

天然草本

养生祛病

提升免疫

保健养生

对症养生茶饮大全

乐明山 胡永济·编著

喝杯好茶不生病
一杯好茶养全家



对症**养生**茶饮大全



乐明山 胡永济·编著



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

对症养生茶饮大全 / 乐明山, 胡永济编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2016. 6
ISBN 978-7-5381-9749-5

I. ①对… II. ①乐… ②胡… III. ①保健—食物养生②保健—茶谱 IV. ①R247.1 ②TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 062356 号

策划制作: 深圳市无极文化传播有限公司 (www.wujiwh.com)

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 深圳舜美彩印有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 12

字 数: 307 千字

出版时间: 2016 年 6 月第 1 版

印刷时间: 2016 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑: 郭 莹 邓文军

封面设计: 无极文化·陈康慧

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-9749-5

定 价: 32.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

前言

19 世纪的流行饮品是传统茶，20 世纪的时尚明星饮品是咖啡，21 世纪则是花果药茶引领时尚健康饮品的时代。

现如今，关注健康养生的人越来越多，选择各种花果药茶当作保健饮品的情景更是随处可见。女性朋友喜欢泡一杯鲜艳亮丽的玫瑰花茶，用以美容养颜；男性朋友喜欢泡一杯醇香回甘的普洱茶，用于减肥醒酒；老年朋友则喜欢泡一杯西洋参茶，用以滋阴补虚、益气安神……茶源于自然，入口清香芳醇，可以坚持长期饮用，很符合现代人的养生习惯。

茶饮养生不受时间、场地的限制，如果您是忙碌的上班族，可以在办公室冲泡；如果您经常出差或者是个爱旅游的行者，可以将食材按照配方制成小茶包随身携带，能够随泡随饮。

本书囊括了 200 多道生活中最天然、最常见、最方便家庭操作的茶品，并配以真实美观的成品图与言简意赅的疗效说明，让读者更方便、更明确、更快捷地选择那杯属于自己的健康茶。

简简单单冲泡，轻轻松松调饮，天然茶饮滋养身心如春雨般润物无声。您可以选择所需要的茶材，平时在家简单操作，只需短短几分钟，就能快速地享受到健康天然的茶饮！



Contents
目 录

第一章

以茶养生是茶文化的瑰宝

茶疗的由来与发展..... 8

解密茶的营养成分..... 10

喝好茶饮健康多..... 12

细数养生保健茶的种类 15

茶饮材料的选购与保存 18

泡出一杯养生保健茶... 20

找准体质喝对茶..... 21

怎样喝茶更安全..... 23

第二章

汉方养胃整肠茶

便秘

决明子绿茶..... 25

桃花蜜茶..... 26

排毒清肠

山楂茶..... 28



康乃馨茶..... 29

食欲不振

月桂茶..... 30

陈皮生姜茶..... 31

胃胀气

粉红蜜茶..... 32

薄荷茶..... 33

胃溃疡

桂花茉莉茶..... 34

大麦山楂茶..... 36

慢性胃炎

大麦茶..... 37

代代花茶..... 38

慢性腹泻

山楂鱼腥草茶..... 40

石榴皮茶..... 41

第三章

日常养生保健茶

耳鸣

天麻耳鸣茶..... 43

枸杞菊花茶..... 44

鼻子过敏

苍耳子茶..... 46

辛夷黄芪茶..... 47

口腔溃疡

杏甘茶..... 48

莲心甘草茶..... 49

流鼻血

辛夷花茶..... 50

白茅根茶..... 51

口臭

茉莉薄荷茶..... 52

甘草茶..... 53

桂菊茶..... 54

声音嘶哑

罗汉果薄荷茶..... 56

胖大海菊花茶..... 57

皮肤瘙痒

洋甘菊茶..... 58

山楂玫瑰茶..... 59

皮肤过敏

芙蓉菊花茶..... 60

紫苏薄荷茶..... 62

宿醉

紫罗兰迷迭茶..... 63

洛神花茶..... 64

桂花乌梅茶..... 65

中暑

藿香茶..... 66

双花茶·····	67
跌打损伤	
山楂三七茶·····	68
川七红花茶·····	69

第四章

对症调理祛病茶

感冒	
连翘金银花茶·····	71
生姜红糖茶·····	72
干咳	
冰糖梨水·····	73
胖大海茶·····	74
咳嗽有痰	
桔梗薄荷茶·····	75
川贝桔梗茶·····	76
百合枇杷叶茶·····	77
水肿	
茉莉迷迭香茶·····	78
车前子玫瑰茶·····	79
薰衣草茶·····	80
湿疹	
白术麦芽茶·····	81
薏米蒲公英茶·····	82
皮肤疔疮	
鱼腥草菊花茶·····	83
夏枯草金银花茶·····	84
胸闷心悸	
枸杞百合茶·····	85

迷迭绞股蓝茶·····	86
桂圆莲子茶·····	87
盗汗	
西洋参茶·····	88
红枣乌梅茶·····	89
多汗症	
党参茶·····	90
五味枸杞茶·····	91
不孕症	
鹿茸胶玫瑰茶·····	92
西洋参鹿茸茶·····	93
癌症	
杜仲茶·····	94
牡丹皮牛蒡茶·····	95
铁观音茶·····	96
高胆固醇	
芙蓉荷叶茶·····	97
绞股蓝菊花茶·····	98
肥胖症	
薄荷橙子茶·····	99
决明子荷叶茶·····	100
高血压	
牛蒡茶·····	101
金盏花茶·····	102
低血压	
红花甘草茶·····	104
绞股蓝乌龙茶·····	105
糖尿病	
金钱柳茶·····	106
甜菊叶茶·····	107
枸杞麦冬茶·····	108

中风	
檀香绿茶·····	109
三七花茶·····	110
冠心病	
银杏槐花茶·····	111
绿萝花茶·····	112
痛风	
车前金钱草茶·····	113
川七茺萸茶·····	114
脂肪肝	
三花茶·····	115
山楂丹参茶·····	116
佛手花茶·····	117
肝功能不佳	
玫瑰桂花茶·····	118
党参枸杞茶·····	119
牙周病	
金银花茶·····	120
白茅根牛蒡茶·····	121
胆结石	
金钱草迷迭茶·····	122
夏金茶·····	123
膀胱炎	
枸杞银花茶·····	124
桑枝茯苓茶·····	126
忧郁症	
金盏菊薄荷茶·····	127
茉莉花茶·····	128
香蜂普洱茶·····	129

第**五**章

令白领精力充沛的健康茶

用眼过度

- 洋甘菊洋参茶·····131
- 杭白菊花茶·····132
- 夏枯草枸杞茶·····134

疲劳

- 枸杞桂圆茶·····135
- 柠檬薰衣草茶·····136

腰酸背痛

- 白芍葛根茶·····138
- 牛膝地耳草茶·····139

神经紧张

- 三花保健茶·····140
- 乌龙橙花茶·····141

头晕头痛

- 铁观音迷迭茶·····142
- 夏枯草杜仲茶·····143
- 薄荷菊花茶·····144

注意力不集中

- 核桃白果茶·····146
- 茉莉芙蓉醒脑茶·····147

压力大

- 薰衣草丁香茶·····148



- 迷迭洋参茶·····150

失眠

- 菩提甘菊茶·····151
- 薰衣草茉莉茶·····152

第**六**章

喝出好气色美容养颜茶

瘦身

- 乌龙金银花茶·····154
- 桂香山楂茶·····155

美白

- 百合花茶·····156
- 玫瑰柠檬茶·····158

去斑

- 百合柠檬茶·····159
- 勿忘我花茶·····160

好气色

- 玫瑰阿胶茶·····162
- 当归参茶·····163

除痘淡疤

- 陈皮玫瑰茶·····164
- 金盏菊花茶·····165

痛经

- 益母草生姜茶·····166
- 白芍姜糖茶·····167

调经补血

- 当归白芍茶·····168
- 川芎调经茶·····170

抗衰老

- 玫瑰迷迭茶·····171

- 干日红蜜茶·····173

更年期综合征

- 忘忧草茶·····174
- 甘麦大枣茶·····175
- 桂花蜜茶·····176

白带异常

- 冬瓜子茶·····177
- 黄檗菟丝茶·····178

子宫肌瘤

- 郁金白芍茶·····179
- 益母红花茶·····180

乳腺炎

- 蒲公英忍冬茶·····181

第**七**章

老年人保健茶

骨质疏松症

- 龟鹿柠檬茶·····183

肩周炎

- 桑枝红花茶·····184
- 羌活枸杞茶·····185

关节炎

- 生地黄茶·····186
- 红花防风茶·····187

前列腺肥大

- 金钱草迷迭茶·····188
- 淮山赤豆茶·····189

尿失禁

- 茉莉桂圆茶·····190
- 三味茶·····192

对症**养生**茶饮大全



乐明山 胡永济·编著

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

对症养生茶饮大全 / 乐明山, 胡永济编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-5381-9749-5

I. ①对… II. ①乐… ②胡… III. ①保健—食物养生②保健—茶谱 IV. ①R247.1 ②TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 062356 号

策划制作: 深圳市无极文化传播有限公司 (www.wujiwh.com)

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 深圳舜美彩印有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 12

字 数: 307 千字

出版时间: 2016 年 6 月第 1 版

印刷时间: 2016 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑: 郭 莹 邓文军

封面设计: 无极文化·陈康慧

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-9749-5

定 价: 32.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

前言

19 世纪的流行饮品是传统茶，20 世纪的时尚明星饮品是咖啡，21 世纪则是花果药茶引领时尚健康饮品的时代。

现如今，关注健康养生的人越来越多，选择各种花果药茶当作保健饮品的情景更是随处可见。女性朋友喜欢泡一杯鲜艳亮丽的玫瑰花茶，用以美容养颜；男性朋友喜欢泡一杯醇香回甘的普洱茶，用于减肥醒酒；老年朋友则喜欢泡一杯西洋参茶，用以滋阴补虚、益气安神……茶源于自然，入口清香芳醇，可以坚持长期饮用，很符合现代人的养生习惯。

茶饮养生不受时间、场地的限制，如果您是忙碌的上班族，可以在办公室冲泡；如果您经常出差或者是个爱旅游的行者，可以将食材按照配方制成小茶包随身携带，能够随泡随饮。

本书囊括了 200 多道生活中最天然、最常见、最方便家庭操作的茶品，并配以真实美观的成品图与言简意赅的疗效说明，让读者更方便、更明确、更快捷地选择那杯属于自己的健康茶。

简简单单冲泡，轻轻松松调饮，天然茶饮滋养身心如春雨般润物无声。您可以选择所需要的茶材，平时在家简单操作，只需短短几分钟，就能快速地享受到健康天然的茶饮！



Contents
目 录

第一章

以茶养生是茶文化的瑰宝

茶疗的由来与发展..... 8

解密茶的营养成分..... 10

喝好茶饮健康多..... 12

细数养生保健茶的种类 15

茶饮材料的选购与保存 18

泡出一杯养生保健茶... 20

找准体质喝对茶..... 21

怎样喝茶更安全..... 23

第二章

汉方养胃整肠茶

便秘

决明子绿茶..... 25

桃花蜜茶..... 26

排毒清肠

山楂茶..... 28



康乃馨茶..... 29

食欲不振

月桂茶..... 30

陈皮生姜茶..... 31

胃胀气

粉红蜜茶..... 32

薄荷茶..... 33

胃溃疡

桂花茉莉茶..... 34

大麦山楂茶..... 36

慢性胃炎

大麦茶..... 37

代代花茶..... 38

慢性腹泻

山楂鱼腥草茶..... 40

石榴皮茶..... 41

第三章

日常养生保健茶

耳鸣

天麻耳鸣茶..... 43

枸杞菊花茶..... 44

鼻子过敏

苍耳子茶..... 46

辛夷黄芪茶..... 47

口腔溃疡

杏甘茶..... 48

莲心甘草茶..... 49

流鼻血

辛夷花茶..... 50

白茅根茶..... 51

口臭

茉莉薄荷茶..... 52

甘草茶..... 53

桂菊茶..... 54

声音嘶哑

罗汉果薄荷茶..... 56

胖大海菊花茶..... 57

皮肤瘙痒

洋甘菊茶..... 58

山楂玫瑰茶..... 59

皮肤过敏

芙蓉菊花茶..... 60

紫苏薄荷茶..... 62

宿醉

紫罗兰迷迭茶..... 63

洛神花茶..... 64

桂花乌梅茶..... 65

中暑

藿香茶..... 66

双花茶·····	67
跌打损伤	
山楂三七茶·····	68
川七红花茶·····	69

第四章

对症调理祛病茶

感冒	
连翘金银花茶·····	71
生姜红糖茶·····	72
干咳	
冰糖梨水·····	73
胖大海茶·····	74
咳嗽有痰	
桔梗薄荷茶·····	75
川贝桔梗茶·····	76
百合枇杷叶茶·····	77
水肿	
茉莉迷迭香茶·····	78
车前子玫瑰茶·····	79
薰衣草茶·····	80
湿疹	
白术麦芽茶·····	81
薏米蒲公英茶·····	82
皮肤疔疮	
鱼腥草菊花茶·····	83
夏枯草金银花茶·····	84
胸闷心悸	
枸杞百合茶·····	85

迷迭绞股蓝茶·····	86
桂圆莲子茶·····	87
盗汗	
西洋参茶·····	88
红枣乌梅茶·····	89
多汗症	
党参茶·····	90
五味枸杞茶·····	91
不孕症	
鹿茸胶玫瑰茶·····	92
西洋参鹿茸茶·····	93
癌症	
杜仲茶·····	94
牡丹皮牛蒡茶·····	95
铁观音茶·····	96
高胆固醇	
芙蓉荷叶茶·····	97
绞股蓝菊花茶·····	98
肥胖症	
薄荷橙子茶·····	99
决明子荷叶茶·····	100
高血压	
牛蒡茶·····	101
金盏花茶·····	102
低血压	
红花甘草茶·····	104
绞股蓝乌龙茶·····	105
糖尿病	
金钱柳茶·····	106
甜菊叶茶·····	107
枸杞麦冬茶·····	108

中风

檀香绿茶·····	109
三七花茶·····	110

冠心病

银杏槐花茶·····	111
绿萝花茶·····	112

痛风

车前金钱草茶·····	113
川七茺莢茶·····	114

脂肪肝

三花茶·····	115
山楂丹参茶·····	116
佛手花茶·····	117

肝功能不佳

玫瑰桂花茶·····	118
党参枸杞茶·····	119

牙周病

金银花茶·····	120
白茅根牛蒡茶·····	121

胆结石

金钱草迷迭茶·····	122
夏金茶·····	123

膀胱炎

枸杞银花茶·····	124
桑枝茯苓茶·····	126

忧郁症

金盏菊薄荷茶·····	127
茉莉花茶·····	128
香蜂普洱茶·····	129

第五章

令白领精力充沛的健康茶

用眼过度

- 洋甘菊洋参茶..... 131
- 杭白菊花茶..... 132
- 夏枯草枸杞茶..... 134

疲劳

- 枸杞桂圆茶..... 135
- 柠檬薰衣草茶..... 136

腰酸背痛

- 白芍葛根茶..... 138
- 牛膝地耳草茶..... 139

神经紧张

- 三花保健茶..... 140
- 乌龙橙花茶..... 141

头晕头痛

- 铁观音迷迭茶..... 142
- 夏枯草杜仲茶..... 143
- 薄荷菊花茶..... 144

注意力不集中

- 核桃白果茶..... 146
- 茉莉芙蓉醒脑茶..... 147

压力大

- 薰衣草丁香茶..... 148



- 迷迭洋参茶..... 150

失眠

- 菩提甘菊茶..... 151
- 薰衣草茉莉茶..... 152

第六章

喝出好气色美容养颜茶

瘦身

- 乌龙金银花茶..... 154
- 桂香山楂茶..... 155

美白

- 百合花茶..... 156
- 玫瑰柠檬茶..... 158

去斑

- 百合柠檬茶..... 159
- 勿忘我花茶..... 160

好气色

- 玫瑰阿胶茶..... 162
- 当归参茶..... 163

除痘淡疤

- 陈皮玫瑰茶..... 164
- 金盏菊花茶..... 165

痛经

- 益母草生姜茶..... 166
- 白芍姜糖茶..... 167

调经补血

- 当归白芍茶..... 168
- 川芎调经茶..... 170

抗衰老

- 玫瑰迷迭茶..... 171

- 干日红蜜茶..... 173

更年期综合征

- 忘忧草茶..... 174
- 甘麦大枣茶..... 175
- 桂花蜜茶..... 176

白带异常

- 冬瓜子茶..... 177
- 黄檗菟丝茶..... 178

子宫肌瘤

- 郁金白芍茶..... 179
- 益母红花茶..... 180

乳腺炎

- 蒲公英忍冬茶..... 181

第七章

老年人保健茶

骨质疏松症

- 龟鹿柠檬茶..... 183

肩周炎

- 桑枝红花茶..... 184
- 羌活枸杞茶..... 185

关节炎

- 生地黄茶..... 186
- 红花防风茶..... 187

前列腺肥大

- 金钱草迷迭茶..... 188
- 淮山赤豆茶..... 189

尿失禁

- 茉莉桂圆茶..... 190
- 三味茶..... 192



第一章

以茶养生是茶文化的瑰宝

随着人们对健康越来越关注，对茶的保健功效的认识越来越深，健康茶饮成为人们新的时尚追求。从前人经验、民间验方的代代相传，到《神农本草经》、《本草拾遗》、《茶谱》等古书记载，甚至现代医学保健的角度，养生茶饮在调理五脏机能、改善体质、滋补养生、延年益寿方面都可以说有着显著的功效。



茶疗的由来与发展

茶起源于中国，陆羽的《茶经》中记载：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”可见中国人喝茶的历史，可以追溯到四五千年前，而有文献记载，则大约要到周朝初期，距今三千多年前。据传，神农氏“尝百草，日遇七十二毒”，因此每天中毒时，他便嚼茶来解毒，这才发现茶的妙用，所以我们也可以说，茶叶作为药用始于神农，只不过食用功能应略早于药用。后来，东汉的医学宗师张仲景用茶来治疗下痢、脓血；神医华佗用茶来提神醒脑、消除疲劳；魏时的名医吴普，也以茶来治疗厌食、胃痛等症状，茶叶渐渐被用于医疗用途上。到了唐代，《茶经》、《新修本草》、《本草拾遗》等关于茶学或本草类著作的陆续出现，更将茶疗的理论与运用推向高峰。最早记载茶有治病功效的，要属唐代的《新修本草》，而随着茶的治疗范围不断扩大，茶不仅有“万病之药”这样的说法出现，茶饮更从单方的饮用，发展成单方、复方并用情况，且复方的使用还多于单方。

中国的医药文化，原本就和茶的历史一样悠久、具代表性。明清时期，茶疗之风盛行，茶与中药结合的茶疗药方更是一一推出，不仅剂型多元，还有以药代茶饮用的方式，如：川芎茶、枸杞子茶等。至于慈禧太后，白天喜欢喝金银花茶，睡前则改喝糖茶，就连服用珍珠粉，也喜欢以茶水送服。

由上可知，我国的茶文化发展到后来，已与中医学形影不离，成了中医学防治疾病用药时，会考虑添加的药方了。近代，科学进步的同时，茶的营养成分不断地被发现，更持续地验证了茶疗的功效，这使得用于保健养生的中药、茶方越来越多。

现在，大众追求自然、简便的保健方式，茶加上几味药草就可以防治多种疾病，这简直是再方便不过的养生方法。于是，几乎等同健康代名词的茶疗，也发展出越来越多的材料，有些是茶加上青草药，有些纯粹是花草茶饮，有些是添加蔬果，更有的是混合两种以上的材料煎煮（冲泡）而成。这些以茶治病养生的单方与复方，随着时间的演进，累积了相当多的数量，更造福于大众。



碧螺春



祁门红茶



铁观音



普洱茶



霍山黄芽



白毫银针



茉莉花茶

解密 茶的营养成分

茶叶的化学成分主要有儿茶素、茶多酚、咖啡因、维生素和微量元素等。其中，儿茶素和茶多酚具有降低血压、稀释血液、抗凝溶栓、预防动脉粥样硬化等功能。更有研究发现，各种茶叶均有阻断亚硝胺产生的作用，尤其以绿茶和乌龙茶的阻断作用最好。那么，茶叶有哪些保健成分呢？

生物碱

主要有咖啡因、茶碱和可可碱 3 种。其中，咖啡因含量高，是一种中枢神经兴奋剂，可以提神，且在人体正常饮用剂量下，不会有致病、致癌和突变的作用。

维生素

茶叶的维生素 C 含量很高，能增加抵抗力、促进伤口愈合、防治坏血病；维生素 E 可以阻止人体脂质的过氧化，具有抗衰老功效；维生素 K 可以促进肝脏合成凝血素。想要从茶中摄取足够的维生素其实相当简单，只要每天饮用五杯茶就可以了。

