

从入门到精通

日常疗效茶轻图典

210种茶材的不同功效与选购、冲泡、饮用方法细解读，日常保养、对症茶方轻松学
6大茶类、70种花草茶、76种凉茶方、700种常用疗效茶方全收录

《轻图典》编辑部 著

DAILY THERAPEUTIC TEA



红花
Safflower

菊花
Chrysanthemum



黄芪
Astragalus



肉桂
Cinnamon



淡竹叶
Lophatheri



柠檬片
Lemon



板蓝根
Radix Isatidis



花



图书在版编目(CIP)数据

日常疗效茶轻图典 / 《轻图典》编辑部著.

—南昌:江西科学技术出版社,2012.11

ISBN 978-7-5390-4628-0

I. ①日… II. ①轻… III. ①茶叶—食物养生—图集

IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第266429号

国际互联网(Internet) 地址: <http://www.jxkjcb.com>

选题序号: ZK2012113 图书代码: D12074-101

丛书主编/黄利 监制/万夏

责任编辑/孙开颜

项目创意/设计制作/紫圖書 ZIT 

特约编辑/张耀强 安莎莎 柳笛

特约摄影/李景军

纠错热线/010-64360026-180

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护。
未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可,本书的任何部分不得以图表、
声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载,
除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

日常疗效茶轻图典

《轻图典》编辑部 / 著

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编 330009

电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 15

字 数 150千

版 次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4628-0

定 价 49.9元

赣版权登字-03-2012-126 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)



第1图典

优质生活 如此简单

Daily Therapeutic Tea - From Beginner to Expert

从入门到精通 日常疗效茶轻图典

210 种茶材的不同功效与选购、冲泡、饮用方法细解读，日常保养、对症茶方轻松学

《轻图典》编辑部 著



江西科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



序

沏一杯属于自己的健康茶

“柴米油盐酱醋茶”，茶作为中国人的开门七件事之一，自古以来就受到人们的重视和喜爱。随着人们对茶功效的不断深入了解，人们对茶疗养生日渐推崇，饮茶也不再局限于传统的六大茶类，而是更多地把视角转向了各类花草茶、保健茶、凉茶。然而大多数人对各类茶材所具有的功效并不十分了解，在对症饮茶方面更是知之甚少。因此，我们精心编撰了这本书，力求尽可能多地涵盖各种茶材的不同功效，让读者一书在手，便可轻轻松松地对症饮茶。

茶疗是最中国的养生方式

“茗生此山中，玉泉流不歇。根柯洒芳津，采服润肌骨。”早在4000多年前，人们就发现了饮茶具有“止渴除疫、少睡利尿、明目益思”等功效。茶疗起源于唐朝，当时上至皇朝下至百姓，无不借助“茶疗”的养生方式来强身健体、消除疾病，很多延年益寿的养生茶方至今仍被广泛应用。

茶疗是最天然的保健方法

茶疗不是简单地喝茶，而是在中医学的基础上，运用茶学、烹饪学、营养学等相关知识，利用植物天然草本精粹的保健功能来深度调养身体的一种特殊疗法。这种纯天然的疗法对人体没有毒副作用，是最健康、最安全的一种疗法，能够帮助人体健脾和胃、疏肝理气、清肠排毒、益气提神、抗氧化、抗衰老等。

茶疗是最“润”的自然疗法

茶疗本身就是一个由内而外的滋养过程，饮茶即是通过茶疗的方法给身体做一次深度的滋润和调养。只有体内的新陈代谢顺畅了，才能保证各器官的正常运作。

养成茶饮习惯，终生健康相伴

正确掌握疗效茶饮的功效，并在日常生活中根据自身所需进行调养，不仅能增加生活情趣，更能将一份健康留在身边。《日常疗效茶轻图典》一书，全面阐述了各种疗效茶的基础知识和文化，让人在了解茶疗养生文化的同时，可以较为轻松地掌握正确的疗效茶制作方法。

本书囊括了210种茶材及70多种常见病症，人们在日常生活中常见的身体小毛病，均能在本书中找到对应调养的疗效茶方。此外，本书收集了营养学家及医学研究者推荐的700余种养生茶方，让读者不仅能对症饮茶，还为其提供了多种选择。同时，对每种茶饮的选材和冲泡方法都进行了详细描述，让读者能够一学就会。

为了便于读者迅速掌握茶材特点，我们将正品茶材及其冲泡后的茶汤进行实景拍摄，并从中精选了1200张精美的茶图，以指导读者在选购时判断茶材的质量优劣，在冲泡时判断冲泡手法是否规范。大量精美的图片既增加了本书的知识量，又增强了本书的趣味性与可读性。翻开此书，读者仿佛置身于茶的世界，似乎能闻到淡淡的茶香。

真诚地希望本书能成为您生活中的良师益友，为您的生活带来便利；真心地希望看过本书的读者，从此养成健康的茶饮习惯，让健康与优雅从此终生相伴。同时，因为疗效茶材品种繁多，知识纷繁复杂，涉及面广，文字和图片难免存在不足之处，祈望广大读者谅解并指正。

在本书的编辑过程中，我们得到了茶叶同道们的鼎力相助，他们提供了优质上乘的茶叶与精致典雅的茶具用于本书图片拍摄，在此我们特别感谢：

北京市玄元茶悟茶文化体验馆提供部分精致瓷器及茶具以供拍摄。



北京市朝阳区芳园西路Spin旋艺术瓷器店提供部分精制瓷器以供拍摄。



北京一品堂医药科技有限公司提供部分花草茶及中药材以供拍摄。

一品堂
BEI JING YI PIN TANG

(一品堂天猫旗舰店 <http://yipintangsp.tmall.com>)

目录 Contents



Chapter 1

一杯好茶为健康加分

茶叶的营养成分	16
茶叶的有效成分	17
茶叶的保健作用	18
茶叶妙用美容	20
茶的香味	21
茶的色泽	22
花草茶与药茶	23
花茶与花草茶	24



Chapter 2

常见病症很烦人，对症饮茶显精神

绿茶：办公室里辐射大，自我防护泡绿茶	28
黄茶：晚上吃饭应酬多，护肝养胃喝黄茶	29
红茶：护理血管好帮手，一杯红茶伴左右	30
乌龙茶：防癌护肝效果佳，绿叶红边乌龙茶	31
白茶：电脑伤眼不得了，常饮白茶视力好	32
黑茶：各类肥胖不用怕，去脂暖身饮黑茶	33
胖大海茶：有一种痛苦叫有口难言，有一种解药叫胖大海	34
荷叶茶：经期量多还腹痛，喝点荷叶没烦恼	35
枸杞茶：加班多、压力大，头晕目眩就喝枸杞茶	36
菊花茶：眼干失眠压力大，每天一杯菊花茶	37

薰衣草茶：一杯薰衣草，肌肤问题没有了.....	38
莲子茶：久坐腰酸腿痛没精神，莲子提神又解乏.....	39
山楂茶：上班久坐不消化，健胃整肠山楂茶.....	40
肉桂茶：四肢冰凉不用慌，一味肉桂帮你忙.....	41
大枣茶：告别“熊猫眼”，大枣一泡露红颜.....	42
人参花茶：只用人参花一点，轻松提高记忆力.....	43
干姜茶：没事泡杯干姜茶，暖身健胃防感冒.....	44
桑葚茶：冲杯桑葚茶，轻松告别便秘之苦.....	45
益母草：经期腹痛惹人烦，益母草常伴OL身边.....	46
麦芽茶：麦芽很便宜，强身健体很神奇.....	47
桂圆茶：面色苍白气血差，热水冲泡桂圆茶.....	48
板蓝根茶：嘴角长泡“不敢言”，板蓝根解除你的尴尬.....	49
车前草茶：小便不利苦难说，消肿利尿车前草.....	50
绞股蓝茶：体虚多病显衰老，常喝一杯绞股蓝.....	51
紫苏茶：脾胃不和很难受，常饮一杯紫苏茶.....	52
白茅根茶：交际应酬饮酒多，别忘了喝杯白茅根.....	53
松子茶：每天一杯松子茶，强身健体疾病消.....	54
薏苡茶：脸上有雀斑怎么办？用薏苡茶将它喝回去！.....	55
杏仁茶：咳得胸口都疼了——为什么不喝杯杏仁茶？.....	56
桂花茶：常饮桂花茶，白嫩肌肤喝出来.....	57
银杏仁茶：痰多咳不停，经常喝点银杏仁茶.....	58
迷迭香茶：白领用脑过度显疲劳，迷迭香帮你找回最佳状态.....	59
玫瑰花茶：经期酸痛苦不堪，玫瑰花茶在身边.....	60
薄荷叶茶：上班瞌睡没精神，薄荷叶小用途大.....	61
马鞭草茶：久坐形成大象腿，马鞭草消肿瘦腿效果好.....	62
茴香茶：口臭便秘齐上身，茴香茶来解重围.....	63
决明子茶：久盯电脑眼干涩，常饮决明子明目又益肝.....	64
金银花茶：感冒发炎不用怕，金银花消炎解毒见效快.....	65
茉莉花茶：小小茉莉功效多，办公室中应常备.....	66
洛神花茶：忙于应酬常醉酒，洛神花解酒又健脾.....	67
陈皮茶：没有食欲精神差，喝点陈皮茶理肠胃.....	68



夏枯草茶：常饮夏枯草，养肝明目没烦恼	69
西洋参茶：身体虚弱面发黄，西洋参为您添活力	70
红花茶：气血不通很痛苦，一杯红花通血气	71
黑芝麻茶：烫染发后发质差，快快冲泡黑芝麻	72
三七花茶：精神萎靡效率差，三七花助你长精神	73
黄芪茶：气虚体弱病缠身，黄芪补气固表强身体	74
蒲公英茶：小便淋漓火气大，快快冲杯蒲公英	75
鱼腥草茶：身体发炎了怎么办，鱼腥草杀菌消炎效果好	76
乌梅茶：虚火烦躁不用忧，一杯乌梅解烦忧	77
桑叶茶：久不运动脂肪多，桑叶茶让你变苗条	78
藿香茶：夏季天热易中暑，常饮一杯藿香茶	79
甘草茶：皮肤过敏了怎么办？甘草解毒防过敏	80
桔梗茶：咳嗽不停很难受，赶紧冲杯桔梗茶	81
杜仲茶：腰酸背痛身体弱，杜仲补肾强筋骨	82
菟丝子茶：肾虚阳痿很自卑，菟丝子帮你找回自信	83
当归茶：脸色苍白气血虚，喝杯补气养血当归茶	84
葛根茶：内分泌失调心情差，对症喝杯葛根茶	85
苦丁茶：苦丁味苦功效多，降压减肥还防癌	86
苦瓜茶：身体燥热惹人烦，苦瓜降温解毒添清凉	87
淡竹叶茶：口干口渴火气大，淡竹叶去火安心神	88
远志茶：工作紧张压力大，常备一杯远志茶	89
玉蝴蝶茶：喉咙发炎难出声，玉蝴蝶润肺又疏肝	90
罗汉果茶：咳嗽不停咽喉肿，罗汉果帮你来消肿	91
辛夷花茶：鼻子不通很难受，辛夷花祛风散寒治鼻炎	92
金莲花茶：痰多咳嗽惹人烦，金莲花润肺又消炎	93
款冬花茶：感冒咳嗽不用怕，快快冲杯款冬花	94
牛蒡茶：疲于应酬血压升，牛蒡降脂降压养精神	95
百合花茶：肌肤干燥无光泽，经常饮杯百合花	96
芡实茶：肾虚了怎么办，泡饮芡实可养身	97
柠檬茶：孕期呕吐不止，柠檬茶止吐又安胎	98
桃花茶：血气不畅满脸斑，桃花茶让你面若桃花	99

杜鹃花茶：阴天下雨腰腿痛，杜鹃花茶祛风湿	/ 100
菖蒲茶：心烦气燥常失眠，菖蒲茶助眠又安神	/ 101
雪茶：口干舌燥火气大，一杯雪茶降火气	/ 102
甜叶菊茶：花草茶中加点甜叶菊，味道丝甜不怕胖	/ 103
黄连茶：良药苦口利于病，黄连清热解毒效果佳	/ 104
芦荟茶：宿便堆积毒素多，芦荟清热排毒清宿便	/ 105
白豆蔻茶：吃多了肠胃不舒服，白豆蔻消食又暖胃	/ 106
丁香花茶：肠胃受凉不消化，丁香花为你暖肠胃	/ 107



Chapter 3

各种汉方保健茶，调理身体气色佳

眼干：眼睛不够亮，就喝决明子茶	/ 110
鼻炎：百里香茶，是呼吸的守护神	/ 112
头痛：川芎茶不仅通经络，还能活血治头痛	/ 114
醉酒：醉酒神昏，最好喝点葛根茶	/ 116
中暑：夏季藿香巧妙用，清热生津防中暑	/ 118
口腔溃疡：总上火的朋友，不妨来一杯黄连茶吧！	/ 120
脚臭：要想除脚臭，多用茶水来洗脚	/ 121
痔疮：治痔疮，木槿花茶挺有效	/ 122
压力大：工作压力大，来杯远志茶	/ 124
嗜睡：白天打瞌睡，可以喝些人参花茶	/ 125
神经衰弱：神经出问题，先喝补血养肾茶	/ 126
失眠：一杯薰衣草茶，让你不知不觉入梦乡	/ 128
抑郁症：心情抑郁，可以多喝玫瑰茶	/ 130
感冒：受凉感冒，最好的方法便是喝些姜糖茶	/ 132
咽喉炎：玉蝴蝶与胖大海，都是咽喉的安全卫士	/ 134
支气管炎：支气管有炎症，首选杏仁茶	/ 136
肺结核：治疗肺结核，既要杀菌，也要滋补	/ 138
咳嗽：咳嗽不止，可以喝上一杯桔梗茶	/ 140



哮喘：仙人掌沏茶，治哮喘最灵验	142
胃下垂：胃下垂患者，可以喝些双参益胃茶	143
胃炎：患有胃炎，应当常饮茴香茶	144
消化不良：每天一杯山楂茶，天天拥有好胃口	146
小肚腩：小肚腩不用羞，山楂纤体茶解烦忧	148
口臭：喝上几杯薄荷茶，口气立马变清新	150
腹泻：一杯茉莉花茶，便可轻松缓解腹泻	152
呕吐：呕吐第一圣药，就是一杯姜茶	154
胃及十二指肠溃疡：胃溃疡患者，也可饮茶来治疗	155
结肠炎：茶叶里含有的鞣酸，就是缓解结肠炎的良药	156
腹痛：肚子疼，赶紧沏上一杯芍药甘草茶	157
反胃：治疗反胃，一选人参二选姜	158
肝炎：养肝护肝，首选白鹤灵芝茶	159
呃逆：打嗝不止，就喝柿蒂茶	160
噎膈：治噎膈，只需一杯姜糖茶	161
高血压：血压有问题，要喝菊花茶	162
冠心病：血管硬化心绞痛，银杏红花来帮忙	164
贫血：大枣与枸杞，补血最有效	166
心悸：治疗心悸，重在补气血	167
心肌炎：心肌消炎，苦参大黄最灵验	168
低血压：治疗低血压，离不开大补元气的人参	169
肾炎性水肿：大腿一压一个坑，可以试下萝卜玉米须茶	170
尿路感染：随处可见的车前草，就是你尿路的保护神	171
前列腺炎：经常喝绿茶，便可远离前列腺炎	172
肾炎：肾炎莫怕，请喝白茅金银茶	173
糖尿病：南瓜绿豆玉米须，都能治疗糖尿病	174
高血脂症：血脂增高，要喝首乌山楂普洱茶	176
肥胖症：减肥又抗衰，只需常饮木耳芝麻茶	178
早泄：巧喝花草茶防早泄，让你重拾自信心	180
阳痿：难以启齿的男人病，喝对花草茶轻松把病治	182
阴道炎：女性阴道常发炎，经常喝杯消炎排湿花草茶	184

痛经：经期疼痛很难受，花草茶帮你驱寒活血减疼痛	186
闭经：血气不通停经早，益母草红花补血又活血	188
不育：巧喝花草茶治不育，孕育出渴望已久的爱情结晶	190
崩漏：血崩血漏危害大，身边常伴清凉止血花草茶	192
带下：白带增多精神差，花草茶为你杀菌消炎去湿气	194
产后腹痛：产后腹痛身体弱，花草茶助你养阴活血强身体	196
妊娠呕吐：恶心、呕吐，还厌食，健脾暖胃是关键	198
胎动不安：孕期胎动腰腹痛，一杯安胎茶让准妈妈更安心	200
催乳：产后无乳真急人，喝对花草茶烦恼消	202
乳房肿块：乳房肿块危害大，通络散瘀花草茶来消肿	204
痤疮：上班压力大，痤疮反复喝点退火茶	206
色斑：色斑很难看，桃花茶就能代替粉底液！	207
湿疹：皮肤瘙痒还难看，疗效茶方去烦忧	208
疮痍：皮肤生疮羞见人，赶紧冲杯清火花草茶	210
过敏：皮肤过敏，脸上又红又肿，小小茶方帮你解决肌肤问题 ..	212
烧伤：不慎烧伤疼痛难忍，虎杖根消炎止痛效果好	214
脚气：治好脚气，足下才能更硬气！	216
烫伤：不小心烫伤了，在家涂些花草茶水就能治	217
皮炎：皮肤发炎不可小视，绿茶消炎杀菌巧应对	218



Chapter 4

凉茶轻松饮，在家自己做

降火祛湿：上火反复关节痛，利湿凉茶青风藤	222
润肺化痰：感冒久咳不好受！照方泡茶解烦忧	227
护肝健脾：吃饭没胃口？快喝开胃茶	230
补气养心：面对身体亚健康，广东凉茶有偏方	234

干茶

茶叶的正品茶图，购买时重点对比干茶的形状、色泽、整碎、净度来判断茶叶的质量。

名称

每款茶的中英文名称及其对应干茶图片，方便查找、检索及辨识。

基本信息

风别标注干茶的别名、性味、最佳功效、适宜人群等信息，方便按需饮茶。

选购参考

详细介绍干茶品质的特点，辨别干茶优劣轻松学会，让你明明白白买好茶，安安心心健康饮。

养生茶方

介绍干茶所对应或扩展的不同疗效茶方，详细介绍材料、做法、功效等内容，对症饮茶更方便。

常见病征

花草茶

职场茶

好呼吸

好肠胃

好循环

隐私茶

美肤茶

汉方茶饮

40

山楂茶

Hawthorn Tea

- 上班久坐不消化
- 健胃整肠山楂茶

别名：山里红、红果、胭脂果、海红、山梨

性味：性微温，味酸甘

最佳功效：开胃消食，活血散瘀，化痰行气，降逆平喘

适宜人群：适用于消化不良，细菌性肠胃炎、咳嗽、湿痰、高血压、冠心病、妇女闭经或产后瘀阴腹痛、恶露不尽等患者

养生茶方

山楂果消食茶

材料：山楂30g，蜂蜜少许。

做法：将山楂用料理机打碎，用开水冲泡15分钟，过滤后添加蜂蜜即可饮用。

功效：消化积食，可治疗消化不良。

山楂荷叶养颜茶

材料：山楂500g，干荷叶200g，薏苡仁200g，甘草100g。

做法：将以上材料共研细末，分为10包，每日取一包，沸水冲泡，代茶饮。

功效：排毒养颜，降脂减肥。

山楂毛冬青降脂茶

材料：山楂30g，毛冬青30g。

做法：将上述材料用清水煎煮，每日1剂，温服。

功效：降胆固醇，清热消脂，活血通络。



山楂，可食用植物，质硬，果皮薄，口味酸甜，被广泛种植于山东、河南、河北等北方地区。在我国山楂是果安泰用药食，山楂的成熟果实可生用或炒黄入药。

甄选

山楂有南山楂与北山楂之分。选购北山楂时，色泽呈红色、肉厚籽少、片大而干、质地坚硬，无发霉虫蛀现象的为佳品；南山楂则以色泽呈棕黄色、大小均匀、呈扁饼状，无发霉虫蛀现象的为佳品。如果山楂表面有黑色小点，则是有虫蛀，不宜购买。

服用禁忌

肠胃功能弱者应少吃山楂，空腹或消化性溃疡患者不宜多食，以免刺激胃黏膜，使胃部胀满，反酸。



服用禁忌

详细介绍不同花草茶材的服用禁忌，饮茶因安全而健康。

快速掌握书中图文的阅读方法，提高阅读效率与阅读愉悦度。

对应症状

将人们生活中所常见的病症分门别类，便于不同体质人群检索阅读，对症饮茶。

低血压 *Hypotension*

低血压是指身体循环动脉压力低于正常值，即血压过低，从而引起头晕、头痛、厌食、疲劳、脸色苍白、消化不良、晕车船等症，严重时甚至会出现四肢冰冷、直立性眩晕、心悸、呼吸困难、昏厥等。长期如此，会使机体功能全面下降。

症状自诊：经常出现头晕、头痛、食欲不振、疲劳、脸色苍白、晕车船等症。

易发人群：营养不良、偏食、体质虚弱、缺少运动者。

可用茶方：人参莲子固肾茶、人参黄精壮阳茶、黄芪党参茶。

- 治疗低血压
- 离不开大补元气的人参

Chapter 3

各种汉方保健茶，调理身体气色佳

⑤ 疗效茶方

Recipes

人参莲子固肾茶

材料：人参20g、莲子20g、冰糖适量。

用法：将人参与莲子置于保温杯中，沸水冲泡后，代茶饮用。人参与莲子也可以随汤一起吃掉。每日1剂。

功效：补气固肾、养心安神，主治气虚弱导致的低血压症。

黄芪党参茶

材料：黄芪50g、党参40g、麦冬30g、五味子20g、柴胡10g。

用法：将以上材料置于茶壶中，沸水冲泡10分钟后，代茶饮用，每日1剂。

功效：滋阴壮阳、强心固肾，主治气血两亏导致的低血压症。

人参黄精壮阳茶

材料：人参20g、黄精10g、枸杞20g、肉桂10g、甘草10g。

用法：将以上材料置于茶壶中，沸水冲泡10分钟后，代茶饮用，每日1剂。

功效：滋阴壮阳、固肾安心，主治肾阳虚损导致的低血压症。

① 服用禁忌

Warning

实证、热证、气旺不虚者忌服人参；人参忌与藜芦、五灵脂、皂荚同服。

⑤ 疗效茶材

Materials



麦冬

莲子



对症人群

详细描述症状自诊、标注易发人群和可用茶方，方便读者进行简单的症状自诊以判断对应茶品。

干茶图片

茶叶的正品成茶图，购买时重点对比干茶的形状、色泽、整碎、净度来判断茶叶的质量。

养生茶方

介绍该干茶所对应或扩展的不同疗效茶方，详细介绍材料、做法、功效等内容，对症饮茶更方便。

日常疗效茶轻图典

169



一杯好茶 为健康加分

茶叶富含多种维生素和微量元素，

中国是茶树的原产地，饮茶也是中国人的首创，

在当代，茶叶被人们誉为『健康绿色饮品』。

随着茶疗养生的日渐盛行，

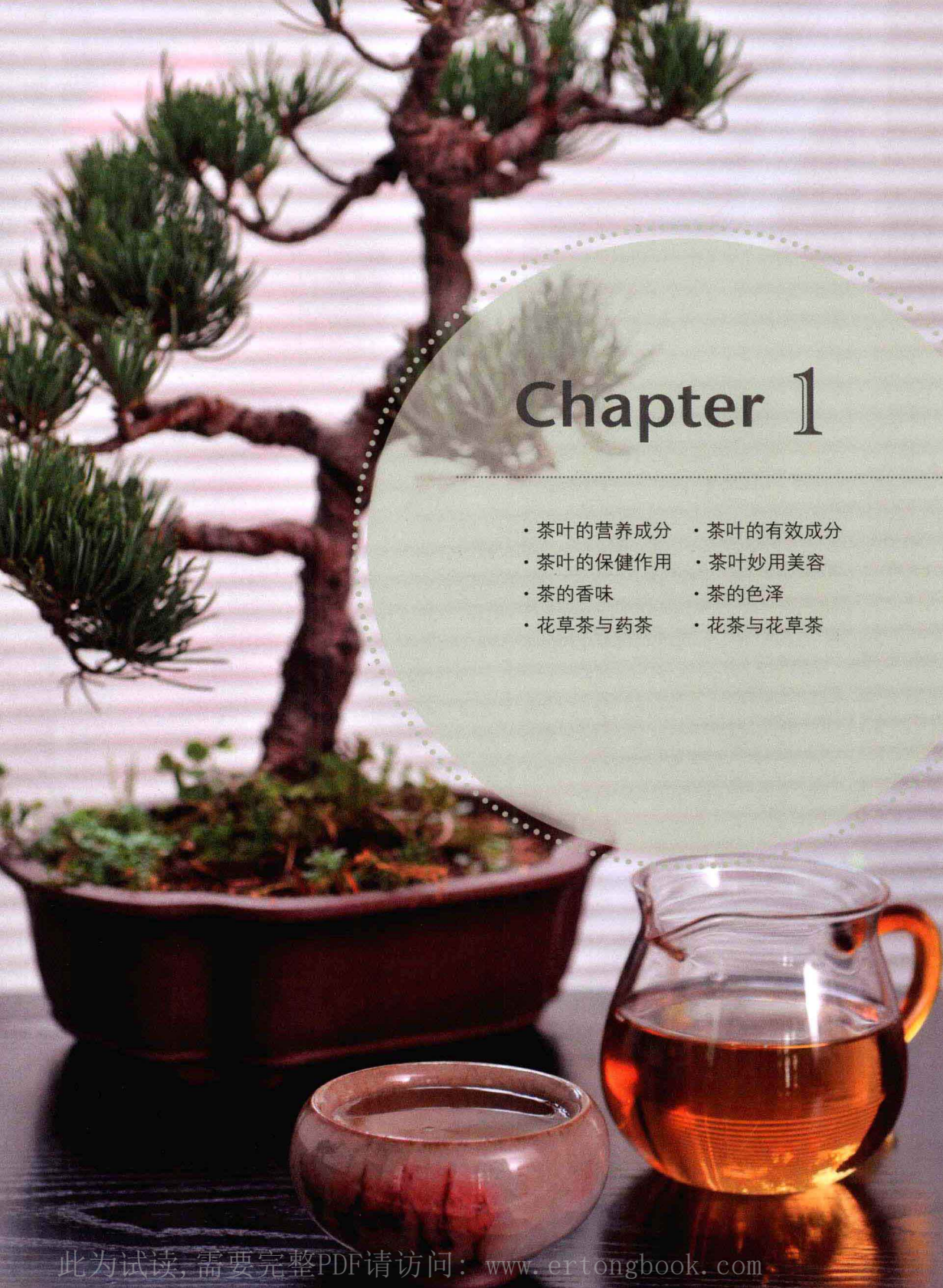
更是将茶的养生功效发挥得淋漓尽致。

了解茶叶的有效成分与保健作用，

能更好地根据自身实际需要进行茶疗养生，

让茶香洋溢的生活，轻松为健康加分。





Chapter 1

- 茶叶的营养成分
- 茶叶的保健作用
- 茶的香味
- 花草茶与药茶
- 茶叶的有效成分
- 茶叶妙用美容
- 茶的色泽
- 花茶与花草茶