

小茶包

大健康

曹 荣◎主编

因人因时因症，最贴心的饮茶建议
喝茶品茶说茶，最实用的养生妙方



麦门冬茶

麦门冬5克，绿茶3克。二者混合后放入茶包中，沸水300毫升冲泡，焖约5分钟，即可饮用。可养阴润肺、益胃生津。



菊花绿茶

绿茶2克，菊花10克，山楂片25克。三者共置锅中，加水400毫升煎煮至沸腾，分3次饮服。可缓解头晕、降血脂。

藕茶

鲜藕250克洗净切片，放入锅中与生姜、糖一同煎煮至沸腾，滤渣取汁，即可饮用。可利水消肿、健脾清热、生津止渴。



玫瑰山楂茶

新鲜玫瑰花5朵、山楂10克，洗净后放入杯中，用沸水冲泡，焖约5分钟，滤渣取汁，即可服用。可排毒养颜、活血散瘀、瘦身减肥。

中国医药科技出版社

小茶包 大健康



曹 荣◎主编



中国医药科技出版社

内容提要

茶不仅是风靡全球的三大无酒精饮料之首,而且富含多种有效成分,夺得“万病之药”的荣誉。本书在综合介绍茶叶的基础上,详细介绍了适合不同人群、不同季节的养生防病小茶包,简单、方便,实用、科学,让你用小茶包轻松喝出大健康。

图书在版编目(CIP)数据

小茶包 大健康 / 曹荣主编. —北京:
中国医药科技出版社, 2015. 6

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7306 - 5

I. ①小… II. ①曹… III. ①茶叶 - 食物疗法 IV.
①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 037722 号

责任编辑 白 极

美术编辑 杜 帅

版式设计 李 雯

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行:010 - 62227427 邮购:010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm¹/₁₆

印张 16. 5

字数 230 千字

版次 2015 年 6 月第 1 版

印次 2015 年 6 月第 1 次印刷

印刷 香河县宏润印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7306 - 5

定价 35. 00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



茶是我们的举国之饮，中国是茶文化的摇篮。茶最初兴起于江南之地，湿润丰厚的土壤，使得茶文化在华夏大地上源远流长。现如今，茶已经是风靡全球的三大无酒精饮料之首，据不完全统计，全球每天大约有 30 亿人在喝茶，范围覆盖 160 多个国家和地区。在 2003 年举办的十大健康产品的评选中，茶叶就首屈一指。文学作品中《茶说》、《茶赋》的传颂，其影响可见一斑。而茶叶的养生功效，在中外很多地方都有记载：“神农氏尝百草，而后喝茶解毒。”《本草纲目》中提到：“茶苦而寒，阴中之阴，沉也，降也，最能降火。火为百病，火降则上清矣。”

由于茶叶含有三种不同于其他叶子的特有成分——茶多酚、咖啡碱和茶氨酸，使得茶叶有“万病之药”的称号。其中，茶多酚抗氧化的效能明显优于维生素 C 和维生素 E，能减缓皮肤衰老进程，清除体内自由基，减肥消脂功效也很突出。茶多酚具有刺激胃肠道反应，舒缓肠胃紧张状态，消炎镇静，增强消化道蠕动，预防肠胃器官疾病发生，调节人体新陈代谢，有效预防糖尿病和高血压、高血脂等。同时，多酚类化合物有吸收放射性辐射物的特性，从而起到抗癌、防癌的功效。茶叶中的咖啡碱，能兴奋中枢神经，增强大脑皮质的兴奋过程，振奋精神。茶叶最早是当作药茶来使用的。当时记载“少

睡一会，提神醒脑，明目，有力气”，后来临床研究中也发现，茶有利于减肥，增强思维灵敏度等。在欧洲历史中，茶叶都是买来入药的。“茶”字，上面为二十，下面八十八。在古代，常常有茶寿说法，不喝茶，可以活到八十八，再加点茶水，可以活到一百零八，可见茶在延缓衰老、延年益寿方面的功效，早已被人们所公认。

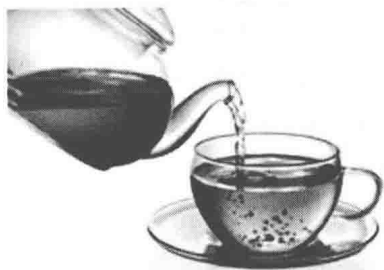
本书在综合介绍茶叶的基础上，先让您对茶叶的基本知识，有了大概了解之后，着重在不同群体之间，分别详细介绍适合各类人群的养生保健茶，帮您摆脱生活中常见病的烦恼。例如从上班族、学生族、老年人、男性、女性等不同侧面和角度，为您开出一些简单、方便的小茶方。本书力求让您在了解茶叶的基本功效后，学会如何搭配适当的食材和茶叶，让其共同发挥作用，以达到养生保健之功效。同时，书中一些暖心的小贴士，将生活中常见但不易引起注意的方面，加以提醒和展示。希望您在闲暇的午后，泡一杯温暖的茶，修身养性，愉悦人生。

目录

第一章 关于茶的那些事儿

茶的功效 / 1

茶饮的特色 / 3



第二章 亲自挑选茶包原料，为家人健康把关

常用的茶叶 / 5

中药泡茶怎么泡最好呢 / 6

怎样挑选中药 / 7

常用的茶包食材 / 8

常用的茶包药材 / 8

常用的茶包调味品 / 9

茶包材料的贮存 / 9

第三章 自己动手，轻松做茶包

器具 / 10

步骤 / 11

剩余茶包的妙用 / 12



第四章 家庭必备的小茶包

第一节 缓解失眠小茶包 / 14

一、自制茶包小配方 / 14

二、常见的几种缓解失眠的药（食）材 / 17

第二节 鼻炎咽炎小茶包 / 18

一、急性鼻炎的小茶包 / 18

二、几种治咽炎的中药 / 19

三、几种缓解咽炎的小茶包 / 20

第三节 调理肠胃小茶包 / 26

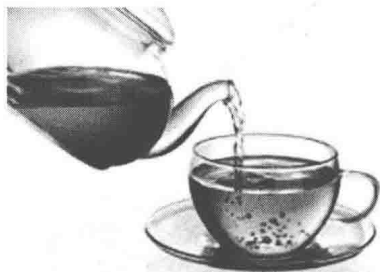
第四节 对抗痘痘小茶包 / 28

第五节 女性专属小茶包 / 31

一、美容瘦身型茶包 / 31

二、调理保养型茶包 / 53

第六节 男性专属小茶包 / 71



第五章 学生族的小茶包，为你学习注入新活力

第一节 提神醒脑的小茶包 / 76

一、几款薄荷茶 / 76

二、几款菊花茶 / 77

第二节 有助于记忆的小茶包 / 81

第三节 护眼明目小茶包 / 82

一、自制护眼小茶包 / 82

二、常见的几种护眼明目的药（食）材 / 84

第六章 上班族的小茶包

第一节 让你容光焕发的小茶包 / 86

- 一、眼睛难受喝什么 / 86
- 二、嗓子难受喝什么 / 90
- 三、口腔溃疡喝什么 / 102
- 四、晨起脸肿喝什么 / 104

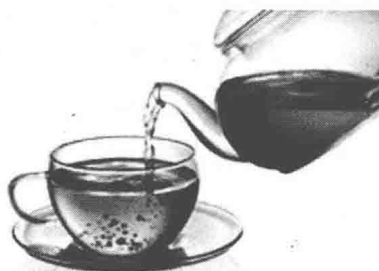
第二节 白领一族的小茶包 / 105

- 一、抵抗辐射小茶包 / 105
- 二、缓解便秘小茶包 / 110
- 三、颈椎问题小茶包 / 112

第三节 加班应酬一族的小茶包 / 114

- 一、应酬解酒小茶包 / 114
- 二、大醉解酒茶包 / 116

第四节 出差一族必备小茶包 / 117



第七章 老年族的小茶包

第一节 老人常用保健小茶包 / 119

- 一、老年保健简便小茶包 / 120
- 二、古典茶方保康健 / 122
- 三、季节保健小茶包 / 135

第二节 小病预防小茶包 / 138

- 一、预防白内障 / 138
- 二、预防骨质疏松 / 139
- 三、预防泌尿系统疾病 / 139

第三节 对抗老年病小茶包 / 141

- 一、三高人群小茶包 / 141
- 二、糖尿病小茶包 / 144
- 三、慢性肺病小茶包 / 145

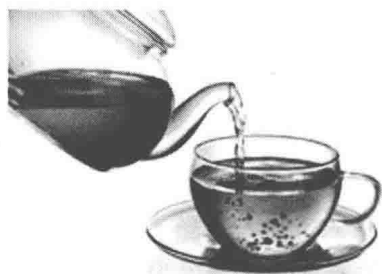
第八章 四季保健小茶包

第一节 春季 / 150

第二节 夏季 / 156

第三节 秋季 / 169

第四节 冬季 / 174



第九章 家有小茶包，小病烦恼跑

光光

第一节 家庭常备的小茶包 / 182

第二节 疏风解表茶 / 186

第三节 止咳祛痰利咽茶 / 223

第四节 清热泻火茶 / 247



第一章 关于茶的那些事儿

茶的功效

我国人民最早发现茶叶的功效，而且在几千年以来一直把它作为一种特有的饮品。不少历史古籍和医书，特别是“本草”类医书都对茶叶的功效有所记载，古人在实践中总结，茶叶有清神、明目、益思、利尿、治咳、祛痰、消暑、祛风解表、止渴生津、驱困轻身、消食醒酒、下气利水、消炎解毒、除烦去腻等功效。

除了上述功效之外，茶叶还具有消脂功效，我国古代的许多医书中都提到，饮茶具有消食解油的作用，如《本草备安》中提到，“茶有解酒食油腻、烧炙之毒，利大小便，多饮消脂肪，去油”。所以，古代人们把茶叶当作消食饮料。

古书记载，茶还有很多其他功效，《本草纲目》称：“痘疮作痒，房中宜烧茶烟恒熏之”。《格物粗谈》称：“烧烟可辟蚊：建兰生丸斑，冷茶和香油洒叶上”。《救生苦海》称：“口烂，茶根代茶煎饮”。

中国古人曾认为茶有十德：以茶散郁气，以茶驱睡气，以茶养生气，以茶除病气，以茶利礼仁，以茶表敬意，以茶尝滋味，以茶养身体，以茶可行道，以茶可雅志。唐朝卢仝的《七碗茶歌》也对茶做了非常形象的描述：“一碗喉吻润，二碗破孤闷，三碗搜枯肠，惟有文字五千卷。四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散。五碗肌骨清，六碗通仙灵。七碗吃不得也，唯觉两腋习习清风生”。

到了近代，人们经过科学分析，发现茶叶中含有蛋白质、碳水化合物、叶绿素、胡萝卜素、咖啡碱、茶多酚、单宁、游离氨基酸、芳香油、酶、多种维生素，包括维生素 A、维生素 B、维生素 C、维生素 E、维生素 P 和无机





盐、微量元素等 400 多种成分。因此，茶叶是世界著名的三大饮料之一，被称为“东方饮料的皇帝”。

此外，研究表明，茶叶中的黄酮甙和儿茶素，有助于增加微血管弹性、具有降低血脂、溶解脂肪的作用，可以有效防止肝脏中或血液中的胆固醇和中性脂肪大量积聚，因此，经常饮茶有利于降低血压，防止动脉硬化。

饮茶功效一览表

提神醒脑，精神振奋，增强记忆力；
帮助消化，增进食欲，消除口臭；
消除疲劳，促进新陈代谢；
兴奋中枢神经，增加运动能力；
固齿强骨，预防蛀牙；
保养肌肤，减肥美容；
酒前饮茶，预防醉酒；
减慢衰老，延年益寿；
护眼明目，预防白内障；
降脂减压，防止动脉硬化；
抑制细胞突变，具抗癌作用；
可治疗放射性损伤，保护造血机能，提高白细胞数量。

饮茶禁忌

神经衰弱者不宜睡前饮茶；
患有溃疡病的人不宜饮茶；
营养不良及缺铁性贫血的人不宜饮茶；
不宜空腹饮茶；
不饮隔夜茶；
不宜过量饮茶，可能引起便秘；
饭后不宜立即饮茶；
老年人不宜喝凉茶、浓茶。





茶饮的特色

茶既是我们生活中很常见的日用消费品，同时也是一种款待客人和表达心意的礼品。茶既是止渴生津的最佳饮品，也是防病治病、延年益寿的养生宠儿。同时，饮茶既是一种生活习惯，也是一种修身养性的高雅享受。那么茶饮保健具有什么特色，可以如此受到大家的欢迎呢？

1. 茶包配方简单易得

一般的茶饮配方是用一种茶叶和数味中药材组成，茶方简单，药味数量也不多，分量不重，如清热爽口的薄荷茶，只有薄荷一种原料，依据个人口味加适量冰糖就能饮用；薄荷甘茶也只用了薄荷、甘草两种原料，至多再添加适量的绿茶和冰糖即可，具有清爽润喉的作用。这些材料很容易在市场上买到，在一般的诊所或者药店都能买到，而且价钱也不贵，不管您是在都市还是乡村，都能买到，是一种实惠的保健消费。

2. 饮用方便，吸收充分

茶饮一般只要开水冲泡就行，所以哪怕是出差、旅行时携带饮用也很方便。无论是市面上出售的茶包剂型，还是我们自己动手做的小茶包，在很多情况下已经把茶叶和药材加工成小块状或者是颗粒粉状，这样在冲泡时有利于有效成分充分渗出。另外需注意，在饮用时可以多次冲饮直到茶味基本变淡为止，这样不仅可以避免浪费药材，而且多次冲饮有助于身体从容和缓地吸收茶饮中的有效成分，长时间保持药物在体内的必要浓度，使疗效更持久，同时还能减轻或避免一次性大剂量饮用中药汤液对胃肠形成过分负担。

3. 疗效显著，适应范围广泛

茶饮不仅可以作为我们一年四季的解渴饮品，同时还能够健身治病，特别是在加入适当的中药后，适应范围迅速扩大，医疗保健效果也更加可靠。不仅一般的感冒、咳嗽中可以看见茶饮的身影，在对付现代棘手的大病，如癌症，一些医师也会选择茶饮辅助治疗。而且茶药合用后，效果显著。比如茶叶有利尿功能，将茶与车前草、泽泻等利尿中药合用后，其效果肯定会更加显著。





4. 风味高雅迷人，可赏可饮

“从来佳茗似佳人”、“胜似琼浆沁心肺”，古人从来不吝优美诗词来描述茶饮的神韵，或清新雅逸，或浓醇溢香，或苦涩回甘，而这正是茶的迷人之处。当然，现代一般用于保健的茶饮重在“医”而非“品”，有时不会太在意品相和滋味。然而，我们不能否认，不少兼具“品”、“医”双重功能的茶饮很是令人赏心悦目。如杞菊茶，杯中朵朵黄菊犹如仙女般飘逸洒脱，颗颗红杞如宝石一般摇曳荡漾。如此优美的天然雅品，品相不菲，疗效绝佳，怎能不令人心醉。





第二章 亲自挑选茶包原料，为家人健康把关

茶包，也叫袋泡茶，是把磨碎的茶叶和中药装入一个滤纸或者纱布做的小袋中，上面连一根线，这样冲泡后很容易把残袋扔掉。茶包的另一个优越性是可以多种材料调配，寻找合适的口味。茶包由于其方便性符合现代人快捷消费的习惯，很有市场，在越来越多的场合受到欢迎。我们这里说的小茶包，不是单纯的茶叶，而是在茶叶基础上加入一些药食同源的保健中药来配制，哪怕是一些孕妇、小孩也可以适当选择饮用。这些自己动手做的小茶包解决我们身体的小毛病很管用，比如便秘、腹泻、日常燥热上火等问题。

常用的茶叶

茶叶分为六大类：绿茶、黄茶、白茶、青茶、黑茶和红茶。

绿茶：不发酵的茶。代表为：龙井茶、碧螺春、蒙洱茶、信阳毛尖、日照绿茶、六安瓜片。这是我国产量最多的一类茶叶，其花色品种之多居世界首位。绿茶具有形美、味醇、香高、耐冲泡等特点。

黄茶：微发酵的茶。代表为：霍山黄芽、蒙洱银针。在制茶过程中，经过闷堆渥黄，因而形成黄叶、黄汤。有“黄芽茶”，包括安徽霍山的霍山黄芽、四川雅安和名山县的蒙顶黄芽、湖南洞庭湖的君山银针；“黄小茶”，包括浙江平阳的平阳黄汤、湖南宁乡的沩山毛尖、湖北远安的鹿苑；“黄大茶”，包括的大叶青、安徽的霍山黄大茶。

白茶：轻度发酵的茶。代表为：白毫银针、白牡丹。它加工时不炒不揉，只将细嫩、叶背满茸毛的茶叶晒干或用文火烘干，而使白色茸毛完整地保留下来。白茶主要产于福建的福鼎、政和、松溪和建阳等县，有“白牡丹”、“银针”、“寿眉”、“贡眉”几种。

青茶（乌龙茶）：半发酵的茶。代表为：铁观音、大红袍、冻顶乌龙茶。





青茶又称乌龙茶，属半发酵茶，即制作时适当发酵，使叶片稍有红变，是介于绿茶与红茶之间的一种茶类。它既有绿茶的鲜浓，又有红茶的甜醇。因其叶片中间为绿色，叶缘呈红色，因此有“绿叶红镶边”之称。但是安溪铁观音的新贵感德、长坑、祥华铁观音的最新清香制法是没有“绿叶红镶边”的特征。

红茶：全发酵的茶。代表为：祁门红茶、荔枝红茶。红茶与绿茶的区别，在于加工方法不同。红茶加工时不经杀青，而是萎凋，使鲜叶失去一部分水分，再揉捻（揉搓成条或切成颗粒），然后发酵，使所含的茶多酚氧化，变成红色的化合物。这种化合物一部分溶于水，一部分不溶于水，而积累在叶片中，从而形成红汤、红叶。红茶主要有小种红茶、工夫红茶和红碎茶三大类。

黑茶：后发酵的茶。代表为：普洱茶、六堡茶、湖南黑茶（渠江薄片金茶）原料粗老，加工时堆积发酵时间较长，使叶色呈暗褐色，压制成砖。黑茶原来主要销往边区，是藏、蒙、维吾尔等民族人民不可缺少的日常必需品。黑茶主要品种包括云南普洱茶、湖南黑茶、湖北老青茶、广西六堡茶、四川边茶等。

常喝的茶一般是绿茶、红茶和黑茶。绿茶助于消化，还有防辐射、减肥的功能。红茶，茶性比较适中，适宜三高人群，有冠心病、动脉硬化、糖尿病的人，另外油腻食品食用过多和醉酒者也可以喝一点红茶。黑茶，保健功能较多，具有杀菌、消炎，改善糖类代谢、降血糖、防治糖尿病，抗癌、抗突变，抗氧化、延缓衰老，延年益寿等功效。

中药泡茶怎么泡好呢

中药制作茶包要把握药味、用量及服法。通常情况下，泡茶选一味中药最好，如果真的是治疗或病情需要，可以使用多味药进行配方，但是选药最多4味至5味，因为药味太浓的话会失去泡茶意义。用量的话，基本遵循茶包配方中用量即可。一般把握以下的原则就好，比如，养生保健时用量宜小，治疗疾病时量宜大。鲜品用量大，干品用量小，比如陈皮，鲜品可用至12~





20 克，干皮 6~10 克即可；白茅根作为清火保健药，每次用 10 克，而治疗血热引起的出血证则需 30~50 克。此外，饮用药茶，中医师建议温服、频饮不拘次，每日一剂。当然特殊情况可灵活变通。

此外，关于中药泡茶的时间也要注意，一般需根据药物的质地而定，通常 3 到 5 分钟即可，但必须用开水、沸水浸泡。

如果在家里自己煮制饮用茶饮，还需要注意以下几个方面。

1. 煎煮茶壶和盛茶器具最好不要用金属的，特别铁质品和铜制品，会发生化学反应的同时还会影响疗效，长期氧化反应，给清洗也带来不少麻烦。所以，出于方便健康安全的考虑，尽量避免金属制品。

2. 中药茶的饮用时间也需注意，例如安神的茶最适宜在睡前服用，而清热降火的中药茶，以饭后服用为最佳，因为降火消炎的中药材，大多性质寒凉，空腹饮用容易刺激肠胃，产生不适。

3. 在服用中药茶时尽量避免生、冷、油、腻的食物，影响药物吸收的同时，还会刺激肠胃，耗损人体元气。

4. 在服用滋补药物，例如人参等大补之物时，不能同时喝浓茶，这样会减损药性。

5 中药茶的药量大并不等于药效好，新鲜中草药含水分较多，药量大点也无妨。但是干燥中草药中水分已尽，用量加大可能会引起身体不适，甚至起到反效果。身体强壮的人用量可稍大，但体质相对孱弱或是体虚者就要注意了，药量小点对身体影响不大。

怎样挑选中药

我们作为一般消费者，在制作小茶包时，到药店或者医院、诊所购买原料，一般是饮片即可。在购药时要把握好以下几点：

1. 药材饮片外观匀称干净，没有混杂砂石、蜘蛛网等杂质。

2. 药材饮片无虫蛀。

3. 药材饮片一般为干燥品，也有呈油脂湿润感者，但必须未受潮、无腐败。





常用的茶包食材

去火的：蒲公英、莲心、竹叶、菊花、薄荷、柠檬、罗汉果、芥兰等。

美容的：玫瑰、芦荟、桃花、大枣等。

润肠的：决明子、番泻叶、荷叶等。

消化的：山楂、莱菔子、甜橘等。

常用的茶包药材

相关中医建议，取一味或几味养生中药，泡入热水或热茶中，泡制几分钟后，代茶饮，效果不错。但是中药品种很多，有些可以泡茶，有些则不能。那么，哪些中药可以泡茶呢？

通常可用于泡茶的中药有枸杞、陈皮、番泻叶、草决明、莲子心、生姜、胖大海、薄荷、山楂、乌梅、紫苏、金钱草、鲜佩兰、鲜藿香、西瓜皮、白茅根、桃花、金银花、槐花、人参、西洋参、灵芝、杜仲、龙眼肉、茵陈等，其中以体轻质松味甘淡的叶、花、果、籽及鲜品类药居多，而有些味苦、质硬、有毒、有刺激性之类的中药，如黄连、龟板、附子、辛夷等就不能泡茶用。泡茶原则上要选择经规范炮制后的饮片，有些甚至要切细片，果实类中药如罗汉果、青果等要打碎泡茶。

注意：选择中药作为小茶包原料时，要根据中药的性能，结合自身体质、病证、气候、时令等辨证使用，才能达到预期效果，绝不可信手掂来，随便使用。如枸杞温热身体的效果相当强，但性情急躁之人，患有高血压，平时大量摄取肉类的面泛红光的人不宜泡饮。金银花药性偏寒，不适宜长期饮用，特别是气虚体弱或脾胃虚寒的人以及月经期女性不能服用。人参可以补元气，生津安神，补脾益肺，能使神经系统兴奋，提高免疫力，抗衰老，但是身强体壮者长期服用或过量服用很容易口干舌燥，甚至会出现鼻孔出血。此外，有些药可引起过敏，有些药可能伤胎，是特殊群体不能乱用的。因此，不要盲目地把中草药当作补品随便饮用。中药茶饮要因人而异，不论服用时间过长还是剂量过大都可能发生毒副作用，特别是正在服用西药的患者更要注意，因为不适当地与西药联用，可能对身体造成伤害。所以，最好适当咨询医生。

