

女性

调理保健

茶饮

雪白工作室 编著



青岛出版社



丽人茶饮系列

图书在版编目 (CIP) 数据

女性调理保健茶饮 / 雪白工作室编. — 青岛: 青岛出版社, 2004.10

(丽人茶饮)

ISBN 7-5436-3104-0

I. 女... II. 雪... III. 女性 - 保健 - 茶叶 - 饮料 - 图解 IV. TS275.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第041800号

- 书 名 女性调理保健茶饮
- 编 著 雪白工作室
王作生 武文 张秀芳 杜明明 陈兴强
- 摄 影 青岛双福摄影广告设计有限公司
- 出版发行 青岛出版社
- 责任编辑 张化新
- 装帧设计 樊君妍 曾庆茂
- 印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司
- 出版日期 2004年6月第1版, 2004年6月第1次印刷
- 开 本 16开 (710 × 1000毫米)
- 印 张 6
- 印 数 1-10000
- 定 价 18.00元

(版权所有, 违者必究)



调理保健茶饮



青 島 出 版 社

丽人茶饮



编者的话



茶疗，就是根据不同的疾病，选择恰当的药茶验方进行治疗，具有“制作简单，便于存放，使用方便，低廉省时，安全可靠，疗效确切”等特点，受到人们的青睐。

药茶，是用茶叶与药物（或食物）相合，或纯用味道平淡甘和的药物，用沸水冲泡或煎煮代茶饮用的各种养生和疗疾饮料的总称。常言道“药有数，方无数”，据不完全统计，各种药茶方已达千种以上，除了历代医学典籍记载有众多的药茶方之外，还有许多药茶方以偏方和验方的形式传于民间，而随着医学科学的不断发展，对疾病的认识和治疗的提高，对中药方剂现代研究的进一步深入，又出现了许多新的临床行之有效的药茶方。

药茶和其他药物一样，不是万能的，但在治疗小病、慢性病、身体调理、养生保健、强身健体方面，有它的优势，在治疗重病、危急症时，药茶只可作为辅助治疗。

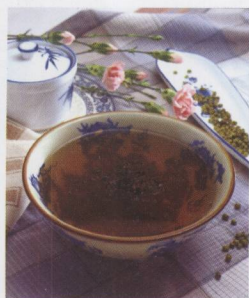
笔者本着“撷取精华，注重实效”的原则，在从医20余年的临床实践和大量文献资料中，选择了45种疗效确切、调理保健作用明显的药茶方，并对部分药品的性味和功效进行了说明，供广大读者选用。

应该提醒的是，请您一定去正规药店购买药材，以防假冒。同时，由于个体差异，您在服用后若有不适，请立即停用。



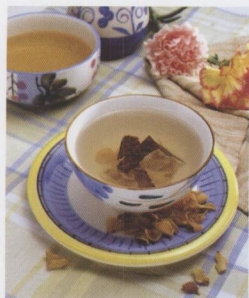
目 录

双花山楂茶	6	姜糖茶	30
首乌丹参茶	8	梅甘茶	32
槐米首乌茶	10	玄门银茶	34
山楂麦芽茶	12	大门银茶	36
决明山楂茶	14	百合枇杷茶	38
双草降压茶	16	侧柏大枣茶	40
三草降压茶	18	三参二冬茶	42
槐花决明茶	20	茵陈茶	44
生脉茶	22	板蓝清肝茶	46
二参茶	24	二花调理茶	48
参杞茶	26	苏姜陈皮茶	50
绿豆茶	28	气血双调茶	52



CONTENTS

化斑茶	54	风湿茶	78
送子茶	56	心痛茶	80
无忧茶	58	银太子茶	82
决明苳蓉茶	60	乌发茶	84
疳腮茶	62	去屑茶	86
聪耳明目茶	64	固本茶	88
健身八宝茶	66	代参茶	90
芎菊茶	68	四君子茶	92
杞菊茶	70	健中茶	94
芪茶	72		
杞菊地黄茶	74		
健胃茶	76		





双花山楂茶



制 法

混合后用沸水冲泡10分钟即成。

用 法

代茶饮，每日1剂。

功 效

清热，健脾，消脂。用于高脂血症伴有轻度高血压者。

爱心小贴士 菊花还有明显降



压、扩张冠状动脉及增加冠脉流量的作用。

用 料

山楂 10 克

山楂：味酸甘，性微温。消食化积，活血散瘀。



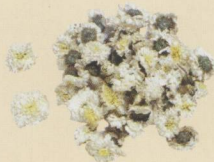
金银花 10 克

金银花：味甘，性寒。清热解毒。



菊花 10 克

菊花：味甘苦，性微寒。疏散风热，平肝明目，清热解毒。





首乌丹参茶



用 料

何首乌 10 克

何首乌：味苦甘涩，性温。补益精血，润肠通便，解毒。



丹参 10 克

丹参：味苦，性微寒。活血祛瘀，养心安神。



蜂蜜适量

蜂蜜：味甘，性平。补中缓急，润肺止咳，滑肠通便。



制 法

将何首乌、丹参洗净，用沸水冲泡10分钟，加蜂蜜调匀即成。

用 法

代茶饮。每日1剂。

功 效

补益肝肾，活血化瘀。用于冠心病、高脂血症、慢性肝炎、早期肝硬化者。

爱心小贴士 何首乌有抑制胆



固醇升高、缓解动脉硬化和强心的作用。



槐米首乌茶



用料

槐米 3 克

槐米：味苦，性微寒。凉血止血，清肝明目。



何首乌 6 克

何首乌：味苦甘涩，性温。补益精血，润肠通便，解毒。



冬瓜皮 3 克

冬瓜皮：味甘，性微寒。利水消肿。



山楂 6 克

山楂：味酸甘，性微温。消食化积，活血散瘀。



制法

混合后用沸水冲泡 10 分钟即成。

用法

代茶饮，每日 1 剂。

功效

补益精血，清肝利水，解毒散瘀。用于中老年动脉硬化、高胆固醇、高脂血症。

爱心小贴士 槐米有降压、扩张冠状动脉、降低胆固醇、预防和治疗动脉硬化的作用。





山楂麦芽茶



用 料

山楂 20 克

山楂：味酸甘，性微温。
消食化积，活血散瘀。



大麦芽 10 克

大麦芽：味甘，性平。行
气消食，健脾开胃，回乳
消胀。



制 法

混合后用沸水冲泡 10 分钟
即可。

用 法

代茶饮，每日 1 剂。

功 效

消食降脂。用于高血压、动
脉硬化、高脂血症、消化不
良等。

爱心小贴士 山楂有扩张血管、
增加冠状动脉血
流量、降低血压、
降低胆固醇以及
强心等作用。





决明山楂茶



用 料

决明子 10 克

决明子：味甘苦咸，性微寒。清肝明目，润肠通便。



山楂 10 克

山楂：味酸甘，性微温。消食化积，活血散瘀。



制 法

混合后用沸水冲泡 10 分钟即成。

用 法

代茶饮，每日 1 剂。

功 效

消食化积，平肝降压。用于高血压、高脂血症、食积不化症等。

爱心小贴士 决明子能降压、降



脂、利小尿、通大便。