

■ 精选 218 种常见茶材，纯天然配方，方便携带，妙用无穷 ■

对症养生茶包

速查手册

张伟 双福 等编著



- ★ 知名中医专家精心编著
- ★ 家庭茶疗养生必备经典
- ★ 针对常见病症、诸多亚健康状态，茶包保健
- ★ 选材简单，制作方便，口感非常好
- ★ 依据对症、材料、季节、体质速查
- ★ 小小茶包，呵护健康

附赠 104 道
养生偏方茶包



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

茶包 对症养生速查手册

张伟 双福 等编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书精选各种养生茶饮,按照女性美容、上班族健康、女性健康、老爸老妈养生、常见病进行分类,针对读者日常需要的养生需求推荐适宜茶包。

茶包本身具有携带方便、随时随地冲泡的特点,而本书选择的茶包还具有三大特点。首先,茶包的材料非常常见,容易购买;其次,包装新颖,制作简单;再次,所选茶包属于屡经验证的经典茶包,安全无害,效果显著。

本书附带材料、季节、体质三类速查索引,方便读者查找使用。

图书在版编目(CIP)数据

对症养生茶包速查手册 / 张伟, 双福等编著. —北京 :
化学工业出版社, 2014. 6
ISBN 978-7-122-20381-6

I. ①对… II. ①张…②双… III. ①茶叶-食物养生-图解
IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第073440号



责任编辑: 李娜 马冰初
责任校对: 战河红
文字编辑: 王丹娜

统 筹:
摄 影:
装帧设计:

双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张 15 字数 300 千字

2014年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80元

版权所有 违者必究



contents



索引

- 1 【茶包养生速查一】根据材料选茶包
- 10 【茶包养生速查二】根据季节选茶包
- 12 【茶包养生速查三】根据体质选茶包



Part1

健康茶包准备事项



- 16 了解茶包的优点
- 17 茶包养生注意事项
- 18 自己动手做特色茶包
- 19 茶布袋的小用途

Part2

爱美女性随身携带的小茶包



纤瘦腰腹，保持身姿

- 22 苦瓜绿茶 减肥清脂
- 24 玫瑰蜜枣茶 减肥嫩肤
- 26 马鞭迷迭香茶 塑造美腿

成为自信的白雪公主

- 28 芦荟红茶 改善肌肤光泽，美白养颜
- 30 番茄玫瑰饮 促进肌肤细腻白嫩

祛除讨厌的斑痕、痘痘

- 32 绿豆菊花茶 祛痘，使肌肤光洁
- 34 玫瑰芙蓉茶
改善肤色暗沉，减少黑色素沉淀

去除熊猫眼，肌肤更亮泽

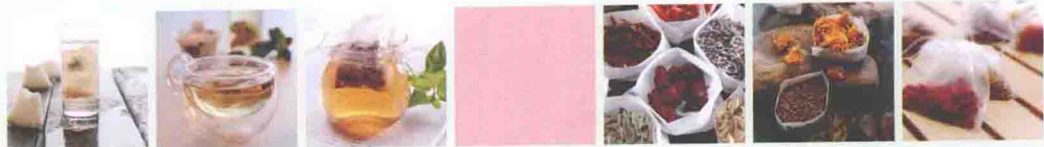
- 36 玫瑰花甘菊茶 改善眼疲劳
- 38 金盏花茶 养肝明目、消炎养颜

缔造水汪汪大眼睛

- 40 松萝菊花茶 清肝明目
- 42 枸杞桂圆茶 改善干眼症症状

补血可以让肌肤更红润

- 44 加味绿茶
促进血液循环，令肌肤白嫩
- 46 黑木耳红枣茶
有效补血，改善贫血症状



熬夜了，泡茶来养颜

48 当归洋参茶
逐步改善肌肤暗沉状况

50 玫瑰茉莉茶
养颜美容，缓解紧张情绪

Part3

上班族抽屉里的必备小茶包

明目，缓解眼疲劳

54 决明子茶 润肠通便，清肝明目

56 枸杞子茶 消除视疲劳

58 菊花茶 清肝明目

保护嗓子，消除声音嘶哑

60 丝瓜茶 治疗咽喉炎，化痰

62 菊苣茶 缓解声带疲劳

64 冰糖南瓜子茶
预防长期用嗓过度导致的咽喉不适

从容面对“酒精考验”

66 盐橘解酒茶
饮酒前后喝，有解酒作用

68 橘红牛蒡醒酒茶
醒酒，恢复体力

有效预防电脑辐射

70 黄芪茉莉花茶
减轻电脑辐射对人体的影响

72 酸枣仁白菊花茶
消除辐射带来的头痛、失眠等问题

做个快乐的“出差飞人族”

74 牛奶红茶 补充气血，让身体更强健

76 人参红枣茶 补气养血，增强体质

上班有点困，补充正能量

78 天麻川芎茶 醒脑清神

80 生脉补气茶 强身健体，补血

82 红枣茶 养肝补血

健忘，耽误工作怎么办

84 黄精茶 健身，增强记忆力



Part4

女性健康 必备小茶包



女人更需要养血

- 88 糯米红茶 改善身体虚弱症状
- 90 桂圆绿茶 养气血，改善体虚乏力症状
- 92 白术茶 改善气血不足

痛经，打破这个惯例

- 94 核桃红糖茶 活血养血
- 96 桃花茶 改善气滞血瘀状况

保养子宫，提升女性魅力

- 98 山楂益母茶 活血散瘀，安宫止痛

预防更年期综合征

- 100 二子延年茶滋补肝肾，强身健体



Part5

老爸老妈兜里的养生小茶包

心脑血管疾病要预防

- 104 红枣枸杞茶 养血安神
- 106 绞股蓝茶
对“三高”有显著疗效
- 108 牛蒡茶 调节血脂，延年益寿
- 110 杜仲茶
恢复血管弹性，保护心脑血管
- 112 玉竹山楂茶 抗衰强心

控制糖尿病

- 114 淮山枸杞茶
降低血糖，促进肝细胞新生

抗衰益寿，爸妈永不老

- 116 女贞子茶 益寿健体
- 118 黑芝麻绿茶
滋润内脏，抗燥，抗衰老



Part 6

常见病症的防治小茶包



✿ 感冒

- 122 桑菊茶 改善风热型感冒症状
- 124 蒲公英茶 清热解毒
- 126 甘草茶
治疗牙痛、结膜炎、感冒咳嗽等

✿ 咳嗽

- 128 陈皮茶
消暑，止咳，化痰，健胃
- 130 乌梅茶 生津止渴，敛肺止咳
- 132 陈皮姜茶 解渴消暑，止咳化痰
- 134 无花果茶 清肺止咳

✿ 痰多

- 136 银耳茶 滋养润肺，止咳化痰
- 138 萝卜茶 清热化痰，理气开胃
- 140 桂花橘皮茶 燥湿化痰，理气散瘀
- 142 雪梨止咳茶 生津润燥，清热化痰

✿ 暑热烦躁

- 144 菊花普洱茶
清热，消暑，解毒，消食
- 146 三鲜茶 防治夏季中暑
- 148 薄荷养生茶 清热，解暑，除烦
- 150 藕茶 预防中暑

152 姜丝绿茶 提神清心

154 龙井菊花茶
安抚炎热天气下的烦躁情绪

✿ 胃口不佳，消化不良

- 156 荷叶山楂茶
消热解暑，健脾开胃
- 158 山楂槐花茶
开胃助消化，降低胆固醇
- 160 山楂白术茶
解渴开胃，促进消化

✿ 风湿疼痛

- 162 川芎白芷茶
活血行气，祛风止痛
- 164 茴香茶 散寒止痛，理气和胃
- 166 姜苏茶 疏风散寒，理气和胃

✿ 咽炎

- 168 金银甘草茶
缓解口干舌燥，舒缓喉咙痛
- 170 芦根茶 润燥清喉，疏散表邪
- 172 芦根蜜糖茶
生津清热，润肺利咽
- 174 复方乌梅茶 生津止渴，清燥保健
- 176 橄榄酸梅茶 利咽治喉

✿ 水肿

- 178 冬瓜茶 消肿解毒
180 薏米红茶
祛除体内的湿气，使肠胃更健康

✿ 脾胃不适

- 182 黄芪红茶 补气生阳，调和脾胃
184 薏米健脾茶
对脾胃滋养有很好作用
186 姜醋红糖茶
适合冬季饮用，暖胃祛寒
188 党参红枣茶
补脾和胃，益气生津

✿ 失眠，精神紧张抑郁

- 189 玫瑰普洱茶
缓解紧张、抑郁情绪
190 莲心枣仁茶 宁心安神
192 枣仁人参茶
补益气阴，安神宁心
194 合欢花茶 理气安神

✿ 头痛

- 196 苹果茶 对头痛有神奇的疗效
198 柠檬茶 消除疲劳，减轻头痛

✿ 肝肾亏虚

- 200 甘草补肾茶
适合肾阳亏虚的人饮用
202 柴胡疏肝茶 滋养肝气
204 人参核桃茶 益气固肾，强壮身体
206 首乌龙眼枣茶 滋补肝肾效果显著
208 芍药花茶 养阴清热，柔肝舒肝

✿ 黄疸型肝炎

- 210 郁金甘草绿茶
利胆退黄，行气解郁

✿ 上火，心烦气躁

- 212 山楂金银决明子茶
清热解毒，化痰消脂
213 苦瓜蜜茶
清热退火，去暑气，排毒素
214 鱼腥草茶 清热解毒，消痈排脓
216 人参花茶 益气养血，清热生津
218 黄芪芦根牛蒡子茶
具有清热的作用
220 莲心甘草茶 清心养神，泻火解毒

✿ 鼻炎，流鼻血

- 222 辛夷花茶 对各种鼻炎有很好效果

✿ 腰肌劳损

- 224 芝麻红糖茶 用于改善腰肌劳损

✿ 阴虚燥热

- 226 麦冬百合茶
滋阴，改善虚热的体质
228 参斛茶 益气生津，养阴止汗

✿ 小便不畅

- 230 玉米须茶 泄热通淋，平肝利胆
232 西瓜皮茶 消暑，利尿，解毒



索引

【茶包养生速查一】根据材料选茶包

薄荷

能杀菌抗菌、清心明目，主治流行性感、头疼、目赤、身热、牙床肿痛等症。



百合

具有润肺止咳、清热、宁心安神之功，对肺热干咳、眩晕、痰中带血、肺弱气虚、肺结核咯血等症均有良好的疗效。



白术

具有补中益气、健脾和胃、燥湿利水、化痰、止汗、安胎、增食欲的功效。



白芷

具有祛风散寒、通窍止痛、消肿排脓、燥湿止带的功效。



川贝母

不仅具有良好的止咳化痰功效，还能养肺阴、宣肺、润肺而清肺热，是一味治疗久咳痰喘的良药。



柴胡

具有疏肝利胆、疏气解郁、散火的功效。



川芎

具有活血祛瘀、行气开郁、祛风止痛的功效。



当归

性温、味甘苦，具有补血、活血、调经止痛、润燥滑肠的功效。



党参

具有补中益气、健脾益肺的功效，可用于脾肺虚弱、气短心悸、食少便溏、虚喘咳嗽、内热消渴等症。



杜仲

作为传统中药，具有补肝肾、壮腰膝、强筋骨、安胎等功效。



茯苓

味甘、淡，性平，入药具有利水渗湿、益脾和胃、宁心安神之功用，现代医学认为茯苓能增强机体免疫功能。



芙蓉花

是一种特别漂亮的花，除了观赏价值外，它还具有清热解毒、消肿排脓、凉血止血的功效。



甘草

具有益气补中、缓急止痛、润肺止咳、泻火解毒、调和诸药的功效。



干姜

味辛，性热，具有温中散寒、回阳通脉、燥湿消痰、温肺化饮的功效。



枸杞

既可做坚果食用，又是功效卓著的传统中药材，具有滋补肝肾、强筋壮骨、养血明目、润肺止咳的功效。



桂圆

具有益心脾、补气血、安神的功效，可治虚劳羸弱、失眠症、健忘、惊悸、怔忡等症。



桂花

清香宜人，具有温中散寒、暖胃止痛、化痰散瘀等功效。



红茶

性温，可帮助胃肠消化、促进食欲，具有利尿、消除水肿，并强壮心脏的功能。



槐花

具有清热解毒、凉血润肺、降血压、预防中风等功效。



杭菊花

气味清香具，有疏散风热、平肝明目、清热解毒的功效。



黄芪

具有益气固表、敛汗固脱、托疮生肌、利水消肿等功效。



合欢花

具有舒郁、理气、安神、活络、养血、滋阴肾、清心明目等功效。



淮山药

具有补脾养胃、生津益肺、补肾涩精的功效。



何首乌

具有养血滋阴、润肠通便、截疟、祛风、解毒的功效，主治血虚、头晕目眩、心悸、失眠、肝肾阴虚之腰膝酸软、须发早白、耳鸣、遗精、肠燥便秘等症。



核桃

具有健胃、补肾、补血、润肺、养神、补脑、黑须发、固精强腰、温肺定喘、润肠通便的功效。



藿香

具有祛暑解表、化湿和胃的功效，主治夏令感冒、寒热头痛、呕吐泄泻等症。



黄精

具有补气养阴、健脾、润肺、益肾的功效。



茴香

具有开胃进食、理气散寒的功效，主治食欲减退、恶心呕吐、腹部冷痛、睾丸肿痛、脾胃气滞等症。



荷叶

具有清热解毒、凉血止血、消暑利湿、健脾升阳等功效。



红枣

具有补中益气、养血安神、健脾益胃、缓和药性的功能。



黑芝麻

具有补肝肾、益精血、润肠燥的功效，可用于头昏眼花、耳鸣耳聋、须发早白、病后脱发、肠燥便秘等症。



绞股蓝

具有益气健脾、化痰止咳、清热解毒的功效，可用于体虚乏力、虚劳失精、高脂血症、病毒性肝炎、慢性胃肠炎、慢性气管炎等症。



决明子

性微寒，味苦、甘、咸，具有润肠通便、降脂明目的功效，能治疗便秘、高脂血症、高血压等症。



橘皮

具有理气、调中、燥湿、化痰等功效，可治胸腹胀满、不思饮食、呕吐呃逆、咳嗽痰多等症。



金银花

又名忍冬花，具有清热解毒、抗炎、补虚疗风的功效，主治胀满下疾、温病发热、热毒痢疾、肿瘤等症。



金盏花

具有清热解毒、清心润肺、平肝养目、凉血止血等功效。



苦瓜

含有减肥的特效成分——高能清脂素，可阻止人体对脂肪的吸收，并可使腰围变小，同时具有清热解暑、明目解毒的功效，能增强免疫力、降低血糖、抗癌防肿瘤等。



绿茶

性寒、味辛，具有提神清心、清热解暑、消食化痰、去腻减肥、清心除烦、解毒醒酒、生津止渴、降火明目、止痢除湿等功效。



芦根

具有清热生津、除烦、止呕、利尿的功效，可用于热病烦渴、胃热呕吐、肺热咳嗽等症。



芦荟

性寒，味苦，具有泻火、凉血、止痛、消炎抗菌、润泽皮肤等功效。



莲子心

性寒，味苦，具有清心去热、止血涩精的功效，可治心烦、口渴、吐血、遗精、目赤肿痛等症。



马鞭草

性凉，味苦，具有抗炎止痛、镇咳、通月经、利小便、平肝泻火等功效。



麦冬

具有滋阴生津、润肺止咳、清心除烦的功效，主治热病伤津、心烦、口渴、咽干、咳嗽、肺结核、吐血、咯血、肺痛等症。



迷迭香

具有青草一样的清凉气味和甜樟脑的气息，有清神醒脑、刺激神经系统运作的功效，可缓解脑部疲劳，并能增强记忆力。



玫瑰花

能降火气，调理气血，能促进新陈代谢、排毒通便、纤体瘦身、美容养颜、调整内分泌，最适合因内分泌紊乱而肥胖的女性。



茉莉花

气味芳香，具有理气和中、开郁辟秽、抗菌消炎的功效，主治下痢腹痛、目赤肿痛、疮疡肿毒等病症。



牛蒡

具有祛风热、消肿毒的功效，可治风毒面肿、头晕、咽喉热肿、齿痛、咳嗽、消渴、痈疽疮疥等症。



牛蒡子

具有疏散风热、清热解毒、宣肺、利咽散肿等功效。



柠檬

味酸、甘，性平，具有化痰止咳、生津、健脾的功效。



女贞子

具有补益肝肾、清虚热、明目的功效，可治头昏目眩、腰膝酸软、遗精、耳鸣、须发早白、骨蒸潮热、目暗不明等症。



普洱茶

具有减肥、降脂、防治动脉硬化、防治冠心病、降压、抗衰老、降糖、抗辐射、兴奋中枢神经、明目、预防便秘、解酒等功效。



柠檬草

具有很浓的柠檬味道的柠檬草能够健胃整肠、利尿解毒、助消化、滋润肌肤等。



蒲公英

性寒，味甘，具有清热解毒、消痈散结的功效。



佩兰

具有解热清暑、化湿健胃、止呕的功效，可用于湿浊中阻、脘痞呕恶、口中甜腻、口臭、多涎、暑湿表证、头胀胸闷等症。



肉桂粉

具有散寒止痛、活血通经的功效，能够降血糖、降血脂。



人参花

可补充人体元气，恢复体力，增强人体免疫力。



人参

具有大补元气、复脉固脱、补脾益肺、生津止渴、安神益智的功效。



丝瓜

性凉，味甘，具有清热化痰、通经络、行血脉、凉血解毒等功效。



石斛

具有益胃生津、滋阴清热的功效，可用于阴伤津亏、口干烦渴、食少干呕、病后虚弱、目暗不明等症。



松萝

性平，味甘，具有清热解毒、止咳化痰、除湿通络、止血调经的功效。



生姜

能解表散寒、温中止呕、化痰止咳，有发汗、止呕、解毒、温肺止咳等作用，适用于外感风寒、头痛、痰饮、咳嗽、胃寒呕吐等症。



桑叶

具有疏风清热、清肺止咳、清肝明目的功效。



苏叶

具有发表、散寒、理气、和营的功效，可治感冒风寒、恶寒发热、咳嗽、头痛无汗、气喘、胸腹胀满、呕恶腹泻、胎动不安等功效。



芍药花

具有平肝止痛、养血调经、敛阴止汗的功效，可用于头痛眩晕、肋痛、腹痛、四肢挛痛、血虚萎黄、月经不调、自汗、盗汗等症。



酸枣仁

具有养肝、宁心、安神、敛汗的功效。



山楂

既可做水果又可做中药，具有开胃消食、化滞消积、活血散瘀、化痰行气的功效。



桃花

性平，味苦，具有泻下通便、利水消肿、活血化瘀的功效。



天花粉

具有清热泻火、生津止渴、排脓消肿的功效，可治热病口渴、消渴、黄疸、肺燥咯血、痈肿、痔瘡等症。



天麻

性平，味甘，具有息风止痉、平肝潜阳、祛风通络的功效。



甜叶菊

具有养阴生津、消除疲劳的功效，适用于胃阴不足、口干口渴等症。



无花果

能补脾益胃、润肺利咽、润肠通便，主治消化不良、不思饮食，阴虚咳嗽、干咳无痰、咽喉痛等症。



乌龙茶

具有生津利尿、解热防暑、杀菌消炎、祛寒解酒、防癌症、降血脂、抗衰老等功效。



五味子

具有敛肺、滋肾、生津、收汗、涩精的功效，可治肺虚喘咳、口干作渴、自汗盗汗、梦遗滑精、久泻久痢等症。



乌梅

具有敛肺、涩肠、生津、安蛔的功效，可用于肺虚久咳、虚热烦渴等症。



西洋参

能增强中枢神经系统功能、保护心血管系统、提高免疫力。



辛夷花

具有祛风寒、通鼻窍的功效，可用于风寒头痛、鼻塞、鼻渊、鼻流浊涕等症。



西瓜皮

具有清暑解热、止渴、利小便等功效，可用于暑热烦渴、小便短少、水肿、口舌生疮等症。



郁金

具有行气化瘀、清心解郁、利胆退黄、活血止痛、行气解郁、清心凉血等功效。

