



一杯香茗,舒缓身心;简简简单单一杯茶,方方面面保安康
茶有文之蕴,又有药之功,国人喜茶饮,养生又治病

《茶包偏方养生治病一本全》以饮茶养生的理念贯穿全书,
介绍了百余种茶包偏方,从茶的品种到不同人群所适合的特定茶包都做了详细介绍,
治病防病的同时美容养颜,健康生活。

 浙江科学技术出版社

茶包偏方

一本全

养生治病

主 编◎马 纲 代民涛
副主编◎陈 莹 牛永宁
编 者◎王兴民 沈丰庆 寿 岚 陈淑华 龚文波 程伟杰

图书在版编目 (CIP) 数据

茶包偏方养生治病一本全 / 马纲, 代民涛主编. —杭州:
浙江科学技术出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5341-6457-6

I. ①茶… II. ①马…②代… III. ①茶叶—食物养生
②茶叶—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 019746 号

书 名 茶包偏方养生治病一本全

主 编 马纲, 代民涛

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85176593

销售部电话: 0571-85176040

网址: www.zkpress.com

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 北京天马同德图书有限公司

印 刷 北京建泰印刷有限公司

开 本 710 × 1000 1/16 印 张 14

字 数 210 千字

版 次 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-6457-6 定 价 19.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑 王 群 梁 峥

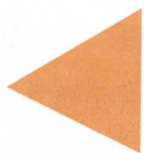
责任校对 刘 丹 王巧玲 李骁睿

封面设计 胡 椒

责任印务 徐忠雷



FOREWORD 前言



随着经济的快速发展，现代人对健康越来越关注，社会上出现了各种养生保健的药品和器材。然而，这些东西并不能马上见效，而且还会花去大部分的业余时间，对于追求“快”的现代人来说无疑是个麻烦。如果我们想要在生活中找到一个更快捷的养生保健、治病防病的方法，那么，茶包就是不错的选择。



说起喝茶，很多人可能仍然停留在闲暇时用来打发时间的饮品上。殊不知，喝茶对人体健康有着极大的帮助，不仅能够养生保健，而且可以用来治病防病，减肥养颜，提神醒脑，是日常生活中必不可少的饮品。我国古代就有喝茶养生治病的记载，《神农本草经》记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”这里的“茶”就是今天的茶。明代医学家李时珍在《本草纲目》中说道：“茶苦而寒，阴中之阴，沉也降也，最能降火。火为百病，火降则上清矣。”由于火为百病之源，而茶因苦寒“最能降火”，所以才有了茶治百病的说法。现代医学认为，茶饮可以调理五脏机能，改善体质，滋补养生，延年益寿，对人体健康非常有益。

《茶包偏方养生治病一本全》介绍了100余种茶包偏方，共分为八章，第一章讲述常见食材茶包，用生活中的物品制作茶包，简单又方便；第二章主要介绍了中药茶包偏方，对养生治病很有帮助；第三章、第四章、第五章，分别是为上班族、爱美女性、家庭成员特别打造的茶包，对上班困乏、电脑

辐射、肥胖水肿、长斑长痘及全家人保健有显著疗效；第六章、第七章分别讲述了日常保健实用茶包和四季养生茶包，能有效调养脾胃，养心安神，清燥驱寒，养阴生津；第八章详细介绍了治疗各种病症的茶包偏方，是治病的好帮手。书中茶包偏方制作简单，容易学习，便于加工，可以说是非常实用的养生治病书。

茶包小偏方，治病养生，美容养颜，是现代人一种新的健康生活方式，只需要简简单单地冲泡，轻轻松松地调饮，一杯杯滋养身心的茶饮就成功制成。明白了怎么制作茶包，也就明白了如何养生。让我们快快乐乐地喝茶，健健康康地生活。

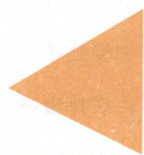
编 者





目 录

CONTENTS



第一章 奇效养生，常见食材茶包



▶ 苹 果 002

香蜂苹果茶 003

玫瑰柴胡苹果茶 003

苹果肉桂茶 003

苹果冰糖茶 004

枸汁苹果滋补茶 004

核桃苹果茶 004

▶ 香 蕉 005

香蕉绿茶 006

香蕉绞股蓝茶 006

香蕉皮玉米须茶 006

柠檬香蕉减肥茶 006

香蕉枸杞茶 007

香蕉皮茶 007

▶ 梨 007

梨皮杏仁茶 008

雪梨止咳茶 008

莲藕鲜梨茶 009

山梨冰糖饮 009

五汁茶 009

雪梨茶 009

▶ 西 瓜 010

瓜皮牛膝茶 011

玉米二皮赤豆茶 011

瓜皮茅根茶 011

葫芦二皮茶 012



三衣茶 012

▶ 柠檬 012

咸柠檬茶 014

柠檬红茶 014

柠檬排毒茶 014

舒眠茶 015

芙蓉蔷薇果茶 015

牡丹美白祛斑茶 015

薏米柠檬茶 015

▶ 山楂 016

红花山楂茶 017

茵陈瘦体茶 017

山楂乌梅茶 017

山楂核桃茶 017

谷芽山楂茶 018

山楂肉桂茶 018

▶ 红枣 018

首乌红枣茶 020

黑木耳红枣茶 020

海带蒲黄红枣茶 020

黄芪枳壳红枣茶 020

桂圆莲子红枣茶 021

银耳红枣茶 021

▶ 丝瓜 021

莲子丝瓜花茶 022

夏枯草丝瓜保肝茶 023

丝瓜花蜜茶 023

丝瓜茶 023

丝瓜皮茶 023

丝瓜葵花瓣蜜茶 024

▶ 花生 024

花生壳茶 025

双仁茶 025

花生核桃甜茶 026

红小豆花生仁茶 026

红枣花生茶 026

▶ 姜 027

人参叶干姜茶 028

芥菜生姜茶 028

五神茶 028

芝麻生姜茶 028

姜草茶 029

干姜胡椒茶 029

▶ 桂圆 029

枸杞桂圆茶 030

桂圆茉莉茶 030

桂圆洋参茶 031

桂圆绿茶 031

桂圆红枣茶 031

桂圆冰糖茶 031

花生桂圆茶 031





▶ 核 桃 032

芝麻核桃茶 033

核桃红糖酒茶 033

核桃仁虫草茶 033

核桃仁山楂菊花茶 034

▶ 陈 皮 034

胡椒茶 035

紫苏桔梗茶 035

理气五味茶 035

山楂槟榔茶 035

三花陈皮茶 036

半夏苏叶茶 036

▶ 山 药 036

山药杜仲茶 037

参芪药芷茶 037

山药川七茶 038

茯苓山药茶 038

黄芪山药茶 038

山药薏仁茶 038

第二章 中药茶饮，中草药茶包

▶ 枸 杞 040

枸杞芍药茶 041

枸杞龙茶 041

枸杞五味茶 041

枸杞子红花茶 042

生精茶 042

▶ 当 归 042

当归茶 043

归芪枣茶 043

当归芍药茶 043

归苏茶 044

当归羌茶 044

当归川楝茶 044

当归柏仁茶 044

当归芷茶 044

▶ 何 首 乌 045

何首乌茶 046

何风茶 046

首乌芍药茶 046

首乌决明茶 047

何首乌绿茶 047

加味首乌茶 047

▶ 白芍 048

白芍梅茶 048

芍姜茶 049

白芍茶 049

白芍薇茶 049

白芍钩藤茶 049

▶ 五味子 050

五味子茶 051

生脉茶 051

五味沙斛茶 051

五味枸杞茶 051

五味子人参茶 052

巴戟天五味子茶 052

五味子冰糖茶 052

▶ 天门冬 052

天门冬草茶 053

三才茶 054

天贝茶 054

天冬板蓝茶 054

▶ 麦门冬 054

麦门冬茶 055

麦地茶 055

麦冬地骨茶 056

麦冬夏茶 056

▶ 沙参 056

沙参茶 057

桑叶石膏茶 057

沙麦茶 057

黄芪沙参茶 058

地黄沙参茶 058

▶ 玉竹 058

玉竹茶 059

益胃茶 059

玉竹薄茶 059

玉竹桑葚茶 060

玉竹贝母茶 060

▶ 石斛 060

白茅根石斛茶 061

石斛茶 061

石斛瓜蒌茶 062

石斛玄参茶 062

▶ 决明子 062

杞菊决明子茶 063

决明子绿茶 063

菊楂决明茶 064

决明子蜂蜜茶 064

桃仁决明蜜茶 064



第三章 提神醒脑，上班族必备茶包

▶ 提神抗疲劳 066

果汁滋补茶 066

菊普活力茶 066

人参花茶 066

灵芝益智茶 066

洋参麦冬茶 067

蒲公英绿茶 067

党参白术茶 067

▶ 防电脑辐射 068

黄芪茉莉花茶 068

酸枣仁白菊花茶 068

枸杞子密蒙花茶 068

枸杞菊花茶 069

陈皮决明子茶 069

▶ 解酒醒酒 069

酸枣葛根茶 069

葛根醒酒茶 069

解酒护肝茶 070

绿豆花茶 070

甘草黑豆茶 070

草豆蔻茶 070

▶ 保护视力 071

决明双花茶 071

枸杞决明茶 071

洋甘菊茶 071

枸杞淮山茶 072



第四章 美颜减肥，为女人量身打造茶包

▶ 活血瘦身 074

冬瓜利水茶 074

红花茶 074

海带梅干茶 074

大麦山楂茶 075

桑枝茶 075

山楂菊花茶 075

▶ 排毒养颜

玉竹洋参茶 076

淮山芝麻饮 076

芦荟蜜饮茶 076

润肤养颜茶 077

百香果汁茶 077

▶ 祛痘祛斑

杏花露 077

荷叶饮 078

芍药花茶 078

果红饮 078

桃花茶 078

去斑白芷茶 079

鸡血藤茶 079

▶ 清火安神

大黄绿茶 079

姜黄陈皮绿茶 079

香菜葱姜茶 080

珍珠绿茶 080

第五章 呵护健康，家庭保健茶包

▶ 老人长寿

乌龙冬瓜茶 082

夏枯草枸杞茶 082

玫瑰香橙茶 082

勿忘我菊花茶 082

杞菊芝麻茶 083

人参茶 083

首乌松针茶 083

柚子皮茶 083

▶ 儿童健康

健脑地黄茶 084

乌梅甘草茶 084

车米茶 084

姜丝止泻茶 084

地耳草铁苋茶 085

▶ 孕妇健康

苏叶生姜茶 085

苏婆陈皮茶 086

五皮芪术茶 086

川芎止痛茶 086

白术砂仁茶 086



第六章 日常保健，调养怡神茶包

► 调养方

八仙茶	088
虾米茶	088
党参红枣茶	088
返老还童茶	089
牛乳红茶	089
麻花糖茶	089
三生茶	089
红菌茶	089
大黄茶	090
素馨花茶	090
白芝麻茶	090
珍珠茶	090
绞股兰茶	091
冰糖蜜茶	091
梗米白糖茶	091
蜂蜜茶	091
柠檬茶	091
枣茶	091
莲茶	092
鲜丝瓜茶	092
黄芪红茶	092
杞枣茶	092

奶菊茶	092
淡绿茶	092
凉茶	093
糖茶	093
粥茶	093
参杞茶	093
桂圆肉茶	093
浮小麦茶	094
豆衣茶	094
矿泉茶	094
乌发童颜茶	094
花生衣茶	094
白术甘草茶	095
玉米蘑菇茶	095
乌龙茶	095
芝麻养血茶	095

► 美容方

枸杞减肥茶	096
山楂玉米须茶	096
干燥海带茶	096
生姜诃子皮茶	096
陈葫芦减肥茶	096
山楂薏仁减肥茶	097





大枣花生茶 097

橘苹糖茶 097

奶茶 097

槐角首乌茶 098

玉竹蜜茶 098

桑叶凉茶 098

三花减肥茶 098

消脂茶 098

健身降脂茶 098

冰镇蛋露茶 099

冰镇菠柠茶 099

醋茶柠檬饮 099

健身钙茶 099

莲藕茶 099

绿茶方 100

玉米绿茶 100

葡萄茶 100

美肤茶 100

胡萝卜茶 100

桂花茶 101

▶ 怡神方 101

百香果茶 101

水蜜桃茶 101

桂圆茶 102

酸桔茶 102

酸梅茶 102

陈皮茶 102

苹果茶 102

葡萄柚茶 103

草莓茶 103

姜片茶 103

莲子茶 103

杨桃茶 103

杏桃茶 104

金桔干茶 104

芙蓉茶 104

菊花茶 104

红心茶 104

玉桂片茶 105

蜜奶茶 105

特调蜜奶茶 105

状元茶 105

伯爵奶茶 105

黑枣茶 105

椰子茶 106

速效气力茶 106

凤梨茶 106

菠萝茶 106

冰镇菠萝柠檬茶 106

▶ 保健方 107

菟丝子茶 107

人参茶 107

西洋参茶 107

二子延年茶 108

玉竹末茶 108

沙苑子茶 108





龙眼花	108
灵芝茶	108
红枣花生衣茶	108
生津茶	109
清热茶	109
矿麦茶	109
薏米茶	109
柿叶茶	109
红枣茶	110
煎焙麦茶	110
木耳芝麻茶	110
人参红叶茶	110
菟丝子冰糖茶	110
菱滋补茶	111
太子乌梅茶	111
西洋参酸枣仁茶	111

万花茶	111
虎耳草茶	111
樱花茶	112
酸枣茶	112
波布草种子茶	112
降压减肥茶	112
美肤茶汁饮	112
美容醋茶饮	113
延年益寿茶	113
海带和颜茶	113
菊花凉茶	113
补虚茶饮	113
真菰茶	114
冰镇枣茶	114
枸杞茶	114



第七章 调养脾胃，四季养生茶包

春季清燥	116
仙茅白术茶	116
茯苓柴胡茶	116
柿蒂生姜茶	116
当归党参茶	116
陈皮薤白茶	117
鸡内金茶	117

砂仁木香茶	117
刀豆柿蒂茶	117
三仙茶	118
龙胆草藕节茶	118
党参大枣茶	118
陈醋开胃茶	118
玫瑰蜂蜜茶	118

加味三仙茶	118
石膏竹叶茶	119
鸡骨草大枣茶	119
益肝解毒茶	119
两山柳枝茶	119
玫瑰佛手柑茶	119
厚朴洋参茶	120
莲藕土豆茶	120
白术藕节茶	120

夏季解暑

甘草茶	121
茅根灵芝茶	121
清凉茶	121
远志枣仁茶	121
大麦茶	122
荷叶茶	122
双冬枣仁茶	122
茉莉花菖蒲茶	122
生地茅根茶	123
藿香佩兰茶	123
人参当归茶	123
人参枣仁玉竹茶	123
黄芪枳壳茶	123
地黄麦冬茶	124
菊花人参茶	124
二至茶	124
苦瓜莲藕茶	124
人参益母草茶	124

苦瓜茶	125
-----------	-----

秋季养阴

枇杷茶	125
玉蝴蝶茶	126
沙参麦冬茶	126
肺止咳茶	126
柚皮百合茶	126
麦冬二参茶	126
淮山黄连茶	127
秋菊清心茶	127
桑杏茶	127
杏梨茶	127
银耳茶	128
浙贝白果茶	128
百合枇杷茶	128
枸骨茶	128
石膏知母茶	129
藿香降火茶	129
百合菊花茶	129
紫苏党参茶	129

冬季驱寒

五福茶	130
花椒虫草茶	130
人参地黄茶	130
淫羊藿茶	130
乌龙首乌茶	131
桂圆枸杞子茶	131



茉莉花茶	131
枸杞洋参茶	131
桑葚蜜茶	132
桂皮乌药茶	132
人参核桃枸杞茶	132
锁阳红糖茶	132
天冬红糖茶	132
熟地大枣茶	133

白茅根洋菊茶	133
香桃茶	133
康宝茶	133
黄精大枣茶	133
木耳红枣茶	134
黄芪归芍茶	134
益智仁茶	134

第八章 防病治病，日常实用茶包

▶ 感冒

大青银花茶	136
葱豉茶	136
芪术茶	137
苏藿茶	137
桑菊香豉茶	137
芝麻酱糖茶	137
芦根菊花茶	137
白酒茶	138
芦根橄榄茶	138
辛夷花茶	138
蒲公英龙井茶	138
葱白萝卜茶	138
板蓝根贯众茶	139
桑菊薄荷茶	139

杭菊普洱茶	139
-------------	-----

薄苏防感茶	139
-------------	-----

▶ 咳嗽

枇杷叶杏仁茶	140
双叶茶	140
人参双花茶	140
僵蚕茶	141
蜜茶	141
桂花橘皮茶	141
桑菊银花茶	141
车前子橘皮茶	141
柿饼茶	142
芒果茶	142
竹梅茶	142
银麦茶	142



萝卜茶 142

▶ 头痛 143

红糖生姜茶 143

辣子茶 143

核桃葱茶 143

偏正头风茶 144

将军茶 144

菁芳无头香茶 144

洋甘菊鼠尾草茶 144

荷叶山楂茶 144

川芎天麻茶 145

胡椒糖茶 145

陈皮荷叶茶 145

迷迭马鞭草茶 145

菖蒲天麻茶 146

▶ 支气管肺炎 146

芪药二冬茶 146

甜瓜茶 147

杏红茶 147

枇杷叶芦根茶 147

人参胡桃茶 147

杏仁麻黄茶 147

地骨皮茶 148

橘红茶 148

正橘茶 148

川贝莱菔茶 148

葱枣茶 148

茄子茶 149

薄荷叶茶 149

平喘茶 149

双皮茶 149

银花连翘茶 149

▶ 肺炎 150

熟地麦冬饮 150

百合花茶 150

莲杏饮 150

石膏鱼腥草茶 151

百合蜜茶 151

连翘芦根茶 151

二根茶 151

胖大海茶 151

蒲公英大青叶茶 152

款冬花茶 152

人参玉竹茶 152

罗汉果茶 152

瓜蒌茶 152

柿叶茶 153

贝母半夏茶 153

百部茶 153

麦冬桑叶贝母茶 153

▶ 腹泻 154

大蒜茶 154

山楂莱菔子茶 154

木香茶 154

