

24节气

花草茶

五日为一候，三候为气，六气为时，四时为岁。一杯花草茶，随季节更迭巧养生，于细微处汲取造化之灵气，重温生命的每一次起伏与惊喜。



单威◎编著

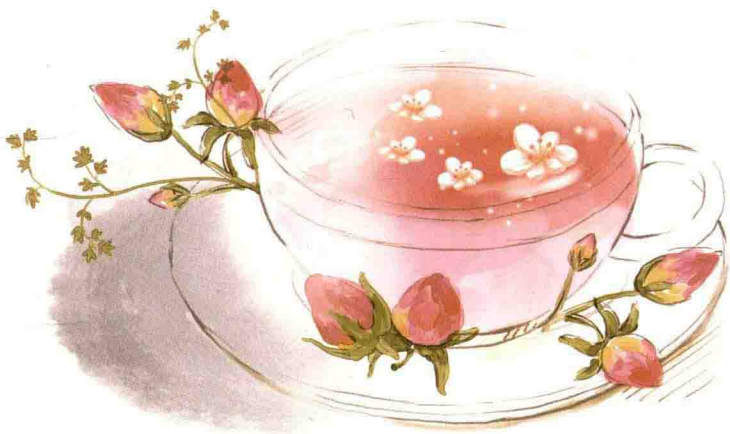


中国纺织出版社

24 节气花草茶

天地万物的变化，皆存在于四时与六气的相互循环之中，
藏于春生、夏长、秋收、冬藏的奥秘之中。

单威◎编著



图书在版编目(CIP)数据

24节气花草茶 / 单威编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5180-0037-1

I. ①2… II. ①单… III. ①保健—茶谱 IV. ①TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第042292号

24节气花草茶

策划编辑: 韩 婧

责任编辑: 马丽平 杜 磊

责任印制: 何 艳

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博: <http://weibo.com/2119887771>

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 90千字 定价: 32.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

第一章 24 节气花草茶，喝出美丽与健康 / 9

何谓“春生、夏长、秋收、冬藏” / 10
24 节气与身体健康密切相关 / 11

喝茶顺节气，安神又健体 / 11
何谓花草茶 / 12
如何选购花草茶 / 12
如何保存花草茶 / 13
花草茶的冲泡方法 / 14
花草茶的好伴侣 / 15
花草茶的保健功效 / 16
饮花草茶注意事项 / 17
常用花草茶食材功效速读 / 18



第二章 万物生发和风暖——春季花草茶 / 21

春季的气候特征 / 22
春生阳，养肝补气 / 22
春养肝——老祖宗的养生经 / 22
春季饮食小叮咛 / 23
春季花草茶原料小档案 / 24

春天里的那一抹香 / 26

☉☉ 疏肝理气花草茶 / 28

菊花枸杞茶 / 28

葛花茶 / 29

玫瑰花茶 / 31

☉☉ 调理脾胃花草茶 / 34

白菊花茶 / 34

决明子茶 / 35

月季花茶 / 37

☉☉ 补气益血花草茶 / 40

牡丹花茶 / 40

红枣茶 / 41

☉☉ 阴阳平衡花草茶 / 44

决明子菊花茶 / 44

核桃茶 / 45

三宝茶 / 47

☉☉ 柔肝养肝花草茶 / 50

柠檬红茶 / 50



目录

银耳茶 / 51

谷 养肝祛湿花草茶 / 54

茉莉花茶 / 54

丝瓜花蜜茶 / 54

第三章 炎炎酷暑送清凉——夏季花草茶 / 55

夏季的气候特点 / 56

夏养阳，养心护体 / 56

夏养心——老祖宗的养生经 / 56

夏季饮食小叮咛 / 57

夏季花草茶原料小档案 / 58

夏天里的一丝清凉 / 60

点 调养心胃花草茶 / 62

乌梅茶 / 62

大麦茶 / 63

金莲花茶 / 63

小 理气宣肺花草茶 / 66

三花茶 / 66

金银青叶茶 / 67

金莲花菊草茶 / 67

古 调养腑脏花草茶 / 70

茉莉荷叶茶 / 70

绿豆薏米茶 / 71

苦瓜蜜茶 / 72

薄荷参茶 / 73

原 调息养心花草茶 / 76

山楂麦芽饮 / 76

枸杞防暑茶 / 77

小 清补防暑花草茶 / 80

菊花罗汉果茶 / 80

山楂荷叶茶 / 81

金盏花消暑茶 / 83

大 除湿排浊花草茶 / 86

木瓜丝茶 / 86

五花茶 / 87

山楂金银菊茶 / 88



第四章 补养气血防秋燥——秋季花草茶 / 89

- 秋季的气候特点 / 90
- 秋滋阴润肺护胃 / 90
- 秋养肺——老祖宗的养生经 / 91
- 秋季饮食小叮咛 / 91
- 秋季花草茶原料小档案 / 92

秋天里的一杯温润 / 94

- 立秋 祛肺火花草茶 / 96
 - 昆仑雪菊茶 / 96
 - 橘红养生茶 / 97
 - 辛夷花茶 / 97
- 处暑 滋阴润燥花草茶 / 100
 - 百合金盏茶 / 100
 - 罗汉果薄荷茶 / 101
- 白露 润燥养肺花草茶 / 104
 - 桂花茶 / 104
 - 玫瑰银耳茶 / 105
 - 玫瑰奶茶 / 106
 - 雪梨蜂蜜茶 / 107
- 秋分 滋阴润肺花草茶 / 110
 - 紫罗兰润肺茶 / 110
 - 蝴蝶夫人茶 / 111
 - 百合金盏花茶 / 112
 - 姜苏茶 / 113
- 寒露 润肺益胃花草茶 / 116
 - 红枣蜂蜜茶 / 116
 - 龙井芦荟茶 / 117
- 霜降 防寒养胃花草茶 / 120
 - 红糖姜茶 / 120
 - 柠檬草红茶 / 121
 - 党参红枣茶 / 122



第五章 滋阴补阳正当时——冬季花草茶 / 123

- 冬季的气候特点 / 124
- 冬补阳，养神护肾 / 124
- 冬养肾——老祖宗的养生经 / 124

目录

冬季饮食小叮咛 / 125 冬季花草茶原料小档案 / 126

冬天里的一股温暖 / 128

- 敛阴固阳花草茶 / 130
 - 红枣山楂当归茶 / 130
 - 灵芝片茶 / 131
- 助阳益肾花草茶 / 134
 - 绞股蓝龙须茶 / 134
 - 桂圆首乌茶 / 135
- 祛寒育肾花草茶 / 138
 - 菊桑茶 / 138
 - 姜枣陈皮茶 / 139
 - 紫苏茶 / 139
- 固肾健脾花草茶 / 142
 - 五味子红枣茶 / 142
 - 桂圆茉莉花茶 / 143
 - 人参花白菊枸杞茶 / 143
- 温养阳气花草茶 / 146
 - 桂圆红枣茶 / 146
 - 红枣桂花茶 / 147
 - 玫瑰茉莉蜂蜜红茶 / 147
- 养肾防寒花草茶 / 150
 - 甜菊桂圆茶 / 150
 - 玫瑰普洱茶 / 151
 - 五味冰糖茶 / 152



第六章 家庭必备小茶包 / 153

小茶包档案 / 154

- 养颜补气润肌——红枣酒酿茶 / 154
- 补气养血——玫瑰红枣茶 / 154
- 舒经止痛——金盏菊蜜茶 / 155
- 强筋壮骨——杜仲茶 / 155
- 养脾补胃——生姜黄芪红枣茶 / 156
- 排毒瘦身——番泻叶茶 / 156
- 清热消炎——金莲花茶 / 157
- 醒脑提神——迷迭香薄荷茶 / 157
- 增强免疫力——银杏叶茶 / 158
- 补血养心——红雪茶 / 158
- 补血好气色——桂圆红枣茶 / 159
- 改善痛经——益母草红糖茶 / 159
- 止咳平喘——千日红茶 / 160

24 节气花草茶

天地万物的变化，皆存在于四时与六气的相互循环之中，
藏于春生、夏长、秋收、冬藏的奥秘之中。

单威◎编著



图书在版编目(CIP)数据

24节气花草茶 / 单威编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5180-0037-1

I. ①2… II. ①单… III. ①保健—茶谱 IV. ①TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第042292号

24节气花草茶

策划编辑: 韩 婧

责任编辑: 马丽平 杜 磊

责任印制: 何 艳

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博: <http://weibo.com/2119887771>

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 90千字 定价: 32.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

【顺应节气，顺应身体的需要】

春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连。秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。
上半年是六廿一，下半年来八廿三。每月两节日期定，最多不差一两天。

古代先哲们用自己的智慧，通过长期观察，发现了自然的奥秘，将一年分为24个节气，总结出了气候变化的六种现象，即风、寒、暑、湿、燥、火六气。四时与六气相互影响，相辅相成。而天地万物的变化，生长发育以及人类的生老病死都存在于这一循环之中，藏于“春生、夏长、秋收、冬藏”的奥秘之中。

中医养生历史渊远，源于上古，兴起于先秦，成形于汉唐，完善于宋元，弘扬于明清，经过现代的继承与发展，中医养生愈加得到人们的关注和认可。中医养生讲究“六观”：天人相应整体观、道法自然养生观、预防为先的养生观、和谐平衡的调养观、审因施养的辩证观、知行并重的生活观。在这“六观”中，最基本最受重视的则是“天人相应整体观”，它是中医养生的基础和根基。人类源于自然，归于自然，无时无刻不或隐或现、或微或巨地受到大自然的影响。所以，从中医养生的角度来讲，我们必须顺应天时、顺应自然、顺应身体的变化。

古人将365天一一归类：五天一候，三候一节气，一年共24节气，又将其分为春、夏、秋、冬四季。春季包括立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六个节气，春季的特点是阳气上升，万物生长。夏季有立夏、小满、芒种、夏至、小暑和大暑，意寓着阳极阴生，大自然繁盛。秋季包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降六个节气，阴气上升，天地渐凉。冬季则包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒六个节气，此季阳气开始蛰藏，万物萧条。所以，中医讲究“春夏养阳，秋冬养阴”。《黄帝内经·素问》记载：“春食凉，夏食寒，以养于阳；秋食温，冬食热，以养于阴。”也就是中医上说的“顺四时则生，逆四时则亡”，这话虽然有点夸张，但并非毫无来由。所以，不管是运动、饮食还是饮用花草茶，养生都应该按照时间、节气、身体的需要来进行，只有这样，才可以事半功倍。



第一章 24 节气花草茶，喝出美丽与健康 / 9

何谓“春生、夏长、秋收、冬藏” / 10
24 节气与身体健康密切相关 / 11

喝茶顺节气，安神又健体 / 11
何谓花草茶 / 12
如何选购花草茶 / 12
如何保存花草茶 / 13
花草茶的冲泡方法 / 14
花草茶的好伴侣 / 15
花草茶的保健功效 / 16
饮花草茶注意事项 / 17
常用花草茶食材功效速读 / 18



第二章 万物生发和风暖——春季花草茶 / 21

春季的气候特征 / 22
春生阳，养肝补气 / 22
春养肝——老祖宗的养生经 / 22
春季饮食小叮咛 / 23
春季花草茶原料小档案 / 24

春天里的那一抹香 / 26

☉☉ 疏肝理气花草茶 / 28

菊花枸杞茶 / 28

葛花茶 / 29

玫瑰花茶 / 31

☉☉ 调理脾胃花草茶 / 34

白菊花茶 / 34

决明子茶 / 35

月季花茶 / 37

☉☉ 补气益血花草茶 / 40

牡丹花茶 / 40

红枣茶 / 41

☉☉ 阴阳平衡花草茶 / 44

决明子菊花茶 / 44

核桃茶 / 45

三宝茶 / 47

☉☉ 柔肝养肝花草茶 / 50

柠檬红茶 / 50



目录

银耳茶 / 51

谷芽 养肝祛湿花草茶 / 54

茉莉花茶 / 54

丝瓜花蜜茶 / 54

第三章 炎炎酷暑送清凉——夏季花草茶 / 55

夏季的气候特点 / 56

夏养阳，养心护体 / 56

夏养心——老祖宗的养生经 / 56

夏季饮食小叮咛 / 57

夏季花草茶原料小档案 / 58

夏天里的一丝清凉 / 60

豆蔻 调养心胃花草茶 / 62

乌梅茶 / 62

大麦茶 / 63

金莲花茶 / 63

小茴 理气宣肺花草茶 / 66

三花茶 / 66

金银青叶茶 / 67

金莲花菊草茶 / 67

苦丁 调养腑脏花草茶 / 70

茉莉荷叶茶 / 70

绿豆薏米茶 / 71

苦瓜蜜茶 / 72

薄荷参茶 / 73

灵芝 调息养心花草茶 / 76

山楂麦芽饮 / 76

枸杞防暑茶 / 77

小菊 清补防暑花草茶 / 80

菊花罗汉果茶 / 80

山楂荷叶茶 / 81

金盏花消暑茶 / 83

大茴 除湿排浊花草茶 / 86

木瓜丝茶 / 86

五花茶 / 87

山楂金银菊茶 / 88



第四章 补养气血防秋燥——秋季花草茶 / 89

- 秋季的气候特点 / 90
- 秋滋阴润肺护胃 / 90
- 秋养肺——老祖宗的养生经 / 91
- 秋季饮食小叮咛 / 91
- 秋季花草茶原料小档案 / 92

秋天里的一杯温润 / 94

- 立秋 祛肺火花草茶 / 96
 - 昆仑雪菊茶 / 96
 - 橘红养生茶 / 97
 - 辛夷花茶 / 97
- 处暑 滋阴润燥花草茶 / 100
 - 百合金盏茶 / 100
 - 罗汉果薄荷茶 / 101
- 白露 润燥养肺花草茶 / 104
 - 桂花茶 / 104
 - 玫瑰银耳茶 / 105
 - 玫瑰奶茶 / 106
 - 雪梨蜂蜜茶 / 107
- 秋分 滋阴润肺花草茶 / 110
 - 紫罗兰润肺茶 / 110
 - 蝴蝶夫人茶 / 111
 - 百合金盏花茶 / 112
 - 姜苏茶 / 113
- 寒露 润肺益胃花草茶 / 116
 - 红枣蜂蜜茶 / 116
 - 龙井芦荟茶 / 117
- 霜降 防寒养胃花草茶 / 120
 - 红糖姜茶 / 120
 - 柠檬草红茶 / 121
 - 党参红枣茶 / 122



第五章 滋阴补阳正当时——冬季花草茶 / 123

- 冬季的气候特点 / 124
- 冬补阳，养神护肾 / 124
- 冬养肾——老祖宗的养生经 / 124

目录

冬季饮食小叮咛 / 125 冬季花草茶原料小档案 / 126

冬天里的一股温暖 / 128

- 敛阴固阳花草茶 / 130
 - 红枣山楂当归茶 / 130
 - 灵芝片茶 / 131
- 助阳益肾花草茶 / 134
 - 绞股蓝龙须茶 / 134
 - 桂圆首乌茶 / 135
- 祛寒育肾花草茶 / 138
 - 菊桑茶 / 138
 - 姜枣陈皮茶 / 139
 - 紫苏茶 / 139
- 固肾健脾花草茶 / 142
 - 五味子红枣茶 / 142
 - 桂圆茉莉花茶 / 143
 - 人参花白菊枸杞茶 / 143
- 温养阳气花草茶 / 146
 - 桂圆红枣茶 / 146
 - 红枣桂花茶 / 147
 - 玫瑰茉莉蜂蜜红茶 / 147
- 养肾防寒花草茶 / 150
 - 甜菊桂圆茶 / 150
 - 玫瑰普洱茶 / 151
 - 五味冰糖茶 / 152



第六章 家庭必备小茶包 / 153

小茶包档案 / 154

- 养颜补气润肌——红枣酒酿茶 / 154
- 补气养血——玫瑰红枣茶 / 154
- 舒经止痛——金盏菊蜜茶 / 155
- 强筋壮骨——杜仲茶 / 155
- 养脾补胃——生姜黄芪红枣茶 / 156
- 排毒瘦身——番泻叶茶 / 156
- 清热消炎——金莲花茶 / 157
- 醒脑提神——迷迭香薄荷茶 / 157
- 增强免疫力——银杏叶茶 / 158
- 补血养心——红雪茶 / 158
- 补血好气色——桂圆红枣茶 / 159
- 改善痛经——益母草红糖茶 / 159
- 止咳平喘——千日红茶 / 160

A decorative rectangular frame with a complex, interlocking geometric pattern in a dark red color. Inside the frame, the text '第一章' is centered.

第一章

24
节气花草茶，
喝出美丽与健康

何谓“春生、夏长、秋收、冬藏”

“春生、夏长、秋收、冬藏”出自于司马迁的《史记·太史公自序》，书中记载“夫春生夏长，秋收冬藏，此天道之大经也。弗顺则无以为天下纲纪”。这句话的意思是说大自然的万物在春天萌生，夏天滋长，秋天收获，冬天储藏，这是农业生产的一般过程，亦比喻事物的发生、发展过程。中医养生讲究“天人合一”，非常重视养生与四季变化的关系。道家也说“人法地、地法天、天法道、道法自然”，而人生老病死的生命变化轨迹也自然隐藏于这一规律之内。从养生的角度来看，我们应该顺应四季变化，按照“春生、夏长、秋收、冬藏”来调整自己的生活状态，从而达到保持身体健康的目的。

同样，《内经·素问·四气调神大论》也仔细阐释了顺时养生与四季变化的关系。简而言之，就是中医养生自古注重养生与四季变化的关系，认为春季“发陈”，养生之道，注重养肝；夏季“蕃秀”，养长之道，注重养心；秋季“容平”，养收之道，注重养肺；冬季“闭藏”，养藏之道，注重养肾。这也是中医的“四季五补”之道，所谓“四季五补”，即春季补肝、夏季强心、长夏健脾、秋季润肺、冬季补肾。

中医养生和天地万物一样，也存在阴阳之间对立制约、互根互用、消长平衡、相互转化的规律，也讲究“阴阳平衡”。而四季的“春生、夏长、秋收、冬藏”正是阴阳变化适应外部因素的表现，所以，中医上也有“五行应五脏”之说。按照中医理论中五脏应五行理论：肝属木，心属火，脾属土，肺属金，肾属水。