶小偏方，瘦身养颜变漂亮

当今社会，茶饮受到了许多年轻女性的喜爱。它有很好的排毒养颜的作用，想要变漂亮的女性，可以寻找属于自己的美容茶饮，每天坚持饮用即可。

- 头发脱落——桂花配红枣，发质不再糟 / 119
- 小白头——黑豆黑芝麻，白发变黑发 / 122
- 青春痘——莲子野菊花，除痘有妙法 / 124
- 面部色斑——红枣薏苡仁，养颜色斑少 / 127
- 肤色暗沉——柠檬玫瑰花，美白好方法 / 129
- 面色苍白——杨桃和红茶，补血助消化 / 132



- 皱纹——玫瑰和白茶，祛皱效果佳 / 135
- 黑眼圈——玫瑰配红枣，理气睡眠好 / 138
- 脂肪堆积——乌龙加槐角，消脂速见效 / 141
- 小腹赘肉——绿茶和山楂，减脂易消化 / 144
- 全身水肿——银花鲜石韦，利湿又清肺 / 147

第六章

养生药茶小偏方，强身健体来帮忙

饮用药茶是一种流行趋势，正逐渐融入我们的生活中。人们开始学会利用药茶的功效进行保健，使之成为一种流行的养生文化。喝对药茶，拥有健康很简单。

- 延缓衰老——绿茶泡灵芝，筋骨更结实 / 151
- 增强免疫力——红枣西洋参，病菌不入侵 / 154
- 健脑益智——桂圆与枸杞，提高记忆力 / 157
- 排除毒素——银花配绿茶，解毒全靠它 / 160
- 清热去火——桑叶夏枯草，清热最有效 / 163
- 提神醒脑——玫瑰鼠尾草，清热又醒脑 / 166
- 保肝明目——枸杞加桑葚，明目益肝肾 / 169
- 养心安神——桂圆和酸枣，少梦睡眠好 / 172
- 润肺利咽——甘草和乌梅，利咽又润肺 / 175
- 补肾壮阳——锁阳和党参，补肾又益肺 / 178
- 保养脾胃——党参加陈皮，养胃还健脾 / 181



附录

补益人体五脏的食材、药材及药茶方

心脏——主血脉，一切生命活动的主宰 / 184

肺脏——主呼吸，脏腑之气的“调节师” / 187

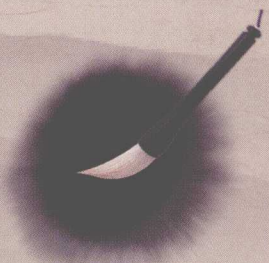
脾脏——主运化，维持人体代谢平衡 / 190

肝脏——主藏血，掌控情绪的“司令官” / 193

肾脏——主藏精，人类生长的根基 / 196



第一章



祛病药茶小偏方，茶

常见病痛一扫光

随着生活水平的提高，人们的保健意识也逐渐增强，药茶逐渐走进千家万户。虽然饮用药茶不能“茶到病除”，但在一定程度上可以起到缓解病情的作用，同时也能预防疾病。



高血压

GAOXUEYA



——荷叶加山楂，轻松降血压



高血压是最常见的慢性病。中医认为，高血压主要由肝气郁结、饮食不节引起，所以日常调理中，应以清肝火、调畅情绪、适当饮食为主。平时应保持心情愉快，选择低盐、低糖、低脂肪的食物，如蔬菜和水果等；老年高血压患者最好每年体检1次，随时了解身体的健康状况。

特效药茶偏方

荷叶山楂茶

配方：干山楂30克，干荷叶15克，普洱茶10克。

做法：①将干荷叶撕成小片，去渣；干山楂切碎或切成丝状。

②将以上材料各平均分成5份，从中各取1份，混合均匀用细纱布包好。

③取1个茶包放入杯中，热水冲泡5分钟即可饮用。

用法：代茶饮用，时间和次数不限。

功效：山楂、荷叶和普洱茶均有良好的降



小提示

加入2~3颗红枣，能使茶饮更加好喝；另外，可以根据个人口感适量加些白糖。

压作用。此茶饮既可以降血压、健脾胃，也可以预防高血压病、高脂血症、动脉硬化等疾病。

禁忌：①消化性溃疡、龋齿、胃酸过多者，以及服用滋补药品期间不能饮用。

②胃肠功能较弱和脾胃虚弱者应谨慎饮用，少吃生山楂。

菊槐绿茶

配方：干菊花50克，干槐花50克，绿茶12克。

做法：①先将干菊花5朵1份分好，再将干槐花、绿茶各分成等份。

②从中各取1份，混合均匀用细纱布包好。

③取1个茶包放入杯中，加入沸水，闷泡5分钟即可饮用。

用法：代茶饮用，时间和次数不限。

功效：菊花能清肝明目、散风清热；槐花有凉血、止血和消炎的作用，与绿茶搭配，能有效降血压，预防龋齿、消除口臭。

禁忌：脾胃虚寒的人应少饮用，每天不宜超过2杯。

防病治病药茶

山楂叶绿茶

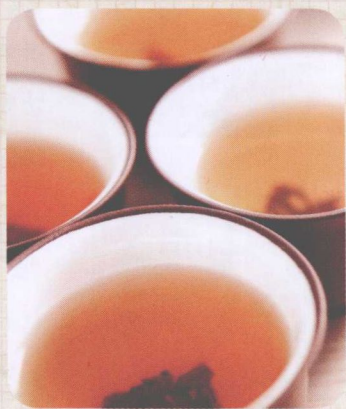
配方：绿茶30克，山楂叶100克。

做法：①将山楂叶撕成小片，去渣，与绿茶混合均匀，平均分成5份，分别装入滤泡纸袋或用细纱布包好。

②取1个茶包放入杯中，沸水冲泡，加盖闷10分钟即可饮用。

用法：代茶饮用，时间和次数不限。

功效：清热解毒，化痰降压。





松萝龙井茶

配方：松萝15克，杭白菊30克，龙井茶20克。

做法：①将松萝切成碎末。

②将以上材料各分成3份，从中各取1份，混合均匀用细纱布包好。

③取1个茶包放入杯中，用沸水冲泡5分钟后即可饮用。

用法：每日早、晚各1杯。

功效：连续饮用此茶饮，有清肝明目、散热降压的作用。



金银菊茶

配方：菊花18克，金银花24克。

做法：①将菊花和金银花各平均分成6份，各取1份混合均匀用细纱布包好。

②取1个茶包放入杯中，沸水冲泡3分钟后即可饮用。

用法：每日早、晚各1杯。腹泻患者忌饮用。

功效：清热降压，防治高血压引起的头晕目眩、头痛等症。



茉莉罗布麻茶

配方：罗布麻叶15克，茉莉花20克。

做法：①将罗布麻叶撕成小片，与茉莉花混合均匀，平均分成5份，取1份装入滤泡纸袋或用纱布包好。

②取1个茶包放入杯中，沸水冲泡10分钟即可饮用。

用法：代茶频饮，每日冲泡1~2个茶包，时间不限。

功效：降压、降脂。防治高血压引起的心悸等症。

糖尿病

TANGNIAOBING



糙米促代谢，降糖是一绝

糖尿病是由遗传和环境因素相互作用而引起的常见病，临床以高血糖为主要标志。中医认为，该病是先天禀赋不足、体质柔弱和后天因素共同作用的结果。预防糖尿病应低盐、低脂饮食。平时糖尿病患者可以多饮一些茶，因为茶中的茶多酚可以缓解血糖的上升。



特效药茶偏方

糙米茶

配方：糙米150克，水1500毫升。

做法：①用没沾过油的锅，将糙米翻炒到黄褐色为止盛出。

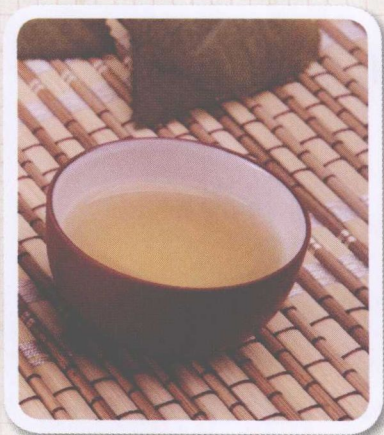
②将材料平均分成5份，从中取1份用细纱布包好。

③取1个茶包放入杯中，用沸水冲泡5分钟即可饮用。

用法：代茶饮用，时间和次数不限。

功效：糙米茶的利尿作用非常明显，可以帮助糖尿病患者分解体内的糖和增加胰岛素水平。

禁忌：糙米茶不要与含蛋白质的食物一起饮用，如牛奶。



小提示

饮用时根据自己的情况，适当加入红枣效果更好。

翻白草地骨皮茶

配方：地骨皮50克，翻白草30克。

做法：①将干的翻白草和地骨皮研成粗末。

②把两种材料各平均分成5份，从中各取1份混合均匀，用纱布包好。

③取1个茶包放入杯中，用热水冲泡5分钟即可饮用。

用法：代茶饮用，时间和次数不限。

功效：地骨皮有降血压、降血糖的作用，同时可以清虚热、泻肺火。

禁忌：①因地骨皮性寒，所以阳虚内寒者尽量少用。

②翻白草性凉，脾虚胃寒者要谨慎饮用。

小提示

饮用时可以根据自己的身体需要，适当加一些桑叶，效果会更好。因为桑叶有很好的降脂作用。

防病治病药茶

两山决明子茶

配方：决明子10克，山药10克，山楂10克，荷叶10克。

做法：①将山楂去核切成细丝，荷叶晾干撕成小片，决明子和山药研成粗末。

②将以上材料均匀混合，平均分成5份，用细纱布分别包好。

③取1个茶包放入杯中，用热水冲泡5分钟即可饮用。

用法：每日1次，时间不限。

功效：山楂、荷叶有益气健脾、利尿消肿的作用，还可降低血液黏稠度，促进血液循环。

