

饮食生活一点通系列7

尚锦文化

对症

养生茶饮

主编 纪戊霖

推荐 路新国

中国千年茶疗文化结晶 · 对应74种病症的养生茶饮事典

74种对症保健功效

214道养生茶饮

203种药草茶饮

780张精美图片导读



中国纺织出版社



喝茶 就能养生！

严选最常用的203种泡茶配方

- 汉方药草、青草药、芳香花草、五谷蔬果食材等，材料随手可得

制作出最HOT的214道养生茶饮

- 将泡茶材料与茶叶巧妙搭配，道道都有保健功效

- 包括神经系统、代谢内分泌系统、心血管系统、脸部美容美白、肝胆系统、呼吸系统、脾胃消化系统、泌尿系统、妇科疾病、筋骨系统、五官系统、皮肤系统、其他
- 各系统再以症状区分茶饮：共74种症状
包括头晕头痛、糖尿病、高血压、口臭、膀胱炎、感冒、食欲不振、便秘、鼻子过敏、美容美白、宿醉等

只要“对症下药”，便能喝茶保健康！

T E A A N D H E A L T H

路新国教授 推荐



ISBN 978-7-5064-4630-3



9 787506 446303 >

定价：39.80元



数据加载失败，请稍后重试！

图书在版编目(CIP)数据

对症养生茶饮/纪戊霖主编. —北京: 中国纺织出版社,
2007.10

(饮食生活一点通系列)

ISBN 978-7-5064-4630-3

I.对… II.纪… III.药茶疗法 IV.R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第149057号

《对症养生茶饮》纪戊霖主编

本书中文简体版经台湾人类文化事业股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字01-2007-3973

策 划: 尚锦文化

责任编辑: 陈思燕

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing @ c-textilep. com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16.5

字数: 216千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

新书推荐

蔬果妙用500招

◎ 定价：20元

◎ 规格：16开，96页，全彩印刷

全面介绍常见蔬菜、水果的有关知识，包括选购要点、宜食人群、忌食人群、营养特点、清洗和保存要诀、饮食妙用、食谱举例、生活方面妙用等。



家庭烹饪有问必答

◎ 定价：24.80元

◎ 规格：16开，192页，全彩印刷

“煎鱼时如何防止破皮”“牛肉如何炒的滑嫩”，这些家庭烹饪中常见的问题，本书将一一解答，一点小技巧，就可让你烧的菜与大厨媲美，并在烹饪中达到事半功倍的效果。

营养师推荐
健康加分宝典

20元

热烈抢购中!

家常菜营养搭配密码

◎ 定价：20元

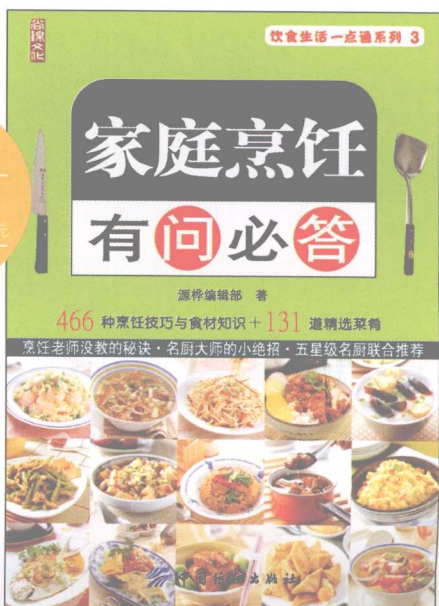
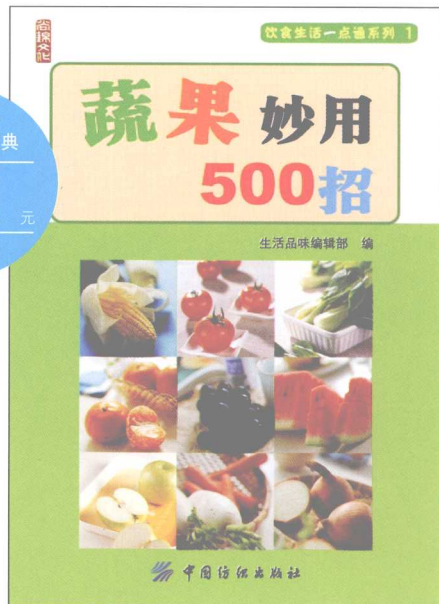
◎ 规格：16开，96页，全彩印刷

介绍了常见蔬菜、豆类、肉类、海鲜类材料的饮食营养知识，包括营养成分、保健效果、科学烹调、营养搭配及食谱举例等，适合关注营养、健康的读者阅读。

营养师推荐
健康加分宝典

24.8元

热烈抢购中!



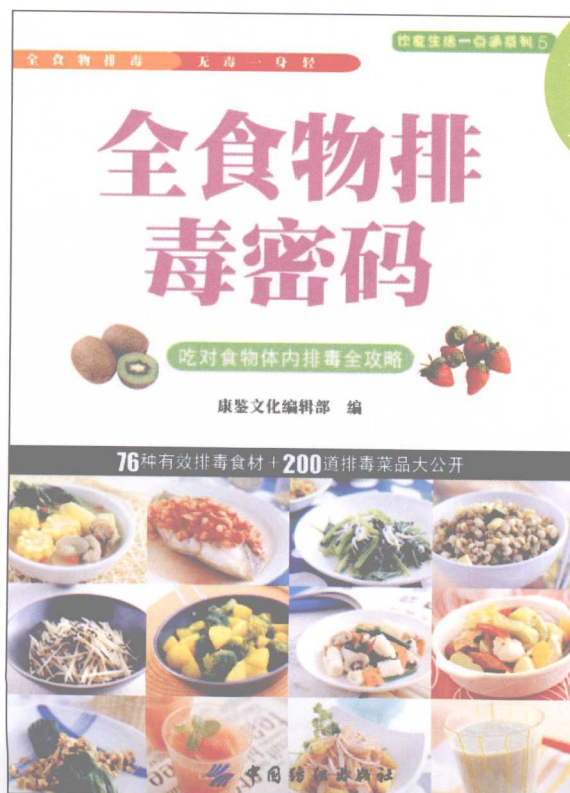
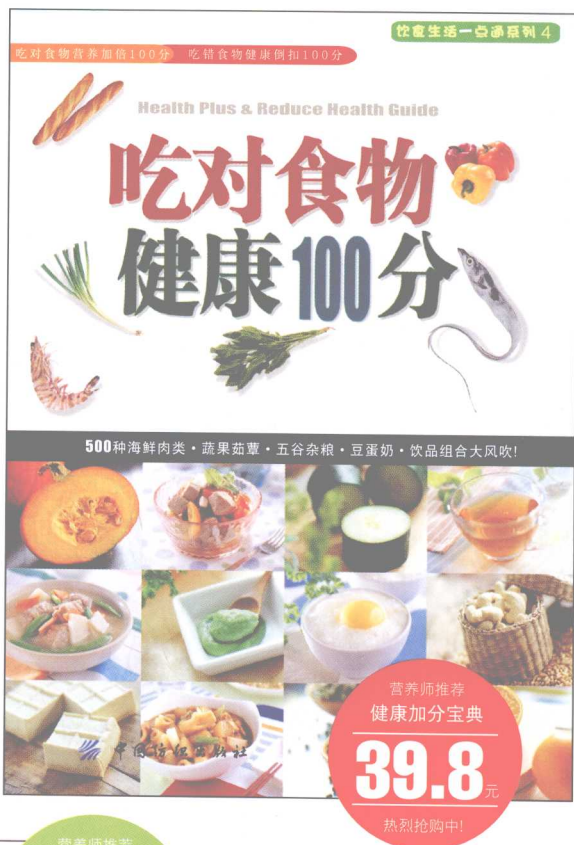
新书推荐

吃对食物健康100分

◎ 定价：39.80元

◎ 规格：16开，288页，全彩印刷

1. 收录150种食材的营养价值及功能分析，并列举500道以上食物搭配、食谱对错的建议。
2. 首度整理出食物搭配健康加分的营养公式，以及食物搭配错误健康扣分的饮食警示。
3. 提供专业医生、营养师全方位的正确健康观念。
4. 涵盖饮食与疾病、保健、美容等各种膳食提示。



营养师推荐
健康加分宝典

39.8元

热烈抢购中!

全食物排毒密码

◎ 定价：39.80元

◎ 规格：16开，264页，全彩印刷

1. 针对单一食材做详细的介绍，包括选购方法、处理保存等实用知识。
2. 完整分析食材的营养成分及排毒功效，清楚掌握吃什么补什么。
3. 每一种食材皆附有排毒示范菜单、实际用吃来进行体内环保工作。
4. 提供慢性病患者包括排毒菜单、饮食禁忌等疾病期的饮食照料指南。
5. 提供以食补功效分类的查询方法、让你轻松找到适合自己的排毒食物。

新书推荐

对症药膳养生事典

◎ 定价：39.80元

◎ 规格：16开，264页，全彩印刷

本书精选300道对症滋补养生药膳，依照60种病症分类，利用各种药膳来对症下药，且配合中医师、营养师的专业解析，建立基础的养生概念。



营养师推荐
健康加分宝典
39.8元
热烈抢购中!



营养师推荐
健康加分宝典
39.8元
热烈抢购中!

中药材食疗事典

◎ 定价：39.80元

◎ 规格：16开，264页，全彩印刷

本书选取97种常用中药材，说明别名、性味、归经、本草成分、功效、主治、禁忌、选购、保存等，让读者深入浅出地认识各种中药。并且由厨师示范了170道简单美味的药膳食谱，搭配精美的图片，让读者在认识中药的同时，也能自己DIY养生保健一番！

附录中还将各药材的寒凉温热及性味等列表索引，方便读者查询，是居家必备的健康工具书。

饮食生活一点通系列 7

对症 养生茶 饮

主编 纪戊霖

推荐 路新国



 中国纺织出版社

作

者

序

健康人生的简单好方法

要想拥有健康的身体，需要具备许多条件，其中的基本要素有：

- 一、健康的生活习惯、正向的性情。
- 二、摄取健康的食物、营养素。
- 三、适度的运动。
- 四、正确的中、西医知识。

多数人为了生活，汲汲营营，可以说终其一生都在生、老、病、苦中过活，其实，想要拥有健康的身体并不难，即使是“正确的中、西医知识”这一项，只要花点心思，都可能因日积月累而达成。

我个人历经十几年来中、西医理的潜移默化，不断探索、努力钻研，已有所成，这次，希望借由此书，提供读者拥有健康身体的方法之一，那就是“喝茶”。

这本书以查询对症的方式分类茶饮，而茶饮材料除了有许多我个人经验熟悉的汉方药草、青草药外，还有其他常用的芳香花草、五谷蔬果食材、茶叶等的结合，且每一道茶饮都开列出材料和简单的冲泡（熬煮）方法，相信对忙碌的现代人来说，具备了随时查阅、按图索骥的实用功能。

此书以“预防疾病，症状调养改善”为重点，结合东西方医理、学理而成，比我过去的拙作《自己炖补》、《美人药膳茶饮》等更加详尽与深入，盼读者真能从中获得健康人生的简单好方法！



◎著作

自己炖补
美人药膳茶饮
对症养生药膳事典

統成藥

推

荐

序

药茶或茶饮，又称茶剂，是中药应用的一种剂型，也是药膳常用的一种形式。它寓药于茶饮，具有制作简单、饮用方便、适应面广、行之有效、便于携带、易为人们认识和接受等特点，并能适应当今快节奏生活的需要。

药茶包括了含有茶叶的药茶和不含有茶叶的药茶两大类。前者是指茶叶与中药材配制而成的饮品，后者是指单由中药材配制而成的代茶饮用品。

我国历来就有用药茶防病治病、养生保健的传统，这在众多的历史文献中都有记载。利用药茶进行养生保健，除了应根据自己的体质情况、病证情况进行选择外，还应掌握正确的制作方法和饮用方法。如在使用沸水冲泡时，应加盖焖泡，以保持一定的加热温度，使有效成分易于溶出，必要时还可采用保温杯冲泡。若采用煎煮的方法，则尽可能使用陶质器皿，而不宜使用铁质器皿，以免发生化学反应，影响到药效，特别是一些高档补品。在饮用方法上，滋补类药茶一般在饭前一段时间内饮用，便于充分吸收；对胃、肠有刺激性的药茶，一般在饭后饮用，可以减轻对胃、肠的不良刺激；治疗尿路感染的药茶，宜多饮、频饮，不仅可以保持尿路中的药物浓度，同时还可以稀释尿液，清洁尿道，有利于毒素的排出等。此外，读者在选用药茶时，还应详细阅读所选用药茶的有关内容，以免误解，如银杏茶，应搞清楚药茶材料是银杏叶还是银杏果，因为，同一植物不同的部位，其有效成分和作用是不同的。

为满足人们使用药茶养生保健的需求，中国纺织出版社组织出版了《对症养生茶饮》一书。该书在编写体例上将身体分成13个系统，列举74种常见病症，为每个病症都提供了2~5种药茶，这种编写体例便于读者对症查询，按图索骥。该书语言通俗易懂，并附有大量精美的图片，图书编排也较活泼，是一本实用性较强的药茶养生保健图书，故谨此推荐。



全国首届百名中医药科普专家
扬州大学旅游烹饪学院教授
路新国

目

录



12 导读

Part 1

健康身心 · 由茶疗开始

- 18 认识茶疗
- 20 茶的养生之道
- 22 茶叶的主要成分与药理功效表



- 26 茶的15大疗效
- 30 茶的营养成分
- 32 茶与药方的结合
- 34 茶疗的种类与特性
- 38 对症下茶
- 52 选好料，泡好茶

Part 2

对症茶疗馆

一、神经系统

- 66 头晕头痛
川芎天麻茶\迷迭马鞭饮\菁芳头香茶\洋甘菊鼠尾茶\菖蒲天麻茶
- 70 失眠
浮麦洋参茶\薰衣草茉莉茶\枣仁洋参茶
- 72 心神烦躁
远志天麻茶\迷迭紫苏茶
- 74 抑郁症
百合浙贝茶\玫瑰银杏茶\香蜂柠檬草茶
- 76 身心疲劳
郁金龙眼茶\玫瑰薰衣草\柴胡洋参茶\鼠尾纾压茶
- 79 注意力不集中
白果天麻茶\七叶胆鼠尾茶\茉莉醒脑茶
- 81 神经紧张
浮麦白芍茶\茉莉金线莲茶\薰衣草橙花茶\鼠尾支香茶





二、代谢内分泌系统

84 高血脂

首乌决明茶\洛神牡丹茶\荷叶决明茶

86 水肿

灵芝车前草茶\茉莉迷迭茶\荷叶纤体茶

88 糖尿病

甜珠笔仔茶\川七天花茶\川七番石榴茶\山
药川七茶

91 高胆固醇

川七菊花茶\芙蓉荷叶茶\丹参川七茶

93 痛风

土牛膝鱼针茶\车前防己茶\土牛川七茶\柠
檬黄柏浴

96 体内排毒

山楂洋参茶\马鞭鱼腥草茶\马鞭环保茶

三、心血管系统

98 高血压

决明灵芝茶\鱼针龙葵茶\柠檬草川七茶

100 低血压

人参川七茶\芙蓉迷迭茶\红花甘枣茶

102 脑中风

红花檀香茶\天麻川七茶\槐花人苋茶\铁马
鞭炭母茶\天麻防己茶

106 冠心病

银杏芙蓉茶\川七首乌茶

108 胸闷心悸

迷迭七叶胆茶\郁金川七茶

四、脸部美容美白

110 肤色暗沉

玉竹洋参茶\玫瑰柠檬茶\芙蓉蔷薇茶

112 痘疤

洋菊茅根茶\百合莲藕茶\山楂陈皮茶\洛神
洋参茶

115 脸色苍白腊黄

杏仁人参茶\玫瑰人参茶\桑叶桑葚茶

117 黑斑

银花金线莲茶\洋菊银花茶\慈禧珍珠茶

119 青春痘

黄柏珍珠面膜\防风银花茶

121 湿疹

马鞭泽兰茶\地草人苋茶

五、肝胆系统

123 肝火旺

夏枯灵芝茶\郁金枸杞茶\田乌丁香茶\洋菊
半枝莲茶

126 肝硬化

龙井菊花茶\川七佛柑茶\土牛膝甜珠茶\明
日叶香椿茶\丹皮洋参茶

130 脂肪肝

甜珠绿茶\川七丹参茶

132 胆结石

金钱草迷迭茶\车前金钱草茶

六、呼吸系统

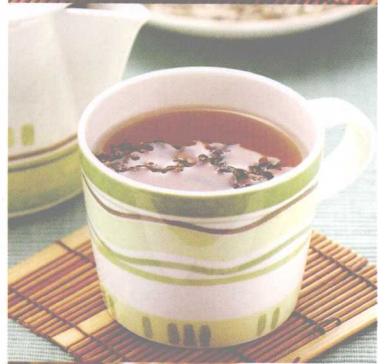
134 感冒

款冬菊花茶\银花马鞭茶\紫苏薄荷茶

136 咳嗽有痰

水梨贝母茶\浙贝白果茶\贝母桔梗茶\浙贝
紫苏茶





139 干咳

阿胶鲜梨茶\百合阿胶茶

141 鼻子过敏

百里香鼠尾茶\苍耳黄芪茶

七、脾胃消化系统

143 食欲不振

番茄洋参茶\淮山荷叶茶

145 便秘

决明麻仁茶\芝麻核桃茶

147 胃胀气

砂仁木香茶\藿芳蒲公英茶\洋甘菊马鞭茶

149 慢性腹泻

车前霍香茶\乌梅芡实茶

151 胃溃疡

海螺蛸川七茶\人苋贝母茶\金盏鼠尾茶\莲藕马铃薯茶

154 慢性胃炎

玫瑰佛手茶\九节白花茶\厚朴洋参茶\牛蒡菠萝茶

八、泌尿系统

157 膀胱炎

车前蒲公英茶\白茅洋菊茶\灵芝茯苓茶\知苓赤豆茶\博仔笔仔茶

160 尿失禁

茉莉龙眼花茶\巴戟菟丝茶

162 前列腺肥大

迷迭川七茶\赤豆川七茶

164 性能力下降

三子鹿茸茶\巴戟苁蓉茶

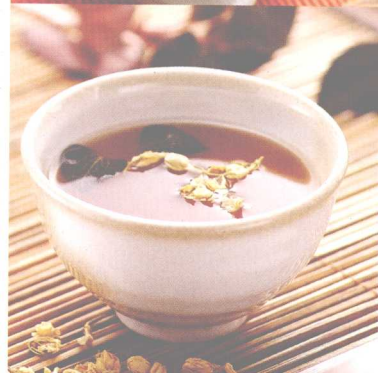
- 166 肾结石、尿道结石
马蹄冬瓜茶\金钱知苓茶

九、妇科疾病

- 168 月经不调
玫瑰茉莉茶\桃仁红花茶\炭母马鞭茶
- 170 痛经
玫瑰泽兰茶\当归桃仁茶\玫瑰天麻茶\
香附天麻茶\金盏玫瑰茶
- 173 不孕症
玫瑰红花茶\苁蓉川七茶\鼠尾玫瑰茶\鹿茸
洋参茶\血藤博仔茶
- 177 白带异常
白果金线莲茶\知苓菟丝茶
- 179 子宫肌瘤
玫瑰益母茶\郁金川七茶
- 181 子宫下垂
玫瑰升麻茶\升麻柴胡茶
- 183 乳腺炎
金线莲蒲公英茶\蒲公英郁金茶
- 185 更年期综合征
金线莲红花茶\柴胡川七茶\火炭母线莲茶\
丹皮龟鹿茶

十、筋骨系统

- 188 肩膀酸痛
葛根川七茶\炭母万点金茶
- 190 肩周炎
鱼针草红花茶\桑枝独活茶
- 192 腰酸背痛
牛膝炭母茶\杜仲山葡萄茶





194 骨质疏松症

苁蓉杜仲茶\龟鹿柠檬茶\龟鹿苁蓉茶

196 关节炎

鼠尾血藤茶\川七独活茶

198 跌打损伤

草桐红花茶\川七元胡茶

十一、五官系统

200 口臭

桂花佛手柑茶\厚朴金线莲茶

202 耳鸣

到手香鱼腥茶\菖蒲苁蓉茶

204 眼睛痛

夏枯枸杞茶\谷精川七茶

206 眼睛疲劳

洋甘菊洋参茶\决明天麻茶\菁芳水丁香茶\
桑葚萝卜茶\枸杞淮山茶

210 流鼻血

莲藕鲜梨茶\葛根莲藕茶

212 声音嘶哑

橄榄阿胶茶\百合洋参茶

214 牙周病

丹皮连翘茶\泽兰茅根茶

216 口腔溃疡

白花草鼠尾茶\连翘黄柏茶

十二、皮肤系统

218 皮肤瘙痒

冬瓜鱼腥草茶\防风银花茶

220 皮肤疔疮

鱼腥草银花茶\银花蒲公英茶