

Mobile Book
随身读

生活
休闲

张婷婷 主编

小茶包

喝出大健康

安全 · 简便 · 经济

家庭保健茶包

上班族必备茶包

24节气养生茶

预防茶包

茶包

主编执业医师编号: 110230000016773

中国家庭必备茶疗养生手册

适宜所有人群

华夏出版社

张婷婷 主编

小茶包

喝出大健康

安全 简便 经济

华夏出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

小茶包喝出大健康 / 张婷婷主编. — 北京: 华夏出版社, 2013.8

(Mbook随身读)

ISBN 978-7-5080-7747-5

I. ①小… II. ①张… III. ①茶叶-食物疗法 IV.
①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第169495号

出品策划:  华夏盛轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

小茶包喝出大健康

作 者 张婷婷

责任编辑 黄珊珊

策 划 三门映画

封面设计 蒋宏工作室

封面图片 壹图

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

总 经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本 720mm × 1020mm 1/32

印 张 7.25

字 数 120千字

版 次 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

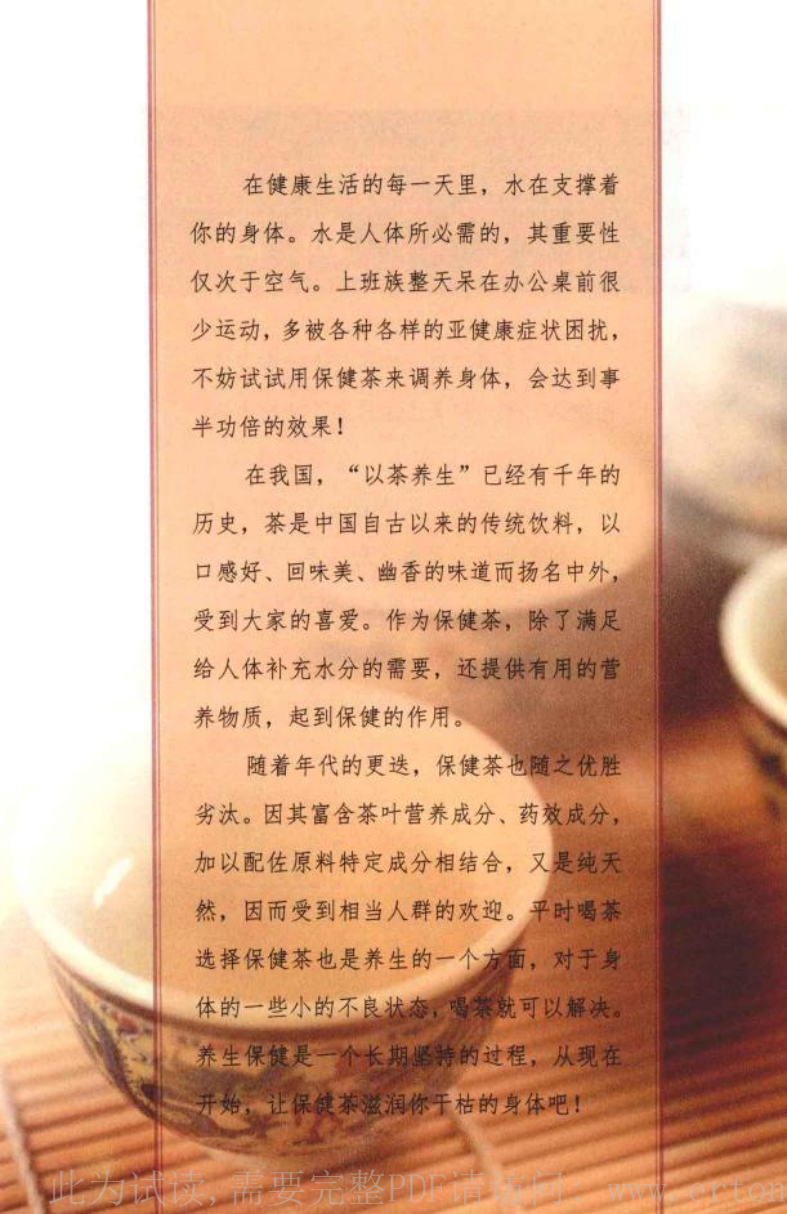
定 价 18.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-7747-5

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

前言

也许是寡淡无味的白开水让你厌倦、也许是工作太忙碌让你忘记了补充水分，也许只是因为坐在办公桌前懒得动一动……直到感觉口干舌燥时，才想起喝水。如果你也是这样，那么很不幸，你的身体已经有轻微的脱水。即便很轻微，也会损伤肝肾，导致疲劳、眼花、头晕、思考能力下降，严重时可导致脑老化，诱发脑血管及心血管疾病，影肾脏代谢功能。所以，绝对不要等到口渴才喝水，随时补充水分，才能保证身体健康。由于体内水分减少，血液变得黏稠，容易导致血栓形成，诱发脑血管及心血管疾病，还会影响肾脏代谢的功能。若饮水不足，维生素B无法在体内正常运作，还可能因此造成肥胖问题。

A cup of tea on a wooden table. The cup is white with a blue floral pattern. The tea is a light brown color. The table is made of dark wood with a visible grain. The background is slightly blurred, showing more of the table and the cup.

在健康生活的每一天里，水在支撑着你的身体。水是人体所必需的，其重要性仅次于空气。上班族整天呆在办公桌前很少运动，多被各种各样的亚健康症状困扰，不妨试试用保健茶来调养身体，会达到事半功倍的效果！

在我国，“以茶养生”已经有千年的历史，茶是中国自古以来的传统饮料，以口感好、回味美、幽香的味道而扬名中外，受到大家的喜爱。作为保健茶，除了满足给人体补充水分的需要，还提供有用的营养物质，起到保健的作用。

随着年代的更迭，保健茶也随之优胜劣汰。因其富含茶叶营养成分、药效成分，加以配佐原料特定成分相结合，又是纯天然，因而受到相当人群的欢迎。平时喝茶选择保健茶也是养生的一个方面，对于身体的一些小的不良状态，喝茶就可以解决。养生保健是一个长期坚持的过程，从现在开始，让保健茶滋润你干枯的身体吧！

为方便读者检索，以下列出功效分类检索，请查询页码，阅读内文后选择适合自己的健康茶饮。

美容功效索引

润 肤

枸杞乌龙茶 19
绿豆薏仁茶 33
乌龙茶 94
木瓜苦荞茶 108
清火花茶 132
桂圆红枣银耳饮 180

玫瑰花红茶 29
大枣玫瑰饮 66
蜂蜜雪梨茶 101
红枣酒酿茶 130
蜂蜜金橘茶 136

美 白

桂花绿茶 23
蜂蜜雪梨茶 101

绿豆薏仁茶 33
玫瑰普洱茶 123

祛 皱

绿豆薏仁茶 33

蜂蜜金橘茶 136

祛斑除痘

清火花茶 132



瘦身功效索引

消 脂

枸杞乌龙茶 27

大枣玫瑰饮 66

薏仁山楂茶 81

乌龙茶 94

玫瑰普洱茶 123

茯苓陈皮茶 143

减肥荷叶茶 170

玫瑰花红茶 29

桂香荷叶茶 72

茉莉荷叶茶 84

木瓜苦荞茶 108

山楂金银决明子茶 140

荷叶决明子茶 168

保健功效索引

高血压

玫瑰花红茶 29

薏仁山楂茶 81

木瓜苦荞茶 108

杜仲茶 139

紫明茶 185

降压荷叶茶 190

桂香荷叶茶 72

苦瓜蜜茶 91

黄芪红茶 116

杞菊决明子茶 175

山楂决明子茶 189

桃仁决明蜜茶 191



高血脂

玫瑰花红茶 29

绿茶 76

木瓜苦荞茶 108

杞菊决明子茶 175

桂香荷叶茶 72

薏仁山楂茶 81

杜仲茶 139

糖尿病

桂香荷叶茶 72

木瓜苦荞茶 108

山楂决明子茶 189

心血管疾病

柠檬马蹄汤 192

口干口苦口臭

桂花绿茶 23

参梅饮 165



保健功效索引

咳嗽痰多

薄荷甘菊茶 25

秋日橘红茶 96

蜂蜜雪梨茶 101

姜枣陈皮茶 120

桂枝杏仁陈皮茶 155

冰橘凉饮 160

紫明茶 185

冰糖无花果茶 31

冰糖银耳茶 99

萝卜茶 106

太子参凉茶 152

川贝雪梨饮 158

川贝桑叶饮 162

咽喉痛

冰糖无花果茶 31

太子参凉茶 152

菊苣饮 163

清凉薄荷绿茶 88

蜂蜜柠檬红茶 156

腹 泻

绿豆薏仁茶 33

五味冰糖茶 125

姜丝绿茶 47

党参葛根茶 148



便秘

决明子蜂蜜饮 45

玫瑰普洱茶 123

柏子仁茶 167

减肥荷叶茶 170

木瓜苦荞茶 108

太子参凉茶 152

荷叶决明子茶 168

上火牙龈肿痛

绿茶 76

苦瓜蜜茶 91

清凉薄荷绿茶 88

风热感冒

菊花薄荷饮 41

清凉薄荷绿茶 88

风寒感冒

干姜茶 42

姜苏茶 142

姜枣陈皮茶 120



明目保护视力

桂花绿茶 23

玫瑰花红茶 29

山楂金银决明子茶 140

杞子甘菊茶 27

菊花蜜饮 35

杞菊决明子茶 175

安神助眠

薰衣草绿茶 49

甘麦大枣茶 118

红枣酒酿茶 130

薄荷菩提子花茶 173

琥珀茶 178

桂圆红枣银耳饮 180

莲心茶 183

枸杞防暑茶 86

五味冰糖茶 125

柏子仁茶 167

首乌藤红枣茶 177

冰糖合欢茶 179

安神茶 182

酸枣仁茶 184

提神醒脑

茉莉花茶 54

山楂金银决明子茶 140

枸杞防暑茶 86



消除疲劳舒缓压力

沉静田园茶 21

薄荷甘菊茶 25

薄荷菩提子花茶 173

冰糖合欢茶 179

桂花绿茶 23

参梅饮 165

首乌藤红枣茶 177

调养气血

清热理气茶 63

党参红枣茶 111

参枣茶 138

生姜黄芪红枣茶 141

黄芪防风茶 150

大枣玫瑰饮 66

甘麦大枣茶 118

杜仲茶 139

党参葛根茶 148

桂圆红枣银耳饮 180

抗衰老

乌龙茶 94

黄芪红茶 116

防辐射

菊花蜜饮 35



脏腑养生

疏肝理气

益脏理气茶 56

理气绿茶 78

人参薄荷茶 151

橘络理气茶 69

红枣酒酿茶 130

杞菊决明子茶 175

强健脾胃

红枣枸杞柠檬草茶 59

理气绿茶 78

木瓜苦荞茶 108

正山小种 114

甘麦大枣茶 118

生姜黄芪红枣茶 141

三子补肾养生茶 145

冰橘凉饮 160

桂香荷叶茶 72

萝卜茶 106

党参红枣茶 111

黄芪红茶 116

姜枣陈皮茶 120

姜苏茶 142

党参葛根茶 148

补 肾

枸杞防暑茶 86

姜枣陈皮茶 120

菟丝子茶 128

甘麦大枣茶 118

五味冰糖茶 125

三子补肾养生茶 145





润肺清肺

秋日橘红茶 96

蜂蜜雪梨茶 101

党参红枣茶 111

人参薄荷茶 151

川贝桑叶饮 162

冰糖银耳茶 99

萝卜茶 106

黄芪防风茶 150

麦冬百合饮 153

桂圆红枣银耳饮 180

其他

男性适宜茶饮

枸杞防暑茶 86

菟丝子茶 128

姜枣陈皮茶 120

女性适宜茶饮

大枣玫瑰饮 66

玫瑰普洱茶 123

百花茶 186

理气绿茶 78

桂圆红枣茶 134

益母草红糖茶 187

其他

解酒醒酒

鲜橙解酒饮 39

消暑

甘草茶 172





目录

►► Part1 小茶包喝出大健康 /001

- 01 小小茶包大健康 /002
- 02 家庭常备基础茶包材料 /004
- 03 闻香识好茶 /008
- 04 一分钟自制小茶包 /012
- 05 办公室必备茶具 /014
- 06 上班族喝水计划 /016

►► Part2 上班族必备小茶包 /017

- 01 口干舌燥怎么办?
生津止渴——枸杞乌龙茶 /019
- 02 容易疲劳怎么办?
缓解疲劳——沉静田园茶 /021
- 03 浑身没劲怎么办?
缓解疲劳——桂花绿茶 /023
- 04 总爱犯困怎么办?
提神醒脑——薄荷甘菊茶 /025
- 05 眼睛疲劳、干涩、胀痛怎么办?
缓解眼睛疲劳——杞子甘菊茶 /027

06 隐形眼镜一族怎么办？

防治眼睛干涩——玫瑰花红茶 /029

07 咽干嗓子疼怎么办？

保护嗓子——冰糖无花果茶 /031

08 加班熬夜怎么办？

健脾舒筋——绿豆薏仁茶 /033

09 电子辐射太多怎么办？

抵抗辐射——菊花蜜饮 /035

►► Part3 出差旅行小茶包 /037

01 出门应酬解酒毒

解酒妙招——鲜橙解酒饮 /039

02 风热风寒感冒各有妙招

风热感冒适用——菊花薄荷饮 /041

风寒感冒适用——干姜茶 /042

03 饮食习惯改变容易便秘

治疗便秘——决明子蜂蜜饮 /045

04 饮食不当易腹泻

治疗腹泻——姜丝绿茶 /047

05 消除疲惫 安神助眠

助眠安神——薰衣草绿茶 /049