

茶包小偏方

速查全书

中医教授，博士生导师
马烈光/主编

一个茶包，
一杯暖茶，
一份健康，
一片浓浓的亲情



简单： 随处可得的材料，轻松制作轻松泡
安全： 天然食材和药材，安心饮用无隐忧
高效： 专业经典的配方，扫光慢病和小病



化学工业出版社

搜狐健康
health.sohu.com

39健康网
www.39.net

养生杂志 Lifestyle Health



健康源自于好的生活习惯，
源自于一点一滴的累积。



一杯清茶，

给家人带来的不仅仅是温馨，
还有健康和一份浓郁得化不开的爱。



虽说良药苦口，
小小茶包泡出来的苦涩与芬芳，
让你忘记对中药的恐惧，
在饮茶惬意中享受健康。



013042553

R247.1
72



茶包小偏方 速查全书

马烈光 主编



北航

C1650146

R247.1/72

全案策划:



逗号张文化创意

编写人员: 马烈光 吴晓静 张帆 朱叶琳 彭茵
肖文静 姜舒文 安杰 戴玄 邵光远
夏晓燕 盘静 吴卫 何宪云 刘瑜
代光聪 林莲春 刘菊华 许发兰 李正凯
王涵 胡兴涛

茶包准备: 卫昱锋 孙德伟 高凤芝 高卫国 陈浩森
王殿宇 李武军 王晓彩 黄利珍 李天汉
张仕敏 陶勇 周昀亮 刘文娟 邹燕
龙蔚 张腾方 张冰 张秀平 张志庄
陈勇 张志安

图片拍摄: 陈浩渊 付大英 李静 张路漫 李成雨
赵玉海

图书在版编目 (CIP) 数据

茶包小偏方速查全书 / 马烈光主编. —北京: 化学工业

出版社, 2013.1

ISBN 978-7-122-15597-9

I. ①茶… II. ①马… III. ①茶叶—食物疗法

IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 244832 号

责任编辑: 杨骏翼 高霞

装帧设计: 逗号张文化创意

责任校对: 王素芹

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mmx1000mm 1/16 印张 16 字数 260 千字 2013 年 3 月北京第 1 版第 2 次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80 元

版权所有 违者必究

养生养心中国茶，喝茶是中国人几千年来的习惯，茶是中国的第一饮品，喝茶不仅可以解渴，可以怡情，更可以带来各种实实在在的健康益处。

除了茶叶以外，我们还习惯将一些食材、药材用泡茶的方式来饮用，如人参茶、菊花茶、枸杞茶、决明子茶等，既得了饮茶之乐，又起到了治病强身的功效。这种茶饮是中国人独有的一种健康生活方式。

很多人不喜欢喝中药，因为不仅难以下咽，而且熬制起来也过于麻烦；也有很多人不习惯对症养生菜肴，因为加工不方便，而且很多情况下只有病人一个人吃，量大又浪费。那么有没有一种方式可以尽得其好而没有那么多麻烦事呢？

有，就是本书用小茶包冲泡的茶饮，它有很多好处，可以说是最实用的一种健康养生方式了。

方便：简单的方子，易购的材料，简单的加工，然后花上几分钟时间就可以做出几天甚至更长时间的茶包。便于储存，便于饮用，每次取一包，开水一冲即可。

有效：虽然是如此简单，但一点也不影响其功效，对症的各种小方子扫光各种小病不适，辅助治疗各种慢性病和顽固疾病。

对量：没有小茶包的话，茶饮每次都需要量取材料，制作十分麻烦，用了小茶包一切就迎刃而解，保证剂量安全、准确、有效。

心安：病人对药有一种天然的抗拒心理，吃药毕竟不是一件愉快的事情，但是喝茶就不一样了，它可以让你心情愉悦，好心情本身就是一种治百病的良药。

茶包小偏方，健康随身带，带着我们对您的祝福，也带着您对家人浓浓的关爱。





目录

- 自己动手，轻松做茶包……12
- 中国茶的养生功效……14
- 简单、奇效的泡茶食材和中药材……18

第一章

茶包小偏方，治病防病加调养……23

- 高血压病……24
- 糖尿病……28
- 高脂血症……30
- 咳嗽……32
- 支气管炎……34
- 哮喘……36
- 便秘……38
- 头痛……40
- 消化不良……42
- 胃痛……44
- 肠炎、腹痛……46
- 痢疾……48
- 脂肪肝……50
- 尿路感染……52



失眠……54
自汗、盗汗……56
痔疮……58
皮肤瘙痒……60
颈椎病……62
肩周炎……66
骨折……70
慢性膝关节劳损……72
腰椎间盘突出……76
腰肌劳损……80
排尿异常……82
腹泻……84
感冒……86
胸胁痛……90
恶心呕吐……92
眩晕……94
水肿……96
尿血……98
便血……100
咯血、吐血……102
癌症……104
脱肛……110
疝气……111
耳鸣、耳聋……112
口臭、口腔异味……114
秃顶、少白头……116
荨麻疹……118



第二章

全家都需要的养生茶包……121

提高免疫力茶包……122

提神醒脑茶包……128

排除毒素茶包……130

减肥瘦身茶包……134

美容养颜茶包……140

祛斑祛痘茶包……144

清火茶包……146

清肝火……146

清心火……148

清肺火……150

清胃火……152

四季养生茶包……154

春……154

夏……158

秋……162

冬……166

第三章

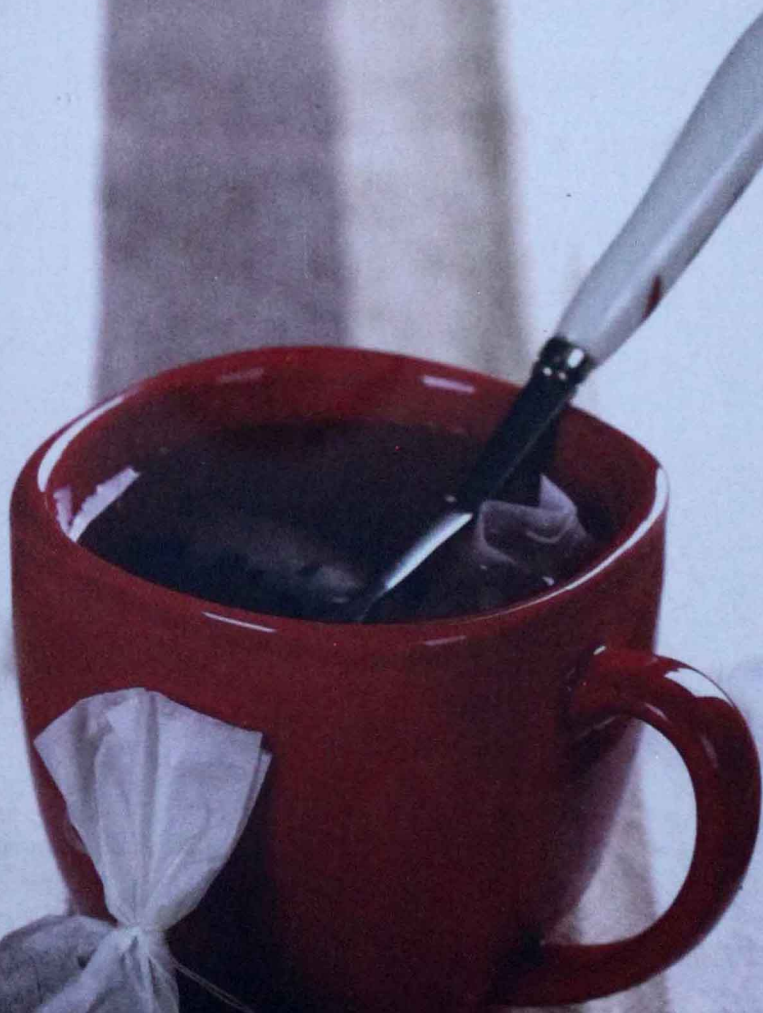
关键时刻帮你一把的应急茶包……171

轻度食物中毒致腹泻茶包……172

大醉解酒茶包……174

防剧烈运动体力透支茶包……176

清肠排毒茶包……178



第四章

给家庭成员量身打造的保健茶包 181

- | | | | |
|--------|-----|--------|-----|
| 老人长寿茶包 | 182 | 儿童健康茶包 | 212 |
| 男性保健茶包 | 190 | 小儿咳嗽 | 212 |
| 女性保健茶包 | 198 | 夏季热 | 214 |
| 闭经 | 198 | 小儿消化不良 | 216 |
| 痛经 | 200 | 小儿秋季腹泻 | 218 |
| 月经不调 | 202 | 小儿流涎 | 220 |
| 白带异常 | 204 | 小儿遗尿 | 222 |
| 崩漏 | 206 | 小儿口疮 | 224 |
| 催乳茶包 | 208 | | |
| 产后疾病 | 210 | | |

第五章

给上班族准备的“职业茶包” 227

- | | |
|-------------------|-----|
| 给体力劳动者准备的补水、补能量茶包 | 228 |
| 给熬夜族准备的提神抗疲劳茶包 | 230 |
| 给粉尘环境工作者准备的清肺茶包 | 232 |
| 给长期面对电脑者准备的护眼明目茶包 | 236 |

附录：进补食材、中药与茶方……238

补气……238

补气的食物……238

补气的中药……239

补气的茶方……240

补血……242

补血的食物……242

补血的中药……243

补血的茶方……244

补阴……246

补阴的食物……246

补阴的中药……247

补阴的茶方……248

补阳……250

补阳的食物……250

补阳的中药……251

补阳的茶方……252



自己动手， 轻松做茶包

茶饮是一种既传统又时尚，适合普通人使用的保健、防病、治病方式，它既不像熬制中药那样费时费力，喝起来让人苦不堪言；又不像养生菜谱那样做起来十分麻烦，而且可能浪费。

自己在家轻轻松松动手，短则几分钟，最长十几分钟就可以做出几天甚至更长时间需要的茶包，喝的时候只要拿热水轻轻一冲就好，简单方便。而且用量准确，完全不用担心吃多了有问题或者吃少了没效果。

而且你完全可以把它看成享受生活的一杯清茶，也许略带苦涩，但更多的还是沁人心脾的芳香，在心理上没有作为一个病人的压力，你不是在喝药，而是在享受人生。

第一步我们要选择好合适的茶包：

纱布茶包

我们可以从药店购买药用纱布，也可以购买普通纱布，使用之前，将纱布用水煮5分钟，然后阳光下晒干，既能去掉医用纱布难闻的药味，也能彻底消除普通纱布上可能残留的细菌。

制作茶包的时候要根据里面要包的材料控制大小。普通的茶叶、块状、颗粒状材料需要的茶包比较小，一般3厘米见方即可；而其他叶子、花、根须以及新鲜材料占空间较大，可以用5厘米见方的茶包。当然也可以简单地拿纱布将材料包好，用线一捆就可以了。

有些人觉得纯棉布也是一种安全卫生的选择，其实不然，很多的纯棉布并非宣传的100%纯棉，也可能会有有一定比例的化学纤维，而且即便是100%纯棉，也是以制作服装为目的加工的，加工的过程中可能使用了漂白等工序，不宜用来做饮用的茶包。



成品茶包

成品茶包是用专业的滤纸做成的，固定大小，只要直接把材料装进去，用订书器订一下就可以了，也可以同时订一根棉线，提取方便。在茶城或网上都有成品茶包出售，价格也很便宜，三四分钱一个。

成品茶包因为是专门为放茶叶制造的，所以个头偏小，向里面装材料不方便，我们可以使用叠成长条的小纸片盛取，再往茶包里面放。家里有茶具的，可以用盛茶叶的茶则来盛取。



纸茶包

选择包食品或者包药品的专用纸，将材料包进去即可。纸茶包不能直接拿来冲泡，一般用来包冲服的材料，比如核桃粉、芝麻粉等等。

纸茶包包材料的时候最好直接包装，如果不懂方法，可以用订书器帮忙，最好不要用胶水或者双面胶，因为里面都含有一定的化学挥发物质，对健康不利。



纱布茶包和成品茶包的优势比较

● 成品茶包

- 外形美观。
- 价格便宜，使用方便。
- 可以装一些粉末状的材料。

● 纱布茶包

- 大小随意，灵活多变。
- 可以包一些枝叶、丝状和其他体积较大的材料。
- 可以包一些新鲜的材料。

小贴士：茶包的储存

为了冲泡方便，我们往往会一次性做几天用的茶包，普通材料一般预备几天甚至一星期的，新鲜材料如苦瓜片、冬瓜皮、西瓜翠衣等则一般只做1~2天的。

普通无水分的茶包一般放置在干燥、避光的常温环境下即可，如果带有粉末的细纱布袋，则最好放在盒子里。

使用了新鲜材料的茶包首先不能一次做得太多，储存的时候可以先用保鲜膜密封，然后放在冰箱的冷藏室里。

中国茶的 养生功效

健康茶包，自然很多情况下离不开茶叶，茶叶本身就是一种非常好的保健食品，李时珍在《本草纲目》中写道：“茶体轻浮，采摘之时芽蘖初萌，正得春生之气。味虽苦而气则薄，乃阴中之阳，可升可降。”说明茶叶是一种适用性非常广、滋补全面的饮品。

饮茶发展到现在，不仅茶叶的种类、冲泡方法、茶文化等得到了深入发展，关于茶叶的健康功效研究也更加深入了。研究证实，茶叶中含有 500 余种化学物质，这些成分大多对人体有益，在这些有益元素的共同作用下，可起到对人体防病治病的疗效。

喝茶可以补充营养

茶叶内的化学物质大部分为营养成分，如维生素类、蛋白质、氨基酸、类脂类、糖类及矿物质元素等。

喝茶可以预防心脏病

茶叶中含有大量类黄酮和维生素等可使血液不易凝结成块的天然物质，每天至少喝一杯茶可使心脏病发作的危险降低 44%。

喝茶可以明目

《神农本草经》等中记载，饮茶具有“明目”“清头目”的功效，茶所含的维生素类，特别是胡萝卜素、维生素 C、维生素 B₁ 等是维持眼睛生理功能必不可缺的物质。喝剩的茶水可以用来涂抹眼睛，也能起到明目的作用。

喝茶可以长寿

《神农食经》就曾记载有“久服令人有力悦志”，在《杂录》中也曾记载有“茗茶轻身换骨”之功效。

喝茶可以健脑

多喝茶能使人的大脑更健康，还能预防因衰老引起的记忆力减退和老年痴呆症等。

喝茶可以消炎

茶中的茶多酚和鞣酸能凝固细菌的蛋白质，将细菌杀死。可用于辅助治疗肠道疾病，如霍乱、伤寒、痢疾、肠炎等。绿茶的抑菌作用强于其他茶叶。