

靓丽

BEAUTY 养颜塑身汤

interview

唐安麒 对症下汤，不上妆
也能白里透红！

美白除斑 / 减肥瘦身 / 丰胸健乳

曲线窈窕
40种汤方满载

绝对天然减肥茶DIY
咖啡、绿茶、红茶、
减肥效果超级比一比
你也能轻而易举控制食欲
肌肉型肥胖该喝什么茶

活力茶

喝什么茶让他的表现更满意
“完美男人”不可缺的茶方

Cute Girl

芳泽的粉嫩脸蛋，
就在这里！

93种健美茶方DIY
30种花茶让脸蛋粉嫩透明
后天美女养成即效汤方

30天让你变瘦变美丽

喝花茶快速变瘦的秘诀
绝对成功瘦身日记

俏美眉舒活馆

不同体质的中医美容汤方
如何远离肿胀、情绪烦躁
洗澡帮你消耗2倍热量
从血型破解爱情盲点

Special Report

108种汤方 让你一次变瘦变美丽！

肤质白里透红的美人茶 / 养颜塑身茶DIY
与窈窕汤方发生美味关系 / 喝茶帮你缩小腹

图书在版编目(CIP)数据

Beauty养颜塑身汤 / 《Beauty养颜塑身汤》编委会编.
北京: 农村读物出版社, 2002.1

(靓丽)

ISBN 7-5048-3385-1

I. B... II. B... III. 保健-验方 IV. R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第097208号

本简体字版系由台湾广厦出版集团授权出版。

著作权合同登记号:

图字: 01-2001-4259号

出 版 人	沈镇昭
责任编辑	何晓燕 郭永立 杨书宏
出 版	农村读物出版社(北京市朝阳区农 展馆北路2号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	889mm × 1194mm 1/16
印 张	6
版 次	2002年1月第1版 2002年4月北京第2次印刷
印 数	20 001 ~ 32 000册
定 价	19.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



0174761

靓丽 BEAUTY 养颜塑身汤



0174761

0174761

农村读物出版社



BEAUTY 养颜塑身汤 靓丽

Cover Star / 郑秀文 照片提供 / 华纳音乐

封面设计 / 风岗文化

插图 / 黎宇珠、派翠西、金益健

模特儿 / 唐安麒

策划 / 张嘉铭、江媛珍



CONTENTS

- 4 美肤、抗老、瘦身
烦人的小毛病……一网打尽！
93种天然健美茶方DIY

- 4 减肥塑身
5 好朋友的烦恼
6 脸色苍白

- 9 活力茶
让他的表现更满意
避免草草结束妙方

- 13 腿部浮肿
18 肌肤干燥

- 24 interview 唐安麒：

“对症下药，
不上妆也能
白里透红！”



- 25 为什么要喝“汤”？
女孩子要如何“对症下药”？
26 养颜抗老篇 / 美白除斑篇 / 美颜嫩肤篇
32 解热去痘篇 / 丰胸健乳篇

37 另类减肥篇

- 37 ★ 三天乳酪减肥法 ★ 玫瑰花茶减肥法
38 ★ 夏枯草菊花茶减肥法

38 泡澡篇 冷热浴泡澡法

40 洗澎澎帮你消耗2倍热量

- 反复浴 解压、窈窕、健康
冷热浴 提高新陈代谢的瘦身汤

44 怎么喝？喝什么？ 才能让你窈窕、 粉嫩、变漂亮？

- 44 多喝水皮肤水当当？
45 喝多少水才有减肥功效？
45 为什么喝茶能让身材窈窕？
47 喝梅酒有益身体健康吗？
48 喝咖啡可以减肥吗？

50 饮食男女的Q&A

这样吃这样喝，
你的身体说OK吗？

Question1

50 多吃海带头发乌溜溜？

Question2

50 多喝醋让身体更柔软？

Question3

50 吃太多糖让你情绪烦躁？

Question4

51 餐前酒能提高营养吸收率？

52 Magic Sesame 哇塞！芝麻的好处这么多！

53 芝麻的神奇功能

预防老化 / 抗氧化 / 改善贫血 · 生理痛

即效减肥的30种习惯Health Dairy for U

54 粉领族绝对成功 ★瘦身日记★

57 喝茶瘦身计划开始啦！

30天就让你变瘦、变美丽！

PART1

58 利用花茶快速变瘦的秘诀

58 手脚冰冷 / 小腹婆怎么喝？

59 肌肉型肥胖 / 瘦不下来怎么办？

59 拥有白皙柔嫩的靓女肤质

60 PART2 瘦身茶 / 美人茶 / 养颜健康茶

DRY HERB & FRESH HERB

64 好看又好喝的精选花茶

67 咖啡、茶叶不走味的保存妙方

68 你必须认识的花茶小百科



70 关于喝酒的5大常识、6大危机

减肥中，千万别碰酒？多喝酒让你性趣缺缺？

适量饮酒有益健康？终结酒醉的3大妙方

74 让最强抗氧化食物报到！

76 从血型破解爱情盲点！

哪一型的男人和你最Match？

83 常见药材名称 & 功效一览表

90 最温柔的家庭医师

宠爱女人的
中医健美汤方

90 “证”是什么？

90 你属于“实证”、

“虚证”还是

“中间证”体质？

分泌物异常 / 自律神经失调 / 水肿 /

便秘 / 生理痛、生理周期紊乱



美肤、抗老、瘦身、烦人的小毛病……一网打尽！

93种天然健美茶方DIY

你认为一定要花大钱，才能拥有好气色、好身材与年轻活力吗？还是你仍迷信顶级名牌，宁愿用化妆品给自己另一张脸，用保养品弥补晨昏颠倒、药罐不离身的生活，也不愿意好好地善待自己，重视身体所传达的抗议信息？

“美丽”与“健康”应该是相依相随的。小小的关心，换来迷人的神采其实很easy，利用闲暇时

间为自己冲杯茶，你就做到了。

在这个单元里，我们为你收集了93种纯净、天然、又能轻松DIY的简易茶方，从健康、瘦身、保养、及生活中恼人的小毛病……全在我们的搜寻范围内。希望这些茶方，能还你一个绝对年轻纯净、又充满活力的身体！

适用症状：

肥胖



甜乳茶

效用 可避免肥胖、消化不良，改善便秘

材料 牛奶100ml / 绿茶3g / 白砂糖适量

方法 (1) 将绿茶浸泡于150ml热水中，1~3分钟后沥出茶汁。
(2) 将牛奶倒入锅中加热，待沸腾时加入砂糖。
(3) 将(1)与(2)充分搅拌后饮用，一天2杯即可。

普洱茶

效用 适用于减肥瘦身、保持窈窕的身材

材料 普洱茶6g

方法 (1) 将材料放入200ml的热水中，浸泡10分钟。
(2) 沥出茶汁后即可饮用。
(3) 可重复冲泡数次，每天温饮2~3杯。



减肥茶

效用 改善肥胖、高血脂症

材料 荷叶20g / 山楂子3g / 薏仁3g / 陈皮2g

方法 (1) 将所有材料捣碎放入滤纸或纱布袋中。
(2) 将(1)放入600ml的热水中浸泡10分钟左右，沥出茶汁即可饮用。
(3) 每天温饮数次，最好能够持续饮用100天不要间断。



山楂银菊茶

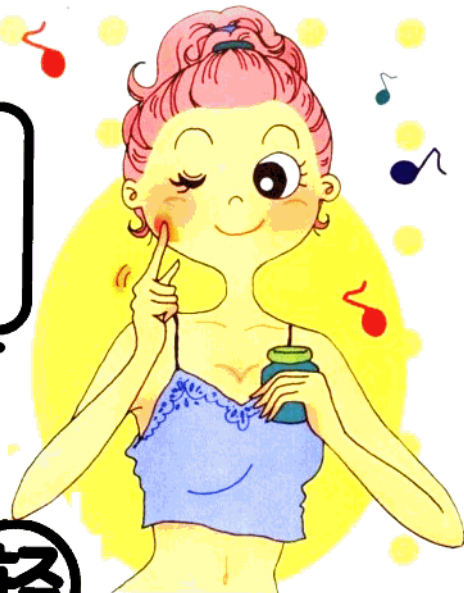
效用 有助于改善肥胖、高血脂症、高血压

材料 山楂3g/菊花3g/银花3g/水800ml

方法 (1) 将菊花、银花、水，以及小块的山楂放入锅中加热。

(2) 熬煮15分钟左右，再将汤汁沥出，倒入热水瓶中。

(3) 一天分数次温饮即可。



适用症状：

抗老化·永保肌肤及身体机能年轻

效用 保持肌肤细致、青春活力、增强记忆力

材料 黄精20g

方法 (1) 将材料切丝放入滤纸或纱布袋中。

(2) 将(1)浸泡于600ml的热水中，约10分钟后即可沥出茶汁。

(3) 一天分数次温饮即可。

黄精茶

效用 抗老、保持体内机能年轻、预防高血脂症

材料 灵芝3g

方法 (1) 将材料切丝放入滤纸或纱布袋中。

(2) 将(1)浸泡于600ml的热水中，约15分钟后即可沥出茶汁饮用。

(3) 一天分数次温饮即可。

灵芝茶

效用 补充活力、增强记忆力

材料 麦门冬5g/五味子3g/枸杞3g

方法 (1) 将所有材料放入滤纸或纱布袋中。

(2) 将(1)浸泡于600ml的热水中，5分钟后即可沥出茶汁饮用。

(3) 每天温饮数次即可。

醒脑茶



适用症状：

好朋友的量太多

效用 改善月经过多的困扰

材料 绿茶2g/莲子10g/冰糖7g

方法 (1) 将莲子放入装有800ml热水的锅中，浸泡约1~2个小时后，添加冰糖直接煮至熟烂。

(2) 将绿茶叶（或绿茶粉）装入茶壶中，以150ml热水冲泡5分钟左右；接着将所得的绿茶茶汁倒入(1)中，并充分混合。

(3) 每日分数次饮用，必须连同莲子一起食用。

莲子茶

适用症状：

好朋友的量太少

效用 适用于经血量过少、月经不顺或痛经严重的人

材料 当归20g/ 川芎3g/ 益母草15g/ 水800ml

方法 (1) 将所有材料放入锅中加热。

(2) 约熬煮15分钟后，将汤汁沥出，倒入热水瓶中。

(3) 一天分数次温饮即可，同一份材料可重复熬煮。

调经茶

益母
红糖茶

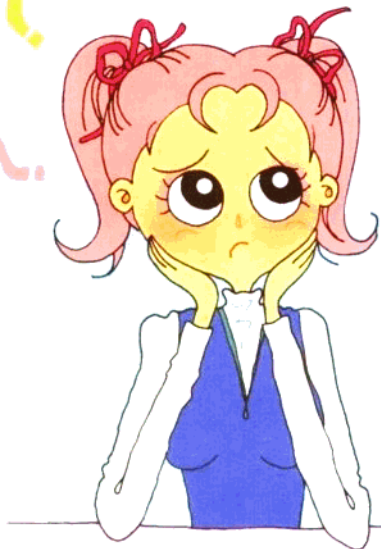
效用 适用于经血量过少、月经周期过短的人

材料 益母草20g/ 红砂糖16g/ 水400ml

方法 (1) 将益母草及水放入锅中加热。

(2) 熬煮到水量减半后，即可将汤汁沥出，饮用时可酌量添加红砂糖。

(3) 原则上一天一杯即可。饮用后若能配合使用市面上销售的暖包温暖腹部，效果更好。



适用症状：

脸色苍白· 倦怠无力

人参茶

效用 针对虚弱体质，可改善食欲不振、脸色苍白、失眠、心悸、口干舌燥等症状

材料 人参6g/ 水800ml

方法 (1) 将所有材料放入锅中加热，约熬煮15分钟后，将汤汁沥出，倒入热水瓶中。

(2) 一天分数次温饮即可。

参芦茶

效用 对于消除疲劳、改善腰痛相当有效

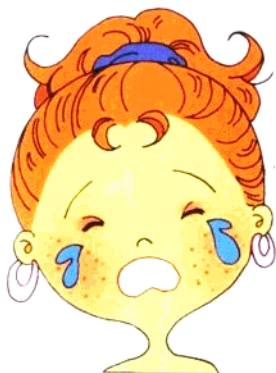
材料 人参2g

方法 (1) 将人参切丝放入滤纸袋中，再浸泡于装有600ml 热水的热水瓶中。

(2) 浸泡30分钟后取出滤纸袋，一天分数次温饮即可。

适用症状：

生理痛



益母草
茶

效用 可有效减缓痛经的程度

材料 益母草(干燥密封包)7g/ 绿茶0.5g

方法 (1) 将材料浸泡于装有200ml 热水的茶壶中，约5分钟后即可取出饮用。

(2) 生理痛时，可以每天温饮此茶方2~3次。

效用 消除身体与精神两方面的疲劳、减轻压力、改善心烦、健忘与消化不良

材料 人参3g/ 凤梨汁10g/ 白砂糖16g/ 蜂蜜20g/ 水500ml

- 方法**
- (1) 将切丝的人参用150ml的热水烫过，接着将之捣碎加上8g白砂糖腌渍20分钟左右。
 - (2) 再取8g白砂糖，连同蜂蜜、500ml的水放入锅中加热，待煮沸时再加入凤梨汁，并熄火充分搅拌均匀。
 - (3) 将(1)与(2)混合，再次充分搅拌均匀即可。
 - (4) 饮用时，以100ml的热水冲泡2匙的分量，每天温饮2~3杯。

艾草糖
茶

效用 可有效改善生理期不适、疼痛、经血暗沉

材料 艾草7g/ 黑砂糖5g/ 水100ml

- 方法**
- (1) 将材料放入锅中加热。
 - (2) 约熬煮15分钟后将汤汁沥出，倒入热水瓶中。
 - (3) 一天分数次温饮即可。

适用症状：

好朋友突然不来了

调经茶

效用 可有效改善异常停经

材料 绿茶8g/ 白砂糖30g

- 方法**
- (1) 将绿茶茶包或绿茶粉装入滤纸袋中，连同白砂糖浸泡于装着800ml热水的热水瓶中。
 - (2) 放置一晚后取出滤纸袋。
 - (3) 每天温饮数回。

茜草茶

效用 可有效改善异常停经

材料 茜草根20g/ 水600ml

- 方法**
- (1) 将所有材料放入锅中加热。
 - (2) 熬煮约15分钟后将汤汁沥出，倒入热水瓶中。
 - (3) 一天分2次温饮即可。



适用症状：

分泌物异常

鸡冠花
茶

效用 有效改善白带异味、分泌物带血丝的困扰

材料 鸡冠花10g/ 水800ml

- 方法**
- (1) 将切丝的鸡冠花，连同800ml的水放入锅中加热。
 - (2) 熬煮约10分钟后，将汤汁沥出，倒入热水瓶中。
 - (3) 一天分数次温饮即可。





适用症状：

**烦烦烦，
快烦死了！**

石榴茶

效用 可有效改善白带过多、腰部酸痛

材料 石榴皮10g/ 水800ml

方法 (1) 将所有材料放入锅中加热。

(2) 熬煮约15分钟后，将汤汁沥出，倒入热水瓶中。

(3) 一天分数次温饮即可。

玉米芯茶

效用 可有效改善产后盗汗的不适

材料 玉米芯10g/ 白砂糖适量/ 水800ml

方法 (1) 将切丝的玉米芯，连同800ml的水放入锅中加热。

(2) 熬煮约15分钟后，将汤汁沥出，倒入热水瓶中。

(3) 饮用时可酌量添加白砂糖，一天分数次温饮即可。

效用 安抚情绪、平衡身心状况

材料 党参8g/ 枣3个/ 水800ml

方法 (1) 将材料放入锅中加热。

(2) 熬煮约15分钟后，将汤汁沥出，倒入热水瓶中。

(3) 一天分数次温饮即可。

参枣茶

效用 可有效改善更年期的不舒服症状

材料 甘草3g/ 小麦或大麦3g/ 红枣2个/水800ml

方法 (1) 将材料放入锅中加热。

(2) 约熬煮5分钟后，将汤汁沥出，倒入热水瓶中。

(3) 一天分数次温饮即可。

核桃仁糖茶

适用症状：

更年期的不舒服现象

效用 可有效改善更年期的不舒服症状

材料 甘草3g/ 小麦或大麦3g/ 红枣2个/水800ml

方法 (1) 将材料放入锅中加热。

(2) 约熬煮5分钟后，将汤汁沥出，倒入热水瓶中。

(3) 一天分数次温饮即可。

甘麦枣茶



适用症状：

性不性福有关系一

让他的表现
更满意！



淫羊藿
茶

效用 可有效改善男性的性功能障碍

材料 人参3g/ 绿茶3g/ 水600ml

方法 (1) 将所有材料放入锅中加热。

(2) 约熬煮15分钟后，将汤汁沥出，倒入热水瓶中。

(3) 一天分数次温饮即可。

人参
威猛茶

效用 可有效改善男性性功能失调、早泄、遗精等问题

材料 淫羊藿7g

方法 (1) 将所有材料装于滤纸袋中。

(2) 浸泡于装着600ml 热水的热水瓶中5分钟左右，即可取出滤纸袋。

(3) 每天分数回温饮，需长期饮用，方能见效。

适用症状：

性不性福有关系一

问题怎么办？

“遗精”

适用症状：

性不性福有关系一

避免草草结
束有妙方！



五味子
茶

效用 可有效改善遗精、早泄、精神衰弱等问题

材料 五味子3g/ 冰糖适量

方法 (1) 将热水烫过的五味子装入滤纸袋中。
(2) 将整个滤纸袋浸泡于装有600ml 热水的热水瓶中，经过5分钟后即可取出滤纸袋。

(3) 每天温饮此茶数回。饮用时，可酌量加入冰糖。

莲心茶

效用 可有效改善遗精的问题

材料 莲子1.5g

方法 (1) 将1.5g 莲子放入装有200ml 热水的茶壶中。

(2) 浸泡约10分钟后，即可取出饮用。

(3) 可重复冲泡，每天温饮此茶2~3杯。

沙苑蒺
藜茶

效用 可有效改善遗精、早泄的问题

材料 沙苑蒺藜3g

方法 (1) 将3g 沙苑蒺藜放入装有200ml 热水的茶壶中。

(2) 浸泡约10分钟后，即可取出饮用。

(3) 可重复冲泡，每天温饮此茶2~3杯。

桃仁茶

效用 可有效改善早泄的问题

材料 核桃仁7g/ 白砂糖适量

方法 (1) 将所有材料略为炒过后放入滤纸袋中。

(2) 将整个滤纸袋浸泡于装有600ml 热水的热水瓶中，经过15分钟后即可取出滤纸袋。

(3) 每天温饮此茶数回。

适用症状：

感冒



芦汁
蜜茶

效用 对付感冒初期的鼻塞、头痛、咳嗽、多痰等症状

材料 生姜3片/绿茶3g/冰糖10g/水800ml

方法 (1) 将所有材料放入锅中加热。
(2) 熬煮5~10分钟之后，将药汁沥出放入保温瓶中。
(3) 一日分数次温饮即可。

紫苏
叶茶

效用 对付感冒初期鼻塞、流鼻涕、畏寒等不适症状

材料 紫苏叶5g/红砂糖适量

方法 (1) 用手将紫苏叶拧干水分后撕成碎片状。
(2) 将(1)的紫苏碎片放入茶壶，并注入约200ml的热水。
(3) 浸泡约5分钟后，酌量加入红糖即可饮用。
(4) 可重复冲泡；每日饮用2~3杯。

葱丝
姜片茶

效用 对付感冒引起的头痛、畏寒、鼻塞、流鼻涕等症状

材料 洋葱10g/生姜3g/红砂糖适量/水400ml

方法 (1) 将生姜及洋葱切成细丝，和红砂糖、水一起下锅。
(2) 熬煮约10分钟之后，将药汁沥出趁热饮用。
(3) 饮用后立即就寝，能促进身体排汗，使感冒尽快痊愈。

核桃
葱姜茶

效用 对付感冒引起的发烧、畏寒、头痛等不适症状

材料 生姜8g/核桃仁2g/长葱(葱白)8g/红茶叶5g/水400ml

方法 (1) 将核桃仁捣碎，长葱和生姜切成细丝。
(2) 将核桃仁、长葱、生姜及其他材料，放入锅中加热。
(3) 熬煮约15分钟后，将药汁沥出后热饮。
(4) 饮用后马上裹被就寝，能促进身体排汗，使感冒尽快痊愈。

适用症状：

肠胃不适

效用 改善胃痛、消化不良

材料 橘花1~2g/红茶(将茶叶捣碎成粉末状)1~2g

方法 (1) 将材料放入滤纸或纱布袋内，再放入热水瓶内。
(2) 注入热水600ml，浸泡10分钟后沥出茶汁。
(3) 一日分数次温饮。

橘花茶



效用 改善胃溃疡、十二指肠溃疡
材料 红茶2g/蜂蜜适量/红砂糖适量

方法 (1) 将红茶茶叶放入茶壶，并注入热水200ml。
(2) 浸泡约10分钟后，酌量加入蜂蜜和红砂糖。
(3) 冲泡2次后需更换材料；每天分3次于三餐前饮用。

蜜糖 红茶



佛手茶

效用 改善情绪性的胃部不适

材料 新鲜佛手8g（干燥佛手则仅需3g）

方法 (1) 将佛手切成长条状（干燥品则是粉末状）封入滤纸或纱布袋中。
(2) 密封后直接置入热水瓶，并注入热水600ml。
(3) 浸泡10分钟后沥出茶汁，每日分数次温饮即可。



效用 改善胃部不适、胃酸过多等症状

材料 陈皮3g/甘草2g

方法 (1) 将陈皮切成细丝，连同甘草封入滤纸或纱布袋中。
(2) 放入热水瓶后注入热水600ml，浸泡20分钟后沥出茶汁。
(3) 一日分数次温饮即可。

柑橘茶



适用症状：

便秘



生军茶

效用 消除便秘

材料 大黄（生）1.5g/红砂糖适量

方法 (1) 将大黄放入茶壶中，注入热水200ml。
(2) 约浸泡5分钟后加入红砂糖。
(3) 一日分数次温饮即可，冲泡2次后最好更换新材料再冲泡。

黑糖 绿茶

效用 解决病后所引发的便秘

材料 绿茶3g/红砂糖5g

方法 (1) 将绿茶放入茶壶中，注入热水200ml。
(2) 约浸泡5分钟后酌量加入红砂糖。
(3) 可重复加水冲泡，最好三餐饭后各饮一杯。



决明苁蓉茶

效用 消除习惯性及情绪性的便秘

材料 决明子3g/肉苁蓉3g/蜂蜜适量

方法 (1) 将炒过的决明子切碎后,和肉苁蓉一同封入滤纸或纱布袋中。

(2) 将(1)置入保温瓶内,并加入热水600ml。

(3) 浸泡约15分钟后沥出茶汁,一日分数次温饮即可。酌量加入蜂蜜调味更佳。

番泻叶茶

效用 改善便秘、口干、脸色潮红、身体发热、尿频、尿中带血、腹胀、腹痛等症状

材料 番泻叶3g/热水200ml

方法 (1) 将所有材料放入茶壶中,注入热水200ml。

(2) 约浸泡5分钟后沥出茶汁。

(3) 每日温饮2~3杯,可重复冲泡。

适用症状:

头痛

效用 改善偏头痛

材料 川芎3g/绿茶6g/白芷3g

方法 (1) 将材料捣碎成粉末,封入滤纸或纱布袋中。

(2) 放入热水瓶后注入热水600ml,浸泡约5分钟后沥出茶汁。

(3) 每日分数次温饮即可。

川芎茶

效用 减缓感冒发烧时所引起的头痛

材料 川芎3g/绿茶6g/水500ml

方法 (1) 将材料放入锅中加热。

(2) 熬煮5分钟后沥出茶汁,装入保温瓶内。

(3) 温热后于每天三餐饭前饮用。

风热头痛川芎茶

效用 消除头痛

材料 白芷3g/白砂糖少量/水600ml

方法 (1) 将白芷和水放入锅中加热。

(2) 约熬煮15分钟后沥出茶汁,装入保温瓶内,并酌量加入白砂糖。

(3) 一日分数次温饮即可。

都梁茶





适用症状：

腰痛



适用症状：

**头痛
头晕**

天麻茶

效用 能解决头晕、耳鸣、走路不稳、四肢酸麻等症状

材料 天麻3 g/绿茶1 g

方法 (1) 将天麻切丝，和绿茶一起封入滤纸或纱布袋中。
(2) 放入热水瓶并注入热水600ml。
(3) 浸泡约5分钟后沥出茶汁，每日分数次温饮。
(4) 长期饮用，效果更明显。

白芷
菊花茶

效用 改善头痛、颜面神经痛等症状

材料 白芷3 g/菊花3 g

方法 (1) 将材料捣碎成粉末状，封入滤纸或纱布袋中。
(2) 放入热水瓶中并注入热水600ml，浸泡约15分钟后沥出茶汁。
(3) 一日分数次温饮即可。

醋茶

效用 减缓腰痛

材料 绿茶2 g/醋50ml/水250ml

方法 (1) 将绿茶和水放入锅中，熬煮至水量剩下200ml为止。
(2) 沥出茶汁后加醋，可在腰痛发作时饮用。

骨碎
补茶

效用 可改善腰部扭伤、腰痛等症状

材料 骨碎补16 g/桂枝5 g/水800ml

方法 (1) 将所有材料放入锅中。
(2) 约熬煮15分钟后沥出茶汁，并装入保温瓶内。
(3) 一日分数次温饮即可。

适用症状：

**关节疼痛
腿部浮肿**

木瓜
甘草茶

效用 改善风湿性关节炎、四肢容易抽筋、双脚浮肿

材料 木瓜5~7 g/南五加4 g/甘草（经烘焙过）2 g/水800ml

方法 (1) 将材料放入锅中。
(2) 熬煮约15分钟后沥出茶汁，并装入保温瓶内。
(3) 一日分数次温饮即可。

独活茶

效用 减轻关节炎所引发的疼痛

材料 独活7 g/水800ml

方法 (1) 将所有材料放入锅中。
(2) 熬煮约15分钟后沥出茶汁，并装入保温瓶内。
(3) 一日分数次温饮即可。

效用 改善头痛、头晕、喉咙发炎、便秘等症状

材料 菊花16g/蜂蜜适量/水800ml

方法 (1) 将菊花和水放入锅中。

(2) 熬煮约15分钟后沥出茶汁，并装入保温瓶内。

(3) 一日分数次温饮，饮用时加入蜂蜜风味更佳。

甜菊茶



适用症状：

腹泻

效用 减缓腹泻

材料 绿茶5g

方法 (1) 将绿茶（或绿茶粉）炒至黄色。

(2) 若用茶叶则需剁碎成粉末状，再冲泡热水饮用。

止痢茶

效用 改善细菌所引起的急性腹泻

材料 生姜3g/乌梅10g/绿茶2g/红砂糖适量

方法 (1) 将切成细丝的姜、乌梅、绿茶封入滤纸或纱布袋中。

(2) 放入热水瓶内并注入热水600ml。

(3) 浸泡约30分钟后沥出茶汁，每日分数次温饮即可，也可酌量加入红砂糖调味。

姜梅茶



适用症状：

食欲不振

效用 改善食欲不振、夏季中暑等问题

材料 绿茶5g/食盐2.5g

方法 (1) 将绿茶封入滤纸或纱布袋中。

(2) 和食盐一起放入大水壶内，注入热水500ml，之后放入冰箱冷却后即可饮用。

淡盐茶

效用 适用症状较轻微的食欲不振现象

材料 绿茶2g/藿香3g/佩兰3g

方法 (1) 将所有材料封入滤纸或纱布袋中。

(2) 将(1)放入热水瓶，并注入热水600ml。

(3) 浸泡约5分钟后沥出茶汁，每日分数次温饮即可。

消暑茶

适用症状：失眠

舒眠茶

效用 解决失眠问题

材料 灯心草10~20 g / 水800ml

方法 (1) 将所有材料放入锅中加热。
(2) 熬煮约15分钟后沥出茶汁，并装入保温瓶内。
(3) 每日分数次温饮即可。

桑椹茶

效用 能解决失眠、心悸、亢奋等症状

材料 桑椹10 g / 水800ml

方法 (1) 将所有材料放入锅中加热。
(2) 熬煮约15分钟后沥出茶汁，并装入保温瓶内。
(3) 每日分数次温饮即可。

适用症状：冒冷汗

浮麦 麻根茶

效用 消除冒冷汗的症状

材料 浮小麦10 g / 麻黄根2 g / 水800ml

方法 (1) 将材料切碎和水一起放入锅中。
(2) 熬煮约15分钟后沥出茶汁，并装入保温瓶内。
(3) 每日分数次温饮即可。

甘蔗叶 茶

效用 消除冒冷汗的症状

材料 甘蔗叶30 g / 水800ml

方法 (1) 将甘蔗叶切成细条状，和水一起放入锅中。
(2) 熬煮约15分钟后沥出茶汁，并装入保温瓶内。
(3) 每日分数次温饮即可。

适用症状：膀胱炎·尿道炎

利尿 清茶

效用 尿道感染、肾盂肾炎、膀胱炎患者适用

材料 五月的艾蒿（根、茎部位）15 g / 凤尾草5 g / 白茅根5 g / 水800ml

方法 (1) 将材料放入锅中加热。
(2) 熬煮约15分钟后沥出茶汁，并装入保温瓶内。
(3) 饮用时可加蜂蜜。一日分成2次，饭前温饮。

竹叶 车前茶

效用 解决膀胱炎、尿道炎、排尿疼痛等症状

材料 车前草30 g / 竹叶心3 g / 甘草（生）3 g / 白砂糖适量 / 水800ml

方法 (1) 将所有材料放入锅中加热。
(2) 熬煮约15分钟后沥出茶汁，并装入保温瓶内。
(3) 一日分成数次，温热饮用。

* 注意事项：一旦症状消除，请立即停止饮用。

