



时尚美食系列

* 养生茶饮 *

乐英如 著

天天喝清香茶饮 减压又养生
拒绝6大文明病 轻松享健康

medicine tea



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生茶饮 / 乐英如著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2006.1

(现代人·时尚美食系列)

ISBN 7-5019-5165-9

I. 养... II. 乐... III. 药茶疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 128631 号

版权声明

原书名: 六大文明病养生茶饮

作者: 乐英如

© 本书中文经由台湾膳书房文化事业有限公司授权出版发行。未经著作权人和本社书面许可, 不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。违者必究。

责任编辑: 杨 柳 韩运哲 责任终审: 孟寿萱 美术指导: 叶 蕾
装帧设计: 李若虹 责任校对: 郎静瀛 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 636 × 965 1/16 印张: 5

字 数: 25 千字

书 号: ISBN 7-5019-5165-9/TS · 2986 定价: 18.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2005-4724

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

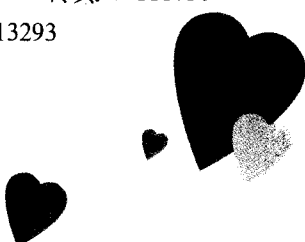
发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50690S1X101ZYW



MODERN
FOOD
现代人

时尚美食系列

养生茶饮

乐英如 著

medicine tea





目录

Contents

- 4 养生药材充电站
- 9 中医就五脏六腑主要功能的概述
- 10 中药茶饮小知识

心血管疾病

〔冠心病〕

- 12 郁金花
- 13 生脉茶
- 14 川芎茶
- 15 丹参茶
- 16 冠心益气茶
- 18 二仁茶

〔高血压〕

- 19 蒺藜茶
- 20 钩藤茶
- 21 菊花桑叶茶
- 22 青葙茶
- 24 天麻陈皮茶
- 25 茉莉花茶

〔高血脂〕

- 26 罗汉普洱茶
- 28 荷叶茶
- 29 降脂减肥茶
- 30 首乌减脂茶
- 31 枸杞红茶
- 32 菊花山楂茶

脂肪肝

- 34 女贞茶
- 36 草决明茶
- 38 保肝茶
- 40 山楂益母茶



糖尿病

- 42 黄精茶
- 44 养阴降糖茶
- 46 石斛茶
- 47 淮山茶
- 48 二皮茶
- 50 清热消渴茶

胃肠疾病

〔腹胀〕

- 52 佛手柑茶
- 54 藿佩茶
- 54 麦芽茶
- 56 砂仁茶
- 57 苏梗茶

〔便秘〕

- 58 增液茶
- 60 苁蓉茶
- 62 连翘茶
- 63 杏仁茶
- 64 柏子仁茶
- 64 白芍茶



慢性支气管炎

- 67 温肺茶
- 68 降气茶
- 69 二冬润肺茶
- 70 补气止咳茶
- 71 二母茶
- 72 枇杷叶茶

腰酸背痛

- 74 续断茶
- 75 仙灵脾茶
- 76 牛膝茶
- 77 寄生茶
- 78 杜仲茶
- 79 菟丝茶



养生药材充电站



苏子



唇形科植物紫苏的干燥成熟果实
别名：紫苏子
性味：辛温
归经：肺、大肠经
功效：除痰降气、止咳嗽、平气喘、润肠
禁忌：气虚、阴虚体质慎用

干姜



本品为姜科植物姜的干燥根茎
别名：川姜片
性味：辛热
归经：脾、胃、肾、心、肺经
功效：温中散寒、温肺化饮、温经止痛
禁忌：阴虚内热、血热妄行忌服，孕妇内无寒者慎服

大黄



蓼科植物掌叶大黄的干燥根茎
别名：川军、锦纹
性味：味大苦大寒
归经：足太阴、手足阳明厥阴、血分
功效：荡涤肠胃、下燥结而除淤热
禁忌：病在气分、胃虚血弱禁用

淮牛膝



蓼科植物牛膝的干燥根
别名：怀七
性味：苦辛平
归经：肝、肾经
功效：补肝肾、强筋骨、逐淤通经、引血下行
禁忌：凡中气下陷、脾虚泄泻、下元不固、梦遗失精、月经过多及孕妇忌服

玄参



玄参科植物玄参的干燥根
别名：黑参、元参
性味：苦甘咸微寒
归经：肺、胃、肾经
功效：凉血滋阴、泻火解毒、润燥滑肠
禁忌：脾胃有湿及脾虚便溏者忌服

肉苁蓉



列当科植物肉苁蓉之干燥内质茎
别名：大云、苁蓉、昌羊
性味：甘酸咸温无毒
归经：入肾经
功效：滋养强壮、强阴益精、温暖腰膝、润肠通便、止血、催情
禁忌：大便溏泻、肾中有热、阳易举而精不固者忌用

连翘



木樨科落叶灌木连翘之果实
别名：旱莲子、大翘子、空壳
性味：微寒味苦
归经：入心、肝、胆、小肠经
功效：清热解毒、消肿散结
禁忌：脾胃虚弱、气虚发热、痼疾已溃、脓稀色淡者忌服

枇杷叶



蔷薇科植物枇杷之干燥叶
别名：芦橘叶、无忧扇、琵琶叶
性味：苦平无毒
归经：入肺、胃二经
功效：清肺和胃、清凉镇咳、降气化痰、利尿止渴
禁忌：呕吐属寒者忌用

桑寄生



桑寄生科植物桑寄生之干燥茎
别名：寄生、黄寄生
性味：苦平无毒
归经：入肝、肾二经
功效：补肝肾、强筋骨、祛风湿、益血和络、安胎下乳
禁忌：阴虚发热、有风邪者忌用

丹参



唇形科多年生草本植物丹参之根
别名：赤参
性味：微寒苦
归经：入心、心包经
功效：活血祛瘀、清热
禁忌：脾虚腹泻不属血分淤热者慎用，孕妇慎用

苏梗



唇形科植物紫苏的干燥枝茎
别名：紫苏梗
性味：辛温
归经：脾、肺经
功效：理气宽中、止痛、安胎
禁忌：无

黄柏



芸香科植物黄皮树的干燥树根
性味：苦寒
归经：肾、膀胱经
功效：清热燥湿、泻火除蒸、解毒疗疮
禁忌：脾胃虚泻、胃弱食少者忌服

地骨皮



茄科植物枸杞的干燥根皮
别名：枸杞根
性味：甘寒
归经：肺、肝、肾经
功效：凉血除蒸、清热降火
禁忌：脾胃虚寒、食少溲泻者忌服

益母草



唇形科植物益母草的枝叶
别名：茺蔚
性味：辛苦微寒
归经：心包、肝、膀胱经
功效：消水行血、祛瘀生新、调经解毒、降压
禁忌：血虚无瘀或瞳子散大者忌服

佩兰



菊科植物佩兰的枝叶
别名：省头草、兰草
性味：辛平
归经：脾、胃经
功效：芳香辟秽、祛暑和中、化湿开胃
禁忌：无湿者忌服

桑白皮



桑科植物桑的干燥根皮
别名：白桑皮
性味：甘寒
归经：肺、脾经
功效：泻肺火、消肿
禁忌：肺虚无火、风寒咳嗽忌服

砂仁



姜科植物阳春砂的干燥成熟果实或种子
别名：阳春砂、春砂仁、蜜砂仁
性味：香气浓烈，味辛凉，微苦
归经：脾、胃、肺、肾经
功效：补肺益肾、和胃醒脾、快气调中、通行结滞
禁忌：阴虚火旺者忌服

沙参



桔梗科植物轮叶沙参的干燥根
别名：空沙参
性味：甘微寒
归经：肺、胃、肝经
功效：养阴清肺、化痰益气
禁忌：风寒作嗽者忌服

知母



百合科植物知母的干燥根茎
别名：穿地龙
性味：苦甘寒
归经：肺、胃、肾经
功效：清热泻火、生津润燥
禁忌：脾胃虚寒、大便溲泻者忌服

藿香



唇形科植物藿香及近缘植物的干燥茎叶
别名：川藿香、土藿香
性味：辛、温
归经：心、肺、脾、胃经
功效：快气和中、益胃气、开胃止呕
禁忌：阴虚火旺者忌服

青葙子



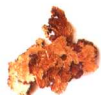
苋科植物青葙的干燥成熟种子
别名：鸡冠花
性味：苦微寒
归经：肝经
功效：清肝降火、降压
禁忌：青光眼忌服

潼蒺藜



豆科植物蒺藜的成熟种子
别名：沙苑蒺藜、潼沙苑、沙苑子
性味：甘温
归经：肝、肾经
功效：补肾固精、养肝明目
禁忌：阴虚火旺、小便不利者忌服

川芎



伞形科植物川芎之干燥根茎
别名：芎藭、小叶川芎
性味：辛温无毒
归经：入肝、胆、心包三经
功效：祛风止痛、活血行气、镇静、通经
禁忌：阴虚火旺者忌用

党参



桔梗科植物党参之干燥根
别名：潞党参、纹党
性味：甘平无毒
归经：入脾、肺二经
功效：补中益气、强壮健胃、除烦止渴
禁忌：实邪者忌用

麦门冬



百合科植物沿阶草之干燥块根
别名：麦冬、寸冬、阶前草、麦文冬
性味：甘微苦微寒无毒
归经：入心、肺、胃经
功效：清心润肺、祛痰止咳、泻热除烦、生津行水、养阴益精
禁忌：寒咳痰饮及脾虚便溲者忌用

五味子



木兰科植物北五味树之成熟果实
别名：北五味
性味：酸、咸、温、无毒
归经：入肺、肾二经
功效：滋养强壮、收敛固精、止汗止泻、生津止渴、镇咳定喘
禁忌：外有表邪内有实热及痧疹初发者忌用

黄芪



豆科植物黄芪之干燥根
别名：炙黄芪、生黄芪
性味：甘温无毒
归经：入脾、肺二经
功效：补气固表、止汗利尿、生肌止痛、排脓托疮、强心强壮、降糖降压
禁忌：阴虚火旺及邪热实证忌用

当归



伞形科植物当归之干燥根

别名：西归

性味：辛甘苦温无毒

归经：入心、肺、脾三经

功效：补血和血、滋养强壮、调经定痛、镇静、润肠

禁忌：脾湿中满及泄泻者忌用

赤芍



毛茛科植物赤芍之干燥根

别名：赤芍药、木芍药

性味：苦平无毒

归经：入肝、脾二经

功效：泻肝清热、活血通经、镇痛散瘀

禁忌：血虚及无瘀滞者忌用

桃仁



蔷薇科植物桃之干燥成熟种子

别名：桃核仁、桃核

性味：苦甘平无毒

归经：入心、肝二经

功效：破血祛瘀、润燥通便、通经、镇咳、消炎、镇痛

禁忌：无瘀滞及孕妇忌用

薏苡仁



禾本科植物薏苡之干燥种仁

别名：苡米、苡仁、薏米

性味：甘淡微寒无毒

归经：入肺、脾经

功效：利水渗湿、健脾补肺、清热止咳、消炎镇痛

禁忌：脾虚泄泻、孕妇慎用

陈皮



芸香科植物柑树果实之干燥外层果皮

别名：柑皮、橘皮、红皮、新会皮

性味：辛苦温无毒

归经：入脾、肺二经

功效：芳香健胃、理气健脾、燥湿化痰、镇咳止呕

禁忌：无湿、无痰、无滞者忌用

槐花



豆科植物槐树之干燥未开放花蕾

别名：槐米、槐花米

性味：苦平无毒

归经：入肝、大肠二经

功效：凉血、清血、止血、收敛、消炎、镇痛、降血压、强化血管

禁忌：虚寒泻痢及气虚血崩忌用

茉莉花



木樨科常绿木质藤本茉莉之花

别名：小南强、奈花、蔓华、木黎花

性味：辛甘温

归经：入心、脾、肝、肺经

功效：平肝开郁、理气和中

禁忌：辛热之品，不可恒用

桑叶



桑科植物桑树之干燥叶

别名：霜桑叶、冬桑叶

性味：甘苦寒有小毒

归经：入肝、肺二经

功效：祛风清热、凉血明目

禁忌：寒嗽者忌用

菟丝子



旋花科一年生寄生性蔓草菟丝子的种子

别名：金钱草子

性味：微温甘、微辛

归经：入肝、肾经

功效：补肝肾、益精气

禁忌：阴虚火旺、大便燥结、小便短赤者忌服

淫羊藿



小檗科植物淫羊藿之干燥全草

别名：仙灵脾

性味：辛温无毒

归经：入肝、肾二经

功效：补肝肾、强筋骨、助阴益精、祛风

禁忌：相火易动、阳强易举等证忌用

黄精



百合科多年生草本植物黄精或多花黄精的地下根状茎

别名：山生姜

性味：平甘

归经：入脾、肺经

功效：补脾、益精、润肺

禁忌：脾虚不宜多服

石斛



兰科常绿草本植物多种石斛的茎

别名：金石斛、金钗石斛

性味：微寒甘

归经：入肺、胃经

功效：养阴、清热、生津

禁忌：脾虚有湿者忌服

佛手柑



芸香科常绿小乔木佛手的果实

别名：佛手

性味：微温辛微苦

归经：入肝、脾、胃经

功效：行气止痛、和胃健脾

禁忌：阴虚有火、无气滞者慎用

白术



菊科植物白术之干燥根茎

别名：于术、冬术

性味：甘苦微温无毒

归经：入脾、胃二经

功效：补气燥湿、滋养益气、健胃整肠、止汗除热、利尿止泻

禁忌：阳虚燥渴者忌用

女贞子



木樨科植物女贞之干燥成熟果实

别名：女贞、冬青子

性味：甘苦平无毒

归经：入肝、肾二经

功效：强肝肾、健腰膝、乌须明目、镇静镇痛、消炎解热

禁忌：脾胃虚寒作泻者忌用

草决明



豆科植物决明之干燥成熟种子
别名：决明子、马蹄决明、马蹄草
性味：咸平无毒
归经：入肝、肾二经
功效：清肝益肾、祛风明目、消火利尿、润肠通便
禁忌：泄泻者或风寒外感者忌用

柴胡



伞形科植物柴胡之干燥根
别名：北柴胡、北胡
性味：苦微寒无毒
归经：入肝、胆、心包、三焦四经
功效：疏肝解郁、和解表里、升阳解热、推陈致新、调经
禁忌：阴虚火炎气升者忌用

生地



玄参科植物地黄之干燥根及根茎
别名：生地黄
性味：甘苦寒
归经：入心、肝、肾经
功效：降血糖、强心、利尿、清热、凉血、生津
禁忌：脾胃有湿邪及阳虚者忌服

柏子仁



柏科植物侧柏的干燥种仁
性味：辛甘而润
归经：心、肾、大肠经
功效：养心安神、润肠通便
禁忌：便溏痰多者忌用

山茱萸



山茱萸科植物山茱萸的干燥成熟种子
别名：山萸
性味：酸涩微温
归经：肝、肾经
功效：补益肝肾、涩精固脱
禁忌：素有湿热、小便淋涩者忌服

牛蒡子



菊科植物牛蒡的干燥成熟果实
别名：鼠粘子、恶实、大力子
性味：辛苦寒
归经：十二经
功效：解热散结、除风利咽、解毒消肿
禁忌：气虚便溏慎用

麦芽



禾本科植物大麦的发芽果实
性味：甘温
归经：脾、胃经
功效：健脾宽肠、和中下气、消食除胀
禁忌：无积滞者忌服

菟藟子



唇形科植物益母草的种子
别名：益母子
性味：辛苦寒
归经：心、肝、膀胱经
功效：清肝明目、活血化淤
禁忌：血虚无淤者忌服

杜仲



杜仲科落叶乔木杜仲的树皮
别名：玉丝皮
性味：微温甘辛
归经：入肝、肾经
功效：补肝肾、强筋骨、安胎、降血压
禁忌：口干舌燥、夜间盗汗者慎用

续断



山萝卜科多年生草本植物续断的根
别名：六汗
性味：温苦微辛
归经：入肝、肾经
功效：补肝肾、强筋骨、止崩漏、安胎
禁忌：气郁者禁用

白菊花



菊科多年生草本植物菊的头状花絮
别名：杭菊
性味：微寒甘微苦
归经：入肺、肝经
功效：疏风清热、清肝明目
禁忌：脾虚腹泻慎用

玉竹



百合科多年生草本植物玉竹的地下根状茎
别名：萎蕤、铃铛菜、玉竹参
性味：微寒甘
归经：入肺、胃经
功效：养阴润燥
禁忌：脾虚有痰者忌服

淮山



薯蓣科多年生草本植物山药的块根
别名：山药
性味：平甘
归经：入脾、肺、肾经
功效：补益脾胃、益肺滋肾
禁忌：急性腹泻、感冒发烧者忌用

郁金



姜科植物郁金之干燥根
别名：乙金
性味：苦辛甘寒无毒
归经：入心、肺、肝三经
功效：行气解郁、活血破淤、镇痛通经、健胃利胆
禁忌：阴虚无淤滞者及孕妇忌用

白蒺藜



蒺藜科植物蒺藜之干燥果实
别名：刺蒺藜
性味：苦温无毒
归经：入肝、肺二经
功效：平肝散风、胜湿行血、益精明目、调经催乳
禁忌：血虚气弱者忌用

虎杖



蓼科属多年生植物虎杖的根茎

性味：苦寒

归经：入肝、胆、肺经

功效：利胆退黄、清热解毒、活血

祛瘀、祛痰止咳

禁忌：孕妇忌服

天门冬



百合科攀援状多年生草本植物天

门冬的块根

别名：天冬

性味：寒甘

归经：入肺、肾经

功效：养阴清热、润肺滋肾

禁忌：胃虚无热及泻者忌用

川贝母



百合科植物贝母之鳞茎

别名：川贝

性味：寒苦

归经：入胃经

功效：清热化痰、开郁散结

禁忌：寒痰、湿痰者忌用

山楂



蔷薇科植物南山楂或北山楂之干燥成熟果实

别名：仙楂、山查

性味：酸甘温无毒

归经：入脾、胃、肝三经

功效：消积健胃整肠、散瘀化痰、行气活血

禁忌：脾虚胃弱及无食积者忌用

罗汉果



葫芦科多年生草蔓性植物罗汉果的果实

别名：光果木髓

性味：甘微寒

归经：入肺、小肠经

功效：清热化痰、润肺止咳、用于小儿肺热咳嗽、痰吐不利

禁忌：果实不可生食，脾虚泄泻者忌服

核桃仁



胡桃科落叶乔木胡桃果实的核仁

别名：胡桃

性味：温甘

归经：入肾、肺二经

功效：益肺定喘、补肾强腰

禁忌：稀便、腹泻作用

荷叶



睡莲科植物莲之干燥叶

别名：遐莲叶

性味：苦平微温

归经：入心、肝、脾三经

功效：清暑利湿、升发清阳、散瘀止血

禁忌：升散消耗、虚者禁用

何首乌



蓼科植物何首乌之干燥块根

别名：首乌

性味：苦甘涩温无毒

归经：入肝、肾二经

功效：补益肝肾、益精强壮、养气血、壮筋骨、乌髭发、缓泻

禁忌：脾虚便溏者忌用

白芍



毛茛科植物芍药之干燥根

别名：芍药

性味：平苦

归经：入肝、脾经

功效：平肝缓中、养血和阴、止痛下气、利尿收汗、通经镇痛、消炎

禁忌：产后妇女禁用

天麻



兰科多年生寄生草本植物天麻之根茎

别名：定风草

性味：微温甘

归经：入肝经

功效：平肝熄风、祛风止痛

禁忌：血液衰少及类中风忌用

杏仁



蔷薇科落叶乔木杏树种子的核仁

别名：北杏仁

性味：温苦

归经：入肺、大肠经

功效：止咳平喘、润肠通便

禁忌：有小毒，生食或加工不当可致中毒，婴幼儿慎用。阴虚咳嗽及大便溏泻者忌服。

黄连



毛茛科植物黄连之干燥根茎

别名：川连

性味：苦寒无毒

归经：入心、肝、胆、胃、大肠、脾六经

功效：泻火解毒、清热燥湿、解渴除烦、健胃整肠、止痢止血、消炎制菌

禁忌：苦寒伤胃气，不可久服

钩藤



茜草科常绿木质藤植物钩藤之茎枝

别名：钩藤钩、吊钩藤

性味：微寒甘

归经：入心包、肝经

功效：熄风止痉、清热平肝

禁忌：无风热及实火者忌用

枸杞



茄科植物枸杞之成熟果实

别名：地骨子、甘杞、杞子、血杞、苦杞、枸杞、天精子

性味：甘平无毒

归经：入肝、肺、肾三经

功效：滋补肝肾、强壮筋骨、益精明目、润肺止渴

禁忌：外邪实热、脾虚有湿及肠滑者忌用

中医就五脏六腑主要功能的概述

中医的心: 又称“君主之官”, 负责血脉包括心脏节律的收缩和舒张, 推动着血液与大脑活动, 和思考、精神、睡眠、记忆力、舌头灵活度有密切关系。

中医的肝: 又称“将军之官”, 有疏泄的功能, 疏即疏通, 泄即发泄, 有藏血的功能, 与筋、指甲、眼睛有密切关系。

中医的脾: 又称“仓廪之官”, 负责运化水谷, 化生气、血、津液、精, 并负责运化水湿, 调节组织中的水分, 与肌肉、口唇、凝血方面有密切关系。

中医的肺: 又称“相傅之官”, 负责呼吸之气, 与鼻、皮毛、免疫能力有密切关系。

中医的肾: 又称“作强之官”, 贮藏精华物质, 固摄体内之气, 与骨质、耳朵、头发、泌尿生殖系统有密切关系。



中医的胃: 又称“仓廪之官”, 具腐熟水谷的功能, 胃中的胃酸可以将食物杀菌和进行初步消化。

中医的小肠: 又称“受盛之官”, 受盛、接受以器盛物之意思, 进一步消化吸收。

中医的大肠: 又称“传导之官”, 具有传导的功能, 食物残渣由小肠下移大肠, 再吸收其中多余的水分, 之后传送出人体。

中医的胆: 又称“中正之官”负责贮藏和排泄胆汁。中正之官, 指判断事物, 作出决定措施的能力, 表现出人的胆量、胆识、勇气。当胆气不足时, 遇事优柔寡断, 畏缩不前。

中医的膀胱: 又称“州都之官”, 贮存尿液, 排泄小便。

中医的三焦: 又称“决渎之官”, 与胸腔、腹腔、骨盆腔之水易代谢有关。



中药茶饮小知识



药材的购买与保存

一般而言，到中药房即可购买到所需的药材，购买时要注意药材的新鲜度，是否有霉味；买回来的药材或制好之袋泡茶，应贮存于低温干燥处，避免受潮发霉、药味变质或生蛀虫。不要与樟脑丸、香皂放在一起，因为药材容易吸收异味，不仅会影响茶饮的口感，也不利于健康。

茶饮的制作

茶饮的种类则可以分为含有茶叶的，例如罗汉普洱茶、枸杞红茶；不含茶叶的，例如丹参茶、郁金香茶。制作方法包括冲泡、煎煮和使用滤包。

1. 冲泡：直接将材料放入杯中，加入沸水冲泡，再加盖闷10分钟左右，便可以代茶饮用。一般花、叶、种子的药材适合用冲泡的方法。

2. 煎煮：必须先将药材放入锅中，加入适量的冷水，浸泡15~20分钟后，以大火煮沸，再改用小火煎煮一定时间，去除药渣，倒入杯中代茶饮用。这种作法是因为某些药材

主要是根类、树皮类，需要煎煮，有效成分才容易释出。

3. 滤包：这种茶饮是将药材装入棉袋或滤纸包中，再冲泡或煎煮。

药茶的饮用法

1. 热服：茶饮趁热、趁温时饮用，但不宜烫饮。大部分的茶饮适合温服。

2. 凉服：将茶饮放凉后饮用。肝火盛的高血压，或肠内有热的便秘症适合凉饮。

3. 以辨证来选用茶饮：每一个病症有寒热虚实的不同，除了通用茶饮方之外，应参考宜忌来选用茶饮，以提高治疗效果。

茶饮注意事项

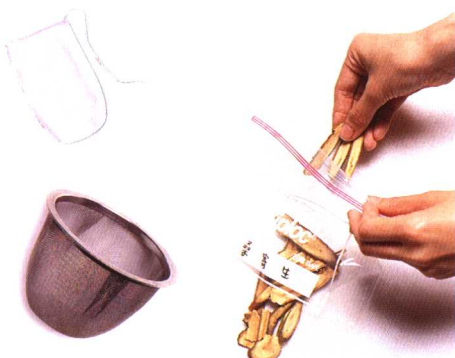
服用药茶时，有一些特别事项需要注意，才能达到最佳疗效。

1. 不宜饮用隔夜茶饮。隔夜茶容易变质，最好是随煎随饮，或随泡随饮，当天喝完。

2. 煎煮或冲泡茶饮的时间，不宜过久。含有叶类、花类的茶饮不宜冲泡或煎煮过久，以免破坏了其中的挥发油。

3. 饮用茶饮不宜过多，一般每天服用一剂。

4. 煎煮或冲泡的器具，材质以瓷器、陶器、不锈钢为宜，不要选用铁器或含铝制品。



心血管疾病

心血管疾病初期也许不会对身体造成明显的影响，但是若置之不理，极有可能会演变成健康的致命杀手。

>>> 预防小百科

生活放轻松、清淡饮食、不过量饮酒，养成量血压的习惯。



*〔冠心病〕

郁金茶

*服用天数：每日1剂，不拘日数。

宜→适用于血凝气滞所引起的胸肋疼痛。

忌→肠胃不佳的人，宜饭后饮用。

药 材

郁金 9 克

做 法

将药材浸泡于500毫升冷水(约2碗水)内20分钟，加热煮开后再以小火煮1分钟，去渣留汁，待稍凉时便可代茶饮用。



〔郁金〕

行气解郁、活血破瘀、镇痛通经、健胃利胆

Note 养生小教室

良好的饮食习惯是健康的基础，专家建议每日女性摄取的脂肪量为65~70克，男性不宜超过90克；平日多吃蛋白质含量高、胆固醇含量低的海鲜(但不包括鱿鱼)，以及豆浆、豆腐、奶酪、五谷麦片等含有异黄酮素及抗氧化剂的食物，对预防血管硬化和心脏病很有帮助。



生脉茶

*服用天数：每日1剂，不拘日数。

宜→可以增加冠状动脉血流，适用于气阴两虚型的人，对于口干、心胸烦热、心悸、气短微喘等症状有治疗的功效。

忌→脾胃虚寒、腹胀泄泻的人，不宜多饮。

药 材

党参9克，麦门冬9克，五味子3克

做 法

将药材浸泡于750毫升冷水(约3碗水)内20分钟，加热煮开后再以小火煮5分钟即可；或将药材洗净后，放入茶杯中，再以沸水冲泡。此茶饮带有酸甜味，十分好喝。

〔党参〕

补中益气，强壮健胃，除烦止渴



〔麦门冬〕

清心润肺，祛痰止咳，泻热除烦，生津行水，养阴益精



〔五味子〕

滋养强壮，收敛固精，止汗止泻，生津止渴，镇咳定喘



Note 养生小教室

平日多补充维生素C、维生素E，对预防和改善心血管疾病很有帮助。



川芎茶



*服用天数：每日1剂，7~10日为一疗程。

宜→适用于气郁血郁型患者，压力大时会出现胸肋疼痛、憋痛，痛无定处、牵引颈项的人。

忌→口干舌燥的人必须谨慎使用。

药 材

川芎 9克

做 法

将药材浸泡于500毫升冷水(约2碗水)内20分钟，加热煮开后闻到特殊的药香味，再以小火煮1~3分钟，去渣后即可代茶饮。

〔川芎〕

祛风止痛、活血行气、镇静、通经

Note 养生小教室

有心血管疾病的人，平日用餐尽量维持高纤维、低盐、低油、少量多餐、减少外食的饮食原则，千万不要暴饮暴食，晚餐也不要吃得过饱，否则容易诱发急性心肌梗塞。





丹参茶

*服用天数：每日1剂、不拘日数。

宜→适用于血淤于心、胸中刺痛、心烦眠差等症状。

忌→有出血症状的人暂时不宜饮用。饮用时不要与含醋制品或太咸的食物一起服用。

药 材

丹参12克

做 法

将药材浸泡于750毫升冷水(约3碗水)内20分钟，加热煮开时会出现一些泡沫，把泡沫撇掉，再以小火煮5分钟，即可代茶饮。



〔丹参〕

活血祛淤，清热除烦

Note 养生小教室

食物的纤维能吸附胆固醇，减少胆固醇被人体吸收以及在体内堆积，自然能降低血胆固醇和患冠心病的机会。平常多吃苹果、柑橘、南瓜、豆类、燕麦等含丰富纤维的食物，不但对冠心病有帮助，也对消化排泄有益。

