

# 茶包小偏方 喝出大健康

陈允斌/著



浙江科学技术出版社  
Zhejiang Science and Technology Press

浙江人民出版社  
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE


茶包小、偏方  
喝出大健康




# 茶包小偏方 喝出大健康



陈允斌 著

 浙江科学技术出版社  
Zhejiang Science and Technology Press

 浙江人民出版社  
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

茶包小偏方喝出大健康/陈允斌著. —杭州:  
浙江科学技术出版社、浙江人民出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5341-4372-4

I. ①茶… II. ①陈… III. ①茶叶—食物疗法  
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 276732 号

书 名 茶包小偏方喝出大健康  
作 者 陈允斌

---

出版发行 浙江科学技术出版社  
浙江人民出版社  
杭州市体育场路 347 号 邮政编码:310006  
联系电话:0571-85161296  
E-mail:zjl@zkpress.com

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司  
印 刷 中国电影出版社印刷厂  
经 销 北京凤凰壹力文化发展有限公司  
营销策划 北京凤凰壹力文化发展有限公司

---

开 本 787×1092 毫米 1/16 印 张 10.5  
字 数 180 000  
版 次 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 3 月第 3 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5341-4372-4 定 价 36.00 元

---

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 胡 水 金佳玮 责任校对 赵 艳 戴文英  
封面设计 嫁衣工舍





幸福就是暖暖捧在手心的一杯茶，点点滴滴，滋润我们的生命。

这些年，我养成了一个小习惯：每次出门，都会准备几包配好的茶饮，再带上一个随身杯，随时拿出来冲泡。不管是在工作现场，还是在旅途中，这杯茶饮总不离身，渴了就可以喝上一口。

朋友们总对杯里的内容感到好奇。在讲座的现场，常有听众举手发问：您的杯子里泡的是什么？我会告诉他们：这是我给自己配的保健饮，配方会根据季节和身体的情况来变化。

现代人忙，忙得没有时间调理身体。但再忙，饭总是要吃，水总是要喝的。每天在办公室或路上忙碌的朋友们，如果可以为自己配制一些保健的茶包，出门时泡上一杯，随时随地喝出健康，那是多么好的事情。

这本书介绍的 133 款茶饮，都是方便外出时携带的。大部分设计成茶包的形式，您可以一次准备许多包，放在办公室、行李箱或包里，随时取用。

说到茶饮，人们总想到绿茶、花茶、红茶这些茶叶。其实，传统养生的茶饮，很多不是用普通茶叶，而是采用食材，或是药食同源的保健中药来配制，小孩、孕妇等不能喝茶的人也可以选择饮用。

书中的茶饮配方，所采用的都是家常的食材，对其中的 33 种主料，介绍了它们的功效、选购和使用方法。这些原料很普通，搭配起来功效却不简单。有特别为上班族设计的各种应急茶饮，为爱美族设计的减肥瘦身茶饮、祛痘祛斑和美白茶饮，为家庭设计的老人、女性和儿童保健茶饮，为四季设计的季节保健茶饮，等等。还有出差旅行时，面对一些突发状况，怎样就地取材，快速泡制一杯茶饮来救急的小妙招。

书的前后有按照季节、功效和食材分别归类的索引，方便您随时查找。您可以根据个人的体质和季节，选择适合自己的茶包。

配好了茶包，无论何时何地，都可以方便地喝上一杯，好好照顾自己的身体。记得给家人也准备几包，让他们带着您的爱心出门。

让我们一起，带上健康，出发。

陈允斌

2012年1月

## 美容功效索引

索引说明：为方便检索，只分大类列出功效，请根据页码，仔细阅读内文后再选择适合自己的茶品。

### 减 肥

清凉降脂饮 29、降压减肥茶 30、蜂蜜柠檬茶 60、山楂蜂蜜饮 65、冬瓜皮荷叶茶 103、软化血管茶 103、薏米瓜仁茶 105、清肝降脂茶 113、蜜炙陈皮山楂茶 121、陈皮荷叶茶 127、荷叶山楂茶 128、陈皮荷菊茶 128、红果怀香茶 142

### 瘦腰腹

千杯不醉茶 16、三红消食饮 17、活血瘦身茶 28

### 美 白

冰糖南瓜子茶 20、蜂蜜香油水 35、蜂蜜柠檬茶 60、玫瑰柠檬茶 70、柠檬鲜松汁 90、冬瓜子茶 104、冬瓜瓢茶 105、鱼腥草梨皮水 108、醋梨解酒饮 111

### 祛 斑

橘红开音饮 19、桃红通便茶 36、山楂甘草茶 40、芦荟苹果饮 45、理气祛斑茶 59、柠檬红糖茶 60、蜂蜜柠檬茶 60、玫瑰红糖茶 69、玫瑰柠檬茶 70、美人茶 70、核桃红糖茶 93、山楂核桃茶 93、补气生血饮 100、冬瓜瓢茶 105、青陈通腑茶 120、桃李润肠饮 130、杏仁怀香饮 131

### 祛 痘

丝瓜皮饮 36、芦荟苹果饮 45、汉宫椒枣茶 54、三花陈皮茶 69、丝瓜蒂茶 81、芹根陈皮茶 86、松针甘草水 89、清痘消炎茶 107、罗汉抗炎饮 116、牛蒡茶 139、桃李润肠饮 130、桃仁陈皮饮 131

## 润 肤

二子延寿茶 34、苹果醒酒茶 44、蜂蜜红枣茶 47、枸杞麦冬茶 50、姜枣红糖饮 53、养阴酸梅汤 124、牛蒡枸杞茶 140

## 红润面色

当归红枣茶 47、双红保肝茶 48、枸杞桂圆茶 50、山楂红糖茶 65、桂圆核桃茶 94、桂圆红枣茶 97、代参饮 98、芪枣补气饮 101、金丝焦枣茶 145

## 明 目

山楂胡萝卜茶 38、木樨暖香茶 62、莲子清心茶 84、养肝明目茶 98

## 生发乌发

蜂蜜鲜松汁 15、柠檬鲜松汁 90、马齿苋抗病饮 137

## 清新口气

利肠生面茶 6、盐橘解酒茶 10、面粉鲜松汁 18、桂花蜜饮 63、三花陈皮茶 69、玫瑰柠檬茶 70、罗汉清肺饮 115、瓜菜健齿饮 137

## 消 肿

薏米消肿茶 23、三瓜消肿饮 76、松针茶 91

## 皮肤癣疹

银花甘草茶 25、天生白虎饮 75、芹根甘草茶 87、鱼腥草茶 107、抗敏酸梅汤 125、清毒利湿茶 136、甘草酸梅汤 123

## 排毒养颜

利肠生面茶 6、活血瘦身茶 28、芦荟苹果饮 45



## 保健功效索引

索引说明：为方便检索，只分大类列出功效，请根据页码，仔细阅读内文后再选择适合自己的茶品。

### 季节保健

- \* 春 春季保健茶——蜂蜜陈皮茶 12
- \* 夏 夏季保健茶——银花甘草茶 25
- \* 秋 秋季保健茶——山楂甘草茶 40
- \* 冬 冬季保健茶——金丝焦枣茶 145

### 慢性病预防保健

- \* 糖尿病 枸杞麦冬茶 50、牛蒡枸杞茶 140
- \* 脂肪肝 降压减肥茶 30、双红保肝茶 48、清肝降脂茶 113
- \* 肾炎 肾炎保健饮 72
- \* 胃病 蜂蜜陈皮茶 12、活血瘦身茶 28、蜂蜜红枣茶 47、三焦健胃茶 119
- \* 胆结石 牛蒡茶 139
- \* 肠炎 三花陈皮茶 69
- \* 风湿 老丝瓜茶 82、松针茶 91
- \* 白内障 枸杞桂圆茶 50
- \* 支气管炎 瓜子清肺饮 75、天生白虎饮 75、松针甘草水 89、鱼腥草茶 107、罗汉清肺饮 115
- \* 咽炎 清凉降脂饮 29、鱼腥草茶 107
- \* 喉炎 蜜炙陈皮山楂茶 121
- \* 声带小结 橘红开音饮 19

### 常见病预防保健

- \* 风寒感冒 胡椒糖茶 9、盐橘解酒茶 10、感冒通鼻饮 52、羌香散寒饮 79
- \* 风热感冒 菊花绿茶 9、牛蒡薄荷茶 140
- \* 流感 姜醋抗病饮 53、松针甘草水 89、鱼腥草茶 107
- \* 胃肠感冒 羌香正气水 78、杏仁怀香饮 131
- \* 感冒发烧 感冒退烧茶 133
- \* 咳嗽 二皮止咳饮 56、理气祛斑茶 59、芹根陈皮茶 86、鱼腥草梨皮水

108、罗汉抗炎饮 116

- ✿ 咽喉痛 双皮润喉饮 57、丝瓜蒂茶 81、罗汉清肺饮 115、牛蒡薄荷茶 140
- ✿ 声音嘶哑 橘红开音饮 19、芦荟苹果饮 45
- ✿ 便秘 利肠生面茶 6、蜂蜜香油水 35、桃红通便茶 36、芦荟苹果饮 45、枸杞麦冬茶 50、清痘消炎茶 107、罗汉清肺饮 115、青陈通腑茶 120、甘草酸梅汤 123、瓜菜健齿饮 137、牛蒡茶 139
- ✿ 腹泻 姜丝绿茶 7、胡椒糖茶 9、山楂胡萝卜茶 38、汉宫椒枣茶 54、消暑补气饮 101、映日怀香茶 143
- ✿ 腹痛 怀香止痛茶 8、映日怀香茶 143
- ✿ 腹胀 苹果醒酒茶 44、双红保肝茶 48、美人茶 70、青陈通腑茶 120、甘草酸梅汤 123
- ✿ 流鼻血 面粉鲜松汁 18
- ✿ 痔疮 耳芝饮 37
- ✿ 头痛 胡椒糖茶 9、菊花绿茶 9、陈皮荷叶茶 127、荷叶山楂茶 128
- ✿ 痛风 老丝瓜茶 82
- ✿ 疝气 红果怀香橘米茶 143、映日怀香茶 143

## 亚健康预防保健

- ✿ 失眠 玫瑰柠檬茶 70、通络保健茶 82、莲子清心茶 84、养阴安神茶 84
- ✿ 贫血 当归红枣茶 47、桂圆核桃茶 94、桂圆红枣茶 97、代参饮 98、补气生血饮 100、牛蒡枸杞茶 140
- ✿ 高血压 降压减肥茶 30、莲子清心茶 84、芹枣降压茶 87、菊果降压茶 113、清肝降脂茶 113、荷叶山楂茶 128、陈皮荷菊茶 128
- ✿ 高血脂 清凉降脂饮 29、软化血管茶 103、紫菜醋饮 110、蜜炙陈皮山楂茶 121、陈皮荷叶茶 127、荷叶山楂茶 128
- ✿ 出汗 补气减肥饮 31、莲子清心茶 84、芪枣补气饮 101、养阴酸梅汤 124
- ✿ 痰多 山楂胡萝卜茶 38、罗汉抗炎饮 116、蜜炙陈皮山楂茶 121、陈皮荷叶茶 127、陈皮荷菊茶 128、桃仁陈皮饮 131、竹茹陈皮水 134
- ✿ 头晕 山楂红糖茶 65、桂圆壳茶 96、陈皮荷菊茶 128
- ✿ 耳鸣 山楂红糖茶 65
- ✿ 听力减退 二子延寿茶 34、桂圆壳茶 96
- ✿ 小便发黄 薏米消肿茶 23、冬瓜子茶 104
- ✿ 小便不利 葡萄消肿饮 73、天生白虎饮 75



## 脏腑保健

- ❁ 心 蜂蜜鲜松汁 15、鲜冬瓜汁 22、枸杞麦冬茶 50、枸杞桂圆茶 50、天生白虎饮 75、莲子清心茶 84、柠檬鲜松汁 90、全桂圆茶 97、桂圆红枣茶 97、代参饮 98、软化血管茶 103、金丝焦枣茶 145
- ❁ 肝 蜂蜜陈皮茶 12、千杯不醉茶 16、三红消食饮 17、桑菊明目饮 19、双红保肝茶 48、柠檬红糖茶 60、桂香醒酒汤 62、桂花蜜饮 63、月季通脉茶 67、三花陈皮茶 69、养肝明目茶 98、青陈通腑茶 120、荷叶山楂茶 128
- ❁ 胆 山楂甘草茶 40、牛蒡茶 139
- ❁ 脾 三红消食饮 17、薏米消肿茶 23、蜂蜜红枣茶 47、桂花蜜饮 63、葡萄消肿饮 73、桂圆红枣茶 97、芪枣补气饮 101、消暑补气饮 101、瓜豆消肿饮 104、醒神健脾茶 134
- ❁ 胃 怀香止痛茶 8、蜂蜜陈皮茶 12、芦荟苹果饮 45、蜂蜜柠檬茶 60、山楂蜂蜜饮 65、三花陈皮茶 69、三焦健胃茶 119、红果怀香茶 142
- ❁ 肺 枸杞麦冬茶 50、桂花蜜饮 63、瓜子清肺饮 75、天生白虎饮 75、薏米瓜仁茶 105、鱼腥草茶 107、鱼腥草梨皮水 108、罗汉清肺饮 115
- ❁ 肠道 利肠生面茶 6、姜丝绿茶 7、芦荟苹果饮 45、甘草酸梅汤 123、桃李润肠饮 130、马齿苋抗病饮 137
- ❁ 肾 冰糖南瓜子茶 20、枸杞桂圆茶 50、月季通脉茶 67、补肾益生饮 72、肾炎保健饮 72
- ❁ 膀胱 薏米消肿茶 23、葡萄消肿饮 73、天生白虎饮 75、冬瓜子茶 104

## 五官保健

- ❁ 眼睛 桑菊明目饮 19、当归红枣茶 47、木樨暖香茶 62、养肝明目茶 98
- ❁ 鼻子 面粉鲜松汁 18、鲜冬瓜汁 22
- ❁ 耳朵 二子延寿茶 34、山楂红糖茶 65、桂圆壳茶 96
- ❁ 口腔 茄子蒂茶 21
- ❁ 舌头 清心翠衣茶 21、莲子清心茶 84
- ❁ 牙齿 归原止痛茶 8、瓜菜健齿饮 137
- ❁ 牙龈 桂花蜜饮 63
- ❁ 咽喉 橘红开音饮 19、冰糖南瓜子茶 20、清凉降脂饮 29、山楂甘草茶 40、芦荟苹果饮 45、双皮润喉饮 57、利嗓开音茶 57、丝瓜蒂茶 81、鱼腥草茶 107、清痘消炎茶 107、罗汉清肺饮 115、蜜炙陈皮山楂茶 121、牛蒡薄荷茶 140

- ❁ 面部 薏米消肿茶 23、汉宫椒枣茶 54、核桃红糖茶 93、薏米瓜仁茶 105

## 外科保健

- ❁ 带状疱疹 鱼腥草茶 107、清毒利湿茶 136
- ❁ 跌打损伤 月季疗伤茶 67
- ❁ 腰腿痛 老丝瓜茶 82、松针茶 91、松针枸杞茶 91
- ❁ 荨麻疹 抗敏酸梅汤 125
- ❁ 红疹 天生白虎饮 75
- ❁ 湿疹 芹根甘草茶 87
- ❁ 皮肤痘疔 丝瓜皮饮 36
- ❁ 皮肤疮疡 清痘消炎茶 107
- ❁ 皮肤湿癣 清毒利湿茶 136
- ❁ 皮肤干癣 甘草酸梅汤 123
- ❁ 热痒 银花甘草茶 25
- ❁ 皮肤干燥 紫菜醋饮 110

## 老年保健

- ❁ 抗衰老 二子延寿茶 34、补肾益生饮 72、松针茶 91
- ❁ 记忆力减退 全桂圆茶 97
- ❁ 心血管保健 山楂甘草茶 40、月季通脉茶 67、山楂蜂蜜饮 65、山楂核桃茶 93、软化血管茶 103
- ❁ 老年便秘 蜂蜜香油水 35
- ❁ 腰腿痛 松针枸杞茶 91
- ❁ 视力、听力减退 二子延寿茶 34、桂圆壳茶 96

## 女性保健

- ❁ 月经不调 活血瘦身茶 28、柠檬红糖茶 60、木樨暖香茶 62、山楂红糖茶 65、玫瑰红糖茶 69、玫瑰柠檬茶 70、美人茶 70
- ❁ 痛经 汉宫椒枣茶 54、月季疗伤茶 67、葡萄消肿饮 73、核桃红糖茶 93、桂圆核桃茶 94、红果怀香茶 142
- ❁ 白带 汉宫椒枣茶 54、冬瓜子茶 104
- ❁ 孕期 苹果皮炒米茶 44、蜂蜜柠檬茶 60、补肾益生饮 72
- ❁ 产后 蜂蜜香油水 35、核桃红糖茶 93、桂圆核桃茶 94、补气生血饮 100、金丝焦枣茶 145





- \* 更年期 补气生血饮 100、养阴酸梅汤 124
- \* 贫血 山楂红糖茶 65、全桂圆茶 97、代参饮 98、补气生血饮 100、牛蒡枸杞茶 140
- \* 血 瘀 活血瘦身茶 28、山楂红糖茶 65、山楂蜂蜜饮 65、月季疗伤茶 67、玫瑰柠檬茶 70、补气生血饮 100
- \* 子宫肌瘤 补气生血饮 100
- \* 乳腺增生 理气祛斑茶 59、青陈通腑茶 120

## 儿童保健

- \* 积 食 山楂胡萝卜茶 38、二皮止咳饮 56
- \* 腹 泻 山楂胡萝卜茶 38
- \* 食欲不振 山楂蜂蜜饮 65
- \* 手足口病 马齿苋抗病饮 137
- \* 慢性咳嗽 罗汉镇咳饮 116
- \* 流脑、乙脑 银花甘草茶 25

## 其 他

- \* 止 痛 怀香止痛茶 8、归原止痛茶 8、胡椒糖茶 9、玫瑰红糖茶 69、核桃红糖茶 93
- \* 消 食 三红消食饮 17、芫香行人饮 78、醋梨解酒饮 111、蜜炙陈皮山楂茶 121
- \* 解 酒 盐橘解酒茶 10、千杯不醉茶 16、苹果醒酒茶 44、桂香醒酒汤 62、醋梨解酒饮 111
- \* 消 肿 薏米消肿茶 23、三瓜消肿饮 76、肾炎保健饮 72、冬瓜皮荷叶茶 103、瓜豆消肿饮 104、薏米瓜仁茶 105、冬瓜瓢茶 105
- \* 抗 疲 劳 蜂蜜鲜松汁 15、柠檬鲜松汁 90
- \* 水土不服 芫香行人饮 78

弱水三千，我只取一瓢饮。养生的茶饮很多，各有各的妙处，挑选适合自己体质的就好。



茶 包 小 偏 方 · 喝 出 大 健 康



## 前期准备 1

## 出差旅行应急茶包 5

- 旅途中便秘怎么办  
快速通便——**利肠生面茶** / 6
- 旅途中腹泻怎么办  
吃生冷后腹泻——**姜丝绿茶** / 7
- 旅途中突然腹痛怎么办  
受寒后突然腹痛——**怀香止痛茶** / 8
- 旅途中突然牙痛怎么办  
虚火牙痛——**归原止痛茶** / 8
- 旅途中感冒头痛怎么办  
风热感冒（咽喉疼痛）——**菊花绿茶** / 9  
风寒感冒（怕冷无汗）——**胡椒糖茶** / 9
- 旅途中喝酒过度怎么办  
简易解酒方——**盐橘解酒茶** / 10
- 四季保健茶·春  
春季保健茶——**蜂蜜陈皮茶** / 12

## 上班族应急茶包 14

- 加班族的健康提神饮  
加班必备，强力抗疲劳——**蜂蜜鲜松汁** / 15
- 大餐拼酒必备  
解酒毒——**千杯不醉茶** / 16  
健脾消积食——**三红消食饮** / 17
- 五官保养必备茶包  
流鼻血怎么办——**面粉鲜松汁** / 18

- 声音嘶哑怎么办——**橘红开音饮** / 19
- 眼睛发红怎么办——**桑菊明目饮** / 19
- 用嗓过度怎么办——**冰糖南瓜子茶** / 20
- 舌头长疮怎么办——**清心翠衣茶** / 21
- 口腔溃疡怎么办——**茄子蒂茶** / 21
- 鼻子长脓包怎么办——**鲜冬瓜汁** / 22
- 早上起来脸肿怎么办——**薏米消肿茶** / 23

● 四季保健茶·夏

- 夏季保健茶——**银花甘草茶** / 25



## 轻松减肥茶包 27

腹部胖、脸色暗沉、怕冷的人喝这个减肥——

- 活血瘦身茶** / 28

吃得多、喝水多、痘痘多、便秘、怕热的人喝这个减肥——

- 清凉降脂饮** / 29

血压高、血脂高、特别爱睡觉的人喝这个减肥——

- 降压减肥茶** / 30

虚胖、爱出汗、爱感冒、腹部松软、腿常浮肿的人喝这个减肥——

- 补气减肥饮** / 31



## 家庭必备茶包 33

孝养老人的经典方——**二子延寿茶** / 34

调理老年便秘——**蜂蜜香油水** / 35

调理严重便秘——**桃红通便茶** / 36

痘痘杀手——**丝瓜皮饮** / 36

调理痔疮的茶包——**耳芝饮** / 37

允斌小妙招：怎样清洗黑木耳 / 37

孩子积食、腹泻怎么办——**山楂胡萝卜茶** / 38

● 四季保健茶·秋

- 秋季保健茶——**山楂甘草茶** / 40





## 日常保健茶包 42

- 苹果
  - 止孕吐的妙方——**苹果皮炒米茶** / 44
  - 缓解酒后肠胃不适——**苹果醒酒茶** / 44
  - 排毒清肠——**芦荟苹果饮** / 45
- 枣
  - 用眼过度——**当归红枣茶** / 47
  - 温养脾胃——**蜂蜜红枣茶** / 47
  - 预防脂肪肝——**双红保肝茶** / 48
  - 允斌小妙招：怎样快速去枣核 / 48
- 枸杞
  - 糖尿病保健茶——**枸杞麦冬茶** / 50
  - 预防白内障——**枸杞桂圆茶** / 50
- 姜
  - 风寒感冒——**感冒通鼻饮** / 52
  - 立夏保健——**姜枣红糖饮** / 53
  - 预防流感应急方——**姜醋抗病饮** / 53
  - 祛除下焦寒湿——**汉宫椒枣茶** / 54
- 梨
  - 积食咳嗽——**二皮止咳饮** / 56
  - 清凉护嗓——**双皮润喉饮** / 57
  - 慢性喉炎——**利嗓开音茶** / 57
- 柠檬
  - 气滞型黄褐斑——**理气祛斑茶** / 59
  - 允斌小妙招：怎样收集橘叶 / 59
  - 美白养颜——**柠檬红糖茶** / 60
  - 淡化晒斑——**蜂蜜柠檬茶** / 60
- 桂花
  - 允斌小妙招：新鲜桂花采摘后如何处理 / 61
  - 解酒毒——**桂香醒酒汤** / 62
  - 明亮双眼——**木樨暖香茶** / 62