



汉竹
健康爱家系列

养生

中药

养生堂

本草良药养出好气血 美食佳方吃出好筋骨
120味中药 滋补全家

图典

国家级名老中医许润三亲传弟子
中日友好医院中医妇科主任医师

辛茜庭 主编

汉竹 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

中药养生图典 / 辛茜庭主编; 汉竹编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2011.5

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5019-8048-2

I. ①中… II. ①辛… ②汉… III. ①中草药—养生(中医)—图解 IV.

① R212-64 ② R243-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 008796 号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

责任编辑: 付佳 张弘

策划编辑: 龙志丹

责任终审: 劳国强 责任监印: 马金路

版式设计: 胡永强 张春艳

封面设计: 胡永强

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: 北京画中国画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2011年5月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 17

字数: 250千字

书号: ISBN 978-7-5019-8048-2 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

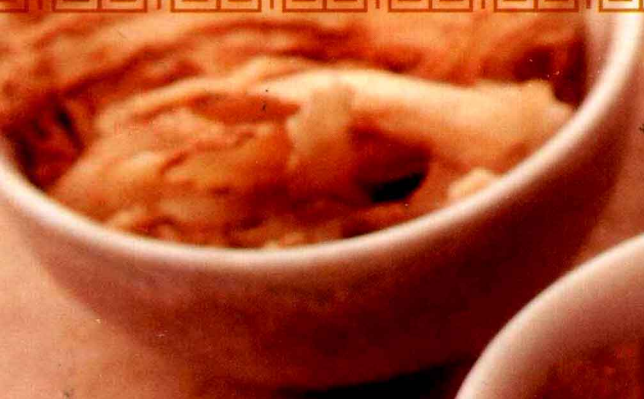
发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

100520S2X101ZBW



通

通

草

生艾叶

生艾叶

生艾叶

生艾叶

生艾叶

生艾叶

厚朴花

灯心草

灯心草


灯心草

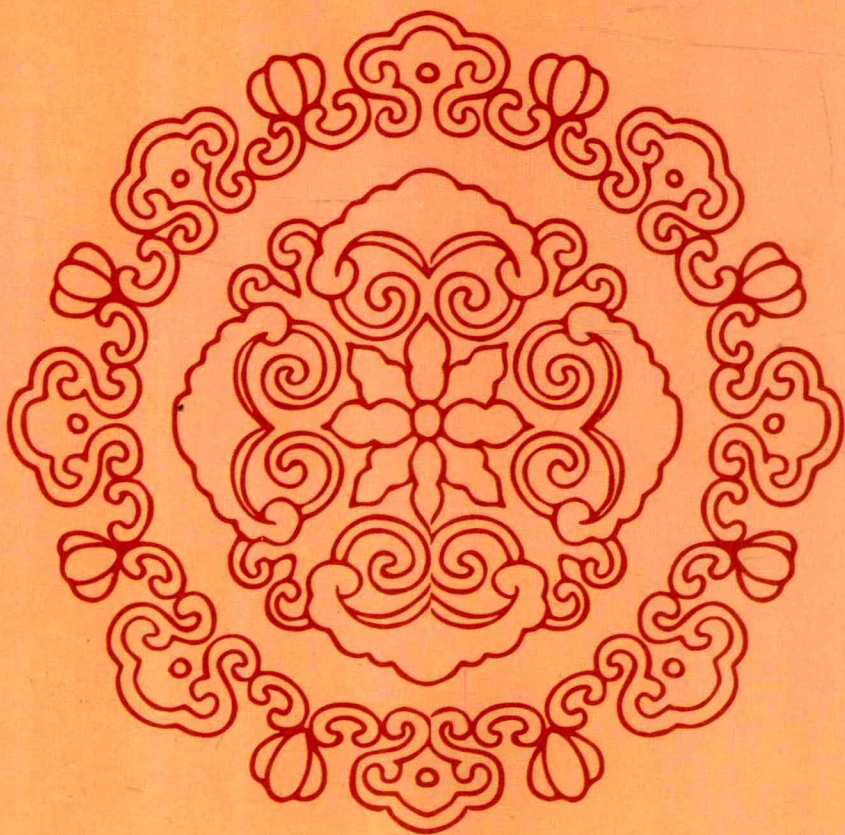
北京中医药大学图书馆



汉竹·健康爱家系列

辛茜庭 主编 汉竹 编著

 中国轻工业出版社



前言

中药

学源远流长，从神农氏尝百草而著《神农本草经》，到李时珍的《本草纲目》，再到清代

医学家赵学敏的《本草纲目拾遗》，中药学历经上千年的洗濯，最终成为了老祖宗留给我们的经得起推敲和实践检验的学术瑰宝。

中药的主要来源是植物，故中药在古代被称为「本草」，只要选用、搭配得当，其副作用远小于西药。中药对人体的调理讲究一个「慢养」的过程，见效或许不如西药快，但是只要对症了，就能去除病根，治标又治本。作为未生病时的养生保健品，中药更是上佳之选。「药食同源」的各种药膳食疗方，在民间更是广为流传。

本书本着弘扬中医中药文化的宗旨，搜集一百二十多种常见中药，精心剖析每味中药的药性药效、搭配和选用禁忌，并推荐了相应的对症食疗方，为您绘制了一幅较为完善的中药养生使用地图，方便您按图索骥。

对症食疗方速查	10
中药功效速查	20

第一章

选对中药好进补

中药, 养生保健好选择	26
中药养生歌	26
药与食的完美结合	26
四季养生选对药	27
性味归经学问大	28
中药之“四性”	28
中药有“五味”	28
归经起药效	29
中药配伍有讲究	30
君臣佐使, 搭配有道	30
中药“十八反”	30
中药“十九畏”	31
中药养生因人而异	32
药食同源吃对最关键	34
药食选用学问大	34
药膳配伍有宜忌	35

第二章

补益最佳的38味中药

补气	38
人参——补气之最	38
党参——补中益气养肝血	40
西洋参——补气养阴清虚火	42
黄芪——补气升阳健脾胃	44
山药——益气滋阴养肝肾	46
甘草——调和诸药解百毒	48
大枣——补气养血安心神	50
蜂蜜——补气润燥通大肠	52
白术——补气燥湿健脾胃	54
太子参——补气生津润肺燥	55
补血	56
当归——补血之最	56
白芍——补血养肝止泻痢	58
熟地黄——补血养阴填精髓	60
何首乌——养血填精补肝肾	62
阿胶——滋阴养血润肺燥	64
桂圆肉——养血开胃安心神	66
桑葚——补血养阴生津液	68
木耳——润肺补血清肠胃	69

目录

第三章

特效排毒的38味中药

补阳 70

- 鹿茸——补阳之最 70
- 冬虫夏草——益肺止血补肾阳 72
- 肉苁蓉——润肠通便益精血 74
- 杜仲——安胎强筋补肝肾 76
- 益智仁——温脾暖肾止泄泻 78
- 补骨脂——温脾止泻补肾阳 80
- 淫羊藿——补肾壮阳祛风湿 82
- 干姜——温中祛寒平咳嗽 84
- 蛤蚧——补肺滋肾定喘咳 86
- 海马——补肾壮阳抗衰老 87

补阴 88

- 女贞子——补阴之最 88
- 银耳——滋阴润燥益肾阴 90
- 枸杞子——明目润肺补肝肾 92
- 百合——养阴润肺安心神 94
- 麦冬——养阴润肺生津液 96
- 石斛——滋阴养胃润咽喉 98
- 黄精——滋肾益气润心肺 100
- 天冬——滋阴润燥降肺火 102
- 玉竹——生津止渴润肺燥 104
- 黑芝麻——润肠益精补肝肾 105

活血化淤 108

- 丹参——活血调经 108
- 三七——止血之最 110
- 川芎——活血行气止疼痛 112
- 益母草——活血调经消水肿 114
- 红花——活血通经散淤痛 116
- 郁金——行气化淤解郁闷 118
- 月季花——活血调经消血肿 120
- 毛冬青——活血通脉解热毒 122
- 苏木——行血祛淤消肿痛 123

清热解毒 124

- 金银花——清热之最 124
- 绿豆——消暑利尿清热毒 126
- 决明子——清肝明目降血压 128
- 板蓝根——凉血利咽解热毒 130
- 罗汉果——清热滑肠润肺咽 132
- 夏枯草——清火明目散肿结 134
- 槐花——凉血止血泻肝火 136
- 知母——清热泻火润肺燥 138
- 黄连——清热燥湿泻火毒 140
- 鱼腥草——利尿消脓清热毒 142
- 穿心莲——清热解毒消血肿 143

健胃消食 144

- 神曲——消食之最 144
- 山楂——消食化积益脾胃 146
- 鸡内金——消食健胃止遗尿... 148
- 麦芽——健脾开胃消肿胀 150
- 谷芽——消食和中健脾胃 152
- 槟榔——祛虫消积促兴奋 153

利尿泻下 154

- 茯苓——利尿除湿 154
- 红小豆——利尿消肿解小毒... 156
- 薏米——健脾利湿排脓毒 158
- 荷叶——清热解暑降血脂 160
- 五加皮——补肝强筋祛风湿... 162
- 泽泻——清热利尿消水肿 164
- 玉米须——利尿消肿退黄疸... 166
- 冬瓜皮——利尿消肿去烦渴... 168
- 车前子——清热明目祛痰湿... 170
- 芦荟——清热通便润肌肤 172
- 淡竹叶——清热利尿除心火... 174
- 番泻叶——泻热利尿润肠道... 175

第四章

调理五脏必备的50味中药

养心安神 178

- 酸枣仁——安神之最 178
- 灵芝——养心轻身抗衰老 180
- 柏子仁——养心安神通大肠... 182
- 合欢皮——解郁安神和五脏... 184
- 石菖蒲——化痰开胃醒神志... 186
- 海参——滋阴补肾养心血 188
- 远志——安神益智祛痰湿 190
- 夜交藤——养心安神通经络... 191

疏肝理气 192

- 枳实——理气之最 192
- 陈皮——理气燥湿能补泻 194
- 香附——行气解郁止疼痛 196
- 玫瑰花——行气和血解肝郁... 198
- 佛手——疏肝理气治咳嗽 200
- 刀豆——温中下气止打嗝 202
- 半夏——燥湿化痰止呕吐 204
- 荔枝核——行气止痛降血糖... 206
- 竹茹——清热化痰止呕吐 208
- 檀香——行气止痛调脾胃 209

止咳化痰····· 210

- 贝母——化痰之最····· 210
- 胖大海——利咽解毒去暑热·· 212
- 桔梗——润肺止咳排脓痰···· 214
- 枇杷叶——清肺止咳生津液·· 216
- 银杏叶——清肺平喘化淤血·· 218
- 海藻——消痰利尿去肿结···· 220
- 紫苏子——止咳化痰降血脂·· 222
- 苦杏仁——止咳之最····· 223

祛风化湿····· 224

- 藿香——化湿之最····· 224
- 桂枝——发汗散寒通经脉···· 226
- 薄荷——宣散风热清头目···· 228
- 菊花——平肝明目疏风热···· 230
- 柴胡——疏肝镇咳抗病毒···· 232
- 荆芥——解热发汗消肿痛···· 234
- 桑寄生——补肾安胎祛风湿·· 236
- 桑叶——疏风平肝清肺热···· 238
- 葛根——除热生津降血脂···· 240
- 牛蒡子——解毒利咽散风热·· 242
- 苦丁茶——清热明目生津液·· 243

收敛固精····· 244

- 白果——固精之最····· 244
- 莲子——益肾固精安心神···· 246
- 芡实——除湿止泻固肾精···· 248
- 五味子——收敛固精护五脏·· 250
- 覆盆子——益肾固精治贫血·· 252
- 石榴皮——止泻止血祛蛔虫·· 253

温里祛寒····· 254

- 附子——温里之最····· 254
- 丁香——温中暖胃消腹痛···· 256
- 肉桂——散寒止痛通血脉···· 258
- 花椒——温中止痛杀蛔虫···· 260
- 小茴香——散寒止痛和脾胃·· 262
- 胡椒——温中止痛消浓痰···· 264
- 大料——温中散寒止疼痛···· 265

附录 中药索引 (按拼音)····· 266

对症食疗方速查

病症	食疗方	页码	病症	食疗方	页码	
感冒 (风寒型) 畏寒、无汗、流涕、吐稀薄白色痰	干姜红茶	85	咳嗽 (风热型) 发烧、口干、鼻塞、吐黄痰且吐痰不爽、喉痛	甘草黄芩茶	49	
	生姜红花葱白茶	117		金银花鸡蛋汤	125	
	荆芥姜糖茶	235		绿豆蜜茶	127	
感冒 (风热型) 发烧、痰液黏稠呈黄色	板蓝根银花连翘茶	131		茯苓贝梨茶	155	
				薏米半夏茶	159	
感冒 (暑湿型) 胃胀、腹痛、呕吐、腹泻	神曲生姜茶	145		芦荟鸡蛋	173	
				枇杷叶桔梗茶	215	
感冒 (流行性) 突然畏寒、发烧、全身酸痛	板蓝根绿茶	131		薄荷甘草茶	229	
				鲜奶白果雪梨汤	245	
发烧、中暑 中暑是夏季常发病症，头痛头晕、口渴多汗、四肢无力发酸、注意力不集中	金银花薄荷茶	125		白果蜂蜜茶	245	
	金银花明目茶	125		燕麦薏米白果茶	245	
	麦芽青蒿茶	151		双香茶	257	
	水芹麦芽茶	151		咳嗽 (燥火型) 干咳、少痰、唇及咽喉干燥	甘草桑白茶	49
	头晕 常与头痛并发，是心脑血管疾病、贫血等症的先兆	地黄山萸糖茶			61	阿胶桑冬茶
石菖蒲山楂茶		187			银耳百合茶	91
咳嗽 (风寒型) 全身酸痛、畏寒、喉痛、痰白色、头痛、流清涕	石菖蒲安神茶	187			陈皮罗汉果茶	195
	桑叶安神汤	239	半夏麦冬茶		205	
咳嗽 (百日咳) 百日咳杆菌引起的急性呼吸道传染病	人参定喘汤	39	茯苓贝梨		211	
	甘草芪冬茶	49	菊花桔梗雪梨汤		231	
	大枣姜糖茶	51	桑叶桑白茶		239	
	桔梗杏仁茶	215	桑叶麦冬茶		239	
	花椒冰糖蒸梨	261	银耳莲子汤		247	
咳嗽 (痰湿型) 痰多黏稠、喉中呼噜作响，可能出现胸闷、呼吸急促	罗汉果柿饼茶	133	咳嗽 (体虚型) 面苍白、两颧发红、气短或手足发热，有时痰中带血或咯血	罗汉果胖大海茶	133	
	咳嗽 (体虚型) 面苍白、两颧发红、气短或手足发热，有时痰中带血或咯血	133		薏米白果茶	159	
佛手生姜茶				201	洋参银耳羹	43
咳嗽 (体虚型) 面苍白、两颧发红、气短或手足发热，有时痰中带血或咯血	133	银耳蜜汁		53		
		地黄百合茶		61		
咳嗽 (体虚型) 面苍白、两颧发红、气短或手足发热，有时痰中带血或咯血	133	阿胶七味茶	65			
		冬虫夏草百合茶	73			
		黄精茶	101			
		月季糖茶	121			
		五味人参茶	251			
咳嗽 (体虚型) 面苍白、两颧发红、气短或手足发热，有时痰中带血或咯血	133	五味蛤蚧茶	251			



病症	食疗方	页码	病症	食疗方	页码
头痛 (风寒型) 头痛时作、遇风尤剧、恶风畏寒	刀豆黄酒红茶	203	腹泻 (寒湿型) 大便清稀、腹胀肠鸣、困倦	藿香佩兰茶	225
	荆芥白芷茶	235		白通汤	255
头痛 (风热型) 头胀痛、发烧或恶风、面红目赤、口渴欲饮	川芎天麻茶	113	腹泻 (脾胃虚弱型) 大便溏泻、腹部隐痛、食欲不振、食后即胀	山药莲子粥	47
	金银花升麻茶	125		薏米麦芽茶	151
	柴胡蔓荆子茶	233		山药芡实扁豆茶	249
	柴胡升麻茶	233			
头痛 (风湿型) 头痛如裹、肢体困重、消化不良、胸闷、小便不利	夏枯草决明茶	135	腹泻 (肾虚型) 晨起腹痛欲泻、泻后痛减、伴腰膝酸冷、四肢不温、夜尿多	车前子红茶	171
头痛 (肝阳上亢型) 头痛而眩、心烦易怒、夜眠不宁或兼胁痛、面红口苦	夏枯草菊花茶	135		莲子芡实茶	247
	薄荷夏枯草茶	229		丁香乌梅茶	257
	桑寄生天麻茶	237	肉桂补骨脂茶	259	
	附子杜仲茶	255			
附子补骨脂茶	255	腹泻 (湿热型) 大便色黄味臭或带黏液、脓血、肛门灼痛、口干渴	莱菔子内金茶	149	
			葛根黄连茶	241	
头痛 (肾虚型) 头痛且空、眩晕、腰痛酸软、神疲乏力	薄荷黄芪茶	229	腹泻 (食伤型) 口气有腐臭味、胃泛酸水	内金蛋壳茶	149
				半夏木香茶	205
头痛 (血虚型) 头痛而晕、心悸不宁、神疲乏力、面色苍白	川芎红花茶	113	便秘 (肠胃积热型) 大便干燥、小便短赤、面红燥热、口干口臭	石榭甘蔗茶	99
	薄荷当归茶	229		石榭杞菊茶	99
头痛 (痰浊型) 头痛昏蒙、胃胀、呕吐、恶心	半夏陈皮茶	205		芦荟酸奶	173
				青苹果芦荟汤	173
头痛 (偏头痛) 一侧头部跳痛、逐渐加剧	枳实茶	193		胖大海润肠茶	213
				枇杷叶茅根茶	217
打嗝 常由于饮食过饱、饮水进食过急、胃内进入空气引起	刀豆姜糖绿茶	203	便秘 (气虚型) 排便困难，使尽全身气力，通体大汗淋漓	苁蓉麻仁茶	75
	半夏水牛角茶	205		骨脂多味茶	81
		柴胡决明子茶		233	
		肉桂当归茶		259	
			便秘 (气滞型) 频繁打嗝、腹部胀痛	枳实白芍茶	193
				桃仁大黄桂枝茶	227
			便秘 (血虚型) 面色苍白、头晕目眩	当归生地黄茶	57
				白芍甘草茶	59
				阿胶葱白茶	65
				阿胶蜜茶	65
				百合桑决茶	95
			柏子仁杏仁茶	183	

病症	食疗方	页码	病症	食疗方	页码
胃炎 (慢性萎缩型) 上腹饱胀、打嗝、 饮食量少	芪苓茶	45	慢性肝炎 (肝郁脾虚型) 胁胀痛、腹满闷、 恶心、厌油腻、 小便黄赤、大便 黏臭	大枣花生汤	51
	炙黄芪茯苓茶	155		女贞五味茶	89
消化不良 上腹部不适或疼 痛、饱胀、烧心、 泛酸、打嗝	神曲红茶	145	灵芝甘草茶	181	
	神曲丁香茶	145	柴胡五味子茶	233	
	山楂麦芽茶	151	柴胡山楂茶	233	
	莲子扁豆茶	247	柴胡白芍茶	233	
厌食症 食欲不佳、乏力 易倦、体重减轻	参药粥	41	慢性肝炎 (肝肾阴虚型) 头晕耳鸣、两目 干涩、口燥咽干、 失眠多梦、腰膝 酸软	枣蜜羹	53
	炒麦芽茶	151		白芍银花茶	59
肠炎 恶心、呕吐、腹 泻是急性胃肠炎 的主要症状	芪参茶	45	银耳杞味茶	91	
	红小豆内金茶	49	枸杞洋参蜜	93	
	白芍六味茶	59	肝炎 畏寒喜暖、小腹 腰膝冷痛、食少 便溏、下肢浮肿	芪陈茶	45
	桂枝川芎茶	227			
呕吐 持久而剧烈的呕 吐可引起水电解 质紊乱	枳实白术茶	193	慢性肝炎 (淤血阻络型) 面色晦暗、肝脾 肿大、质地较硬	丹杞五味枣茶	109
	佛手姜茶	201		红花杏仁茶	117
	花椒绿豆汤	261		郁金绿茶	119
胆结石 上腹、肩背疼痛、 低烧、恶心、呕 吐、寒战、大汗 淋漓	双金茶	149	肺炎 发高烧，呼吸急 促，持久干咳， 深呼吸和咳嗽时 胸痛，有少量痰 或大量痰	枸杞合冬茶	93
	茵陈玉米须茶	167		郁金茯苓蜜茶	119
肾炎 水肿、尿中泡沫 增多、血尿、腰 部酸痛	冬虫夏草茶	73		知母枸杞茶	139
	丹参芪芝茶	109		泽泻豆腐汤	165
	益母茶	115	附子姜甘茶	255	
	冬瓜红小豆茶	157	哮喘 咳嗽、喘息、呼 吸困难、胸闷、 咳痰	白芍甘麻茶	59
	车前子双苓茶	171		姜茯苓茶	155
鼻炎鼻窦炎 鼻塞、流涕、打喷 嚏、头痛、头昏	梨汁麦冬茶	97	灵芝半夏茶	181	
	刀豆薏米竹叶茶	203	刀豆蜜菊舒咽茶	203	
	刀豆酒	203	贝母蜜茶	211	
	枇杷叶桑皮茶	217	筋骨病 筋骨肿痛、骨折、 关节炎	杜仲炖猪肾	77
心悸 心跳快而强，并伴 有心前区不适感	桂圆莲实茶	67		淫羊藿茶	83
	荷叶山楂决明茶	161		双豆笋茶	157
盗汗 睡眠中出汗，醒 后汗自停	莲实枣仁茶	249		杜仲加皮茶	163
	五味石斛茶	251		五加皮酒	163
			合欢皮骨碎补茶	185	
			耳鸣 自觉耳内鸣响	柏子仁黑豆茶	183

病症	食疗方	页码	病症	食疗方	页码
糖尿病 (阴虚热盛型) 早期症型烦渴多饮、多食易饥、尿频量多、大便干结、尿色混黄	洋参枸杞茶	43	糖尿病 (并发视网膜病变) 患有糖尿病15年以上的病人中约60%眼部血管会受损	菊花山楂茶	129
	麦冬参黄茶	97		车前桑叶茶	239
	麦冬橄榄茶	97			
	天冬六味茶	103			
	天冬乌梅茶	103			
	知麦生地茶	139			
	知麦石膏茶	139			
	知母地骨茶	139			
	黄连山药茶	141			
	瓜皮花粉茶	169			
瓜皮菊芍茶	169				
葛根洋参茶	241				
葛根天花粉茶	241				
糖尿病(气阴两虚型中期症型) 多饮、多尿、多食、口咽干燥、神疲乏力、气短、腰膝酸软、大便干结	二冬汤	39	肥胖 (脾虚湿阻型) 倦怠乏力、腹胀食少、大便溏薄	神曲荷叶茶	145
	地黄五味茶	61		陈皮茯苓茶	195
	女贞洋参茶	89			
	枸杞洋参茶	93			
	枸杞五味茶	93			
	车前子熟地黄茶	171			
糖尿病(阴阳两虚型合并症中后期症型) 腰膝酸软、气短乏力、畏寒肢冷、颜面或下肢水肿、食欲减退、大便溏泻	葛根枸杞茶	241	肥胖 (脾肾两虚型) 虚浮肿胀、疲乏无力、少气懒言、动而喘息、头晕畏寒、食少、腰膝冷痛、大便溏薄	骨脂什锦茶	81
	山芪炖猪胰腺	47		决明泽泻茶	129
	骨脂地芪茶	81			
糖尿病(并发心脑血管疾病) 高血压、高血脂、心脏病、冠心病、脑部功能障碍	石菖蒲郁金茶	119	肥胖 (胃热湿阻型) 喜食肥甘、易饥、口臭口干、大便秘结	罗汉果山楂茶	133
	海参香菇羹	189		三豆茶	157
	昆布海藻茶	221		泽泻山楂茶	165
	桂枝薤白茶	227		山楂玉米须茶	167
	桂枝白芍粥	227		首乌葛根核桃羹	241
	菊花槐花茶	231			
	荆芥葛粉	235			
	五味罗布麻茶	251			
	五味夏枯草茶	251			
糖尿病(并发肾病) 蛋白尿, 渐进性肾功能损害, 水肿, 晚期出现严重肾功能衰竭	地黄黄芪茶	61	肥胖 (气滞血淤型) 两肋胀满、胃满、烦躁易怒、口干舌燥、头晕目眩、失眠多梦、月经不调或闭经、舌有淤斑	山楂荷叶茶	147
	玉米须车前茶	167		麦芽山楂决明茶	151
	蚕豆冬瓜茶	169		荷叶山楂菊花茶	161
	车前芦根茶	171		泽泻决明茶	165
				玫瑰乌梅红茶	199
糖尿病 (并发肾病)	地黄黄芪茶	61	肥胖(肾阴虚型) 头昏头痛、五心烦热、腰膝酸软	首乌决泻茶	63
	玉米须车前茶	167		首乌泽泻茶	165
	蚕豆冬瓜茶	169			
	车前芦根茶	171			
糖尿病 (并发肾病)	地黄黄芪茶	61	高血压 (肝阳上亢型) 头胀痛较重, 面潮红, 急躁易怒, 心烦	山药决明茶	47
	玉米须车前茶	167		杜仲菊花茶	77
	蚕豆冬瓜茶	169		女贞夏枯茶	89
	车前芦根茶	171		黄精罗布麻茶	101
				金银菊花茶	125
				夏枯草女贞子茶	135
				菊槐茶	137
				山楂菊花茶	231

病症	食疗方	页码	病症	食疗方	页码
高血压 (气滞血淤型) 心悸心痛、胸闷不舒、憋气、隐痛如刺，舌紫	杜仲山楂茶	77	高脂血 (脾肾阳虚型) 体倦乏力，头晕眼花，耳鸣，腰膝酸软，面色白，腹胀，食欲不振，大便溏薄	杜仲决明茶	77
	杜仲银杏茶	77		藿香姜茶	225
	淫羊藿夏枯茶	83			
	川芎杜仲茶	113			
	夏枯草山楂茶	135			
	杜仲银杏叶茶	219			
	银杏叶山楂茶	219			
高血压 (肾阳虚衰型) 气短乏力、精神不振、畏寒肢冷	杜仲夏枯茶	77	胃痛 (肝胃不和型) 打嗝吐酸水，口苦咽干，烦躁易怒	神曲砂仁蜜茶	145
	淫羊藿三七茶	83		小茴香枳壳茶	263
	淫羊藿杜仲茶	83			
	夏枯草淫羊藿茶	135			
高脂血 (痰浊阻滞型) 形体肥胖，身重乏力，嗜食肥甘厚味，头晕头重，胸闷腹胀，恶心欲呕，咳嗽有痰	益母姜黄茶	115	胃痛 (脾胃虚寒型) 胃部隐隐作痛，进食后痛减，呕吐清水，食少，神疲乏力，严重者手足不温、大便稀溏	荔枝核木香茶	207
	决明荷叶茶	129		丁香枣茶	257
	罗汉果菊普茶	133		丁香肉桂茶	257
	茯苓陈皮茶	155		丁香甘草盐红茶	257
	灵芝山楂茶	181		肉桂丁香茶	259
	半夏茯苓茶	205		花椒豆茶	261
	银杏叶红糖茶	219		花椒姜枣茶	261
高脂血 (肾虚湿盛型) 形体肥胖，肢软无力，头昏头重，食欲不振，便溏、恶心	首乌决明茶	63	胃痛 (胃阴亏虚型) 胃胀，灼痛，口燥咽干，消瘦乏力，口渴不欲饮，大便干结	沙麦茶	97
	瓜皮绿茶	169		石斛麦冬茶	99
	猕猴桃薄荷汁	229			
高脂血 (气滞血淤型) 胸闷胸痛，痛处固定不移，有时放射到头、颈、肩背部的刺痛，头晕头痛，气短，心烦不安，舌紫	红花绿茶	117	胃下垂 上腹不适、饱胀、饭后明显，伴恶心、打嗝、厌食、便秘	参芪麻胡茶	41
	槐花桃仁茶	137		芪麻茶	45
	山楂槐花茶	137		干姜花椒粥	85
	山楂决明茶	147			
	荷叶山楂槐花茶	161			
	陈皮苜蓿茶	195			
	芹菜银杏叶茶	219			
	绞股蓝银杏叶茶	219			
葛根山楂茶	241				
高脂血 (肝肾阴虚型) 形体偏瘦，体倦乏力，腰酸腿软，头晕耳鸣，少寐多梦，健忘，遗精盗汗，目涩口干	女贞首乌茶	89	胃溃疡 局限于上腹部的腹痛，进食后疼痛，食后缓解	蜂蜜茶	53
	枸杞女贞茶	93		白芍枣茶	59
	山楂决明大枣茶	129		陈皮绿豆茶	127
	槐花生叶茶	137		红花大枣汤	117
	灵芝黄芪茶	181			
	银杏叶花生叶茶	219			
高脂血 (并发冠心病) 胸闷胸痛、困倦	淫羊藿山楂茶	83	胃炎 (肝脾不和型) 泛酸、胁胀、暖气、灼热症状多见，舌质红，苔黄或白	三七参术茶	111
				白术鸡内金粥	149
				香附木香茶	197
				半夏山药茶	205
				贝母山药茶	211

病症	食疗方	页码	病症	食疗方	页码	
胃炎 (脾胃阴虚型) 嘈杂、口干、烦热、便秘	洋参银耳茶	43	口臭 口臭不是没刷牙的缘故,有可能是牙齿病变或肠胃不好	灵芝五味茶	181	
	三七厚朴茶	111		香附柴胡茶	197	
	黄连茱萸茶	141		藿香薄荷茶	225	
	香附黄芩茶	197		藿香紫苏茶	225	
胃炎 (脾虚湿阻型) 胃胀、纳差、呕吐、便溏	黄连厚朴茶	141	扁桃体炎 咽痛、发烧及咽部不适	胖大海甘草茶	213	
	藿香豆蔻茶	225		大冬银茶	213	
	花椒乌梅茶	261				
胃炎 (气滞血淤型) 胃痛症状突出,舌体多淤斑	三七胡姜茶	111	支气管炎 临床上以长期咳嗽、咳痰或伴有喘息及反复发作作为特征	蜂蜜梨汤	53	
	三七胡芍茶	111		当归白芍茶	57	
	枳实党参茶	193		虫草五味茶	73	
	陈皮香附茶	195		虫草蛤蚧茶	73	
				百合灵芝茶	95	
咽喉炎(急性) 咽部干痒、灼热、渐有疼痛,吞咽时加重,全身可有头痛、食欲不振、发烧等	小麦干姜茶	85	气管炎 气管炎是由急性支气管炎未及时治疗,经反复感染,长期刺激造成	百合两汁茶	95	
	麦冬六味茶	97		佛手丹参茶	201	
	菊花桔梗雪梨茶	215		大枣萝卜茶	51	
	菊花银花茶	231		首乌芝参茶	63	
				淫羊藿杏仁茶	83	
咽喉炎(慢性) 急性咽喉炎治疗不彻底转为慢性,咽部不适,干、痒、胀,分泌物多而灼痛,易干恶,有异物感,咯之不出,吞之不下	甘草茶	49	与肥胖不同,水肿表现为手指按压皮下组织少的部位时(如小腿前侧),有明显的凹陷	决明紫菜茶	129	
	甘草桔梗茶	49		芦荟蜜茶	173	
	蜂蜜萝卜汁	53		灵芝党参茶	181	
	石斛绿茶	99		桔梗生姜红糖茶	215	
	天冬橘络茶	103		荆芥百部茶	235	
	胖大海橄榄绿茶	213		桑菊杏仁茶	239	
	桂枝地黄茶	227				
失音 说话时声调变低,声音微弱,严重时发不出声音	石菖蒲胖大海茶	187	失眠(肝郁化火) 多由恼怒烦闷而生,表现为少寐,急躁易怒、目赤口苦、大便干结	桂圆姜茶	67	
	胖大海石菖蒲茶	213		山楂玉米茶	147	
	薄荷大海茶	229		车前子红小豆茶	157	
口腔溃疡 口腔黏膜上成圆形或卵圆形,溃疡面为凹,周围充血,可因刺激性食物引发疼痛	石斛生地黄茶	99		与肥胖不同,水肿表现为手指按压皮下组织少的部位时(如小腿前侧),有明显的凹陷	黑豆莲子茶	247
	贝母白芨茶	211			茯苓芡实茶	249
	玄参莲枣茶	247	芡实荷叶茶		249	
失眠 (痰热内扰) 不寐、头重、胸闷、心烦、暖气、吞酸、不思饮食			陈皮的竹茹茶	195		