

本草纲目 药茶养生 速查全书

孙树侠 邵曙光 主编
健康养生堂编委会 编著

本草纲目 药茶养生

速查
全书

孙树侠 邵曙光 主编
健康养生堂编委会 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

本草纲目药茶养生速查全书 / 孙树侠, 邵曙光主编;
健康养生堂编委会编著. — 南京: 江苏科学技术出版社,
2014.9

(含章·速查超图解系列)

ISBN 978-7-5537-3481-1

I . ①本… II . ①孙… ②邵… ③健… III . ①茶剂—
验方 IV . ① R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 155134 号

本草纲目药茶养生速查全书

主 编	孙树侠 邵曙光
编 著	健康养生堂编委会
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	16
字 数	218千字
版 次	2014年9月第1版
印 次	2014年9月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3481-1
定 价	45.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



蜂蜜

- 3 前言
- 4 阅读导航
- 6 女性美颜瘦身药茶饮
- 8 上班族保健药茶饮
- 10 中老年保健药茶饮

第一章 茶疗祛疾，健康永驻

清热解毒

- 22 千金栝楼根茶 清热生津 润燥止渴
- 23 泻心茶 清热降火 止呕止血
- 24 橘皮竹茹茶 清热和胃 益气降逆
- 25 生地石膏茶 清热泻火 凉血滋阴
- 25 四妙勇安茶 清热解毒 活血止痛
- 26 枸杞茶 清热凉血 养阴补虚
- 27 石膏茶 清胃泻火 祛风止痛
- 28 忍冬茶 清胃解毒 疏风散热
- 29 四神茶 益气补虚 清热解毒
- 30 五神茶 清热祛湿 解毒消肿
- 31 连翘茶 清热解毒 生津止渴
- 32 五味消毒饮 芳香化浊 清肺和胃
- 33 清热止嗽茶 疏风清热 止咳化痰
- 34 清热理气茶 清热明目 理气和中
- 35 串雅三妙茶 清热解毒 消肿散瘀

解表祛暑

- 36 桑叶茶 祛风解表 清热明目
- 37 香苏茶 理气解表 温胃和中
- 37 清暑金香茶 清热解毒 润肺止咳
- 38 蜜芷茶 祛风解表 解痉止痛



- 39 薄荷茶 辛凉解表 祛除热风
- 40 荆防败毒茶 发汗解表 祛风止痛
- 41 姜杏茶 发散风寒 止咳祛痰
- 41 五叶芦根茶 芳香化浊 清肺和胃
- 42 银翘散茶 辛凉透表 清热解毒
- 43 桑菊饮 祛风清热 宣肺止咳
- 44 兰草茶 化湿和中 解暑清热
- 45 紫苏叶茶 发汗解表 止咳祛痰
- 46 鸡苏散茶 祛暑利湿 疏风解表
- 47 青蒿茶 清暑益气 退热解毒
- 48 姜糖苏叶茶 发汗解表 温中和胃
- 49 新加香薷茶 祛暑解表 清热化湿

祛风除湿

- 50 续断散茶 祛寒止痛 强筋壮骨
- 51 地骨茶 祛风止痛 疏通筋骨



丁香

- 52 淫羊藿茶 壮阳止痛 祛风除湿
- 53 防风羌活茶 祛风除湿 散热止痛
- 54 薏仁寄生茶 祛风止痛 舒筋活络
- 55 荆芥石膏茶 祛风止痛 清利头目
- 56 侧柏茶 祛风润燥 活血镇痛
- 57 黄芩白芷茶 祛风止痛 清热化湿
- 58 茶调散茶 疏风散寒 醒脑止痛
- 59 胡麻茶 祛风化湿 养血舒筋

泻下消食

- 60 调胃茶 理气消滞 健脾和胃
- 61 消食茶 消食化积 理气和胃
- 62 黄梅茶 健脾理气 和胃消食
- 63 姜汁牛乳茶 润肤通肠 补益气血
- 63 木耳芝麻茶 润燥通便 润肠止血
- 64 四陈茶 化痰和胃 理气消滞
- 65 豆蔻藿香茶 开胃和中 行气消滞
- 66 山楂茶 消食化积 活血散瘀
- 67 润肠茶 益精润燥 滑肠通便
- 68 增液茶 增液润燥 润肠通便
- 69 芝麻茶 生津润燥 补虚益胃



止咳化痰

- 70 千金苇茎茶 清肺化痰 消食宽膈
- 71 六安煎茶 健脾化痰 降气止咳
- 71 杏仁蜜茶 宣降肺气 止咳平喘
- 72 百部生姜茶 散寒宣肺 降逆止咳
- 73 三分茶 润肺止咳 降气宽肠
- 74 参味苏梗茶 益气敛肺 止咳平喘
- 75 百药煎茶 散寒宣肺 降逆止咳
- 75 冬瓜蜜茶 利水消痰 止咳润燥
- 76 玄麦甘桔茶 润肺化痰 利咽止咳
- 77 桔梗茶 清热利咽 化痰止咳
- 77 款冬花茶 宣肺下气 止咳化痰
- 78 竹沥茶 清热化痰 宁心除烦
- 79 丝瓜花蜜茶 清肺化痰 降气止咳

理血理气

- 80 补中益气茶 补中益气 升阳止泻
- 81 人参大枣茶 补虚益气 养血和胃
- 82 五福饮茶 补血益气 滋养五脏
- 83 开郁香附茶 理气开郁 调经止痛
- 83 香附川芎茶 理气止痛 疏肝解郁
- 84 玉灵膏茶 滋补气血 安神益智
- 85 人参固本茶 益气养阴 扶正固本
- 86 红蓝花茶 活血化淤 调血和血
- 87 玫瑰花茶 疏肝和胃 活血止痛



枸杞子



- 88 生化茶 活血祛淤 温经止疼
- 89 补血茶 补血和血 滋阴调经
- 90 当归四逆茶 温经散寒 养血通脉
- 91 丹参饮 活血祛淤 行气止痛

利水消肿

- 92 灯心草茶 清热降火 利尿通淋
- 93 小麦茶 清热生津 润燥止渴
- 93 桑白皮茶 利水消肿 泻肺平喘
- 94 苓桂浮萍茶 疏风解表 利水消肿
- 95 车前子叶茶 清热降压 利尿利尿

收敛固涩

- 96 杞子五味茶 敛汗止汗 养阴生精
- 97 柏叶茶 凉血止血 涩肠止痢
- 97 金樱子茶 固精缩尿 涩肠止泻
- 98 陈艾叶茶 温胃理气 除湿止痢
- 99 生脉饮 益气生津 固表止汗
- 100 石榴皮茶 固涩止带 止泻止痢
- 100 香菇茶 补胃健脾 增进食欲
- 101 蜂蜜茶 润燥通便 益气生津
- 102 清热理气药茶药材推荐

第二章 茶养五脏，益寿延年

润肺止咳

- 106 人参胡桃茶 温补肺肾 纳气定喘
- 107 百合花茶 润肺止咳 清心安神
- 107 玉竹蜜茶 润肺生津 宁心安神
- 108 麦门冬茶 养阴润肺 清热生津
- 109 款冬百合茶 止咳止嗽 润肺养阴
- 109 甘草茶 润肺解毒 镇痛镇咳
- 110 橘红茶 理气和中 化痰止咳
- 111 沃雪茶 补脾润肺 清热化痰
- 112 胖大海茶 清热润肺 利咽解毒
- 113 银耳茶 滋阴润肺 养胃生津

疏肝解郁

- 114 一贯煎茶 疏肝解郁 滋阴理气
- 115 平肝清热茶 平肝解郁 清热泻火
- 115 菊花乌龙茶 清肝泻火 抗菌消炎
- 116 柴甘茅根茶 护肝利胆 清热凉血
- 117 茵陈郁金茶 清利湿热 疏肝活血
- 117 柴胡茶 清热生津 润燥止渴
- 118 夏枯草茶 清热生津 润燥止渴
- 119 金银菊花茶 清肝解毒 健脑明目
- 119 清肝茶 清肝解郁 明目散热
- 120 杞菊饮 滋补肝肾 养阴明目
- 121 木瓜青茶 舒筋活络 调肝明目
- 121 柴胡赤芍茶 疏肝理气 祛瘀止痛

滋阴补肾

- 122 巴戟牛膝茶 温补肾阳 强腰健膝
- 123 丁香花茶 温中暖身 缓解牙痛
- 123 山药茶 固肾益精 健脾补肺
- 124 地黄茶 滋阴补肾 养肝健脾

- 125 健腰青娥茶 补肾益气 健腰强身
- 126 左归茶 滋阴补肾 益精强身
- 127 肉苁蓉茶 补肾益精 润燥滑肠
- 127 骨碎补茶 温通经脉 活血定痛
- 128 王母桃茶 健脾运中 温补肝肾
- 129 八仙茶 益精悦颜 保元固肾

养心安神

- 130 甘麦大枣茶 养心安神 补肝除烦
- 131 酸枣仁茶 养血安神 清热除烦
- 132 茉莉花茶 清热生津 润燥止渴
- 133 莲子茶 养心安神 益肾固精
- 133 三七沉香茶 强心止痛 降气活血
- 134 补血安神茶 益气补血 健脾养心
- 135 安神代茶饮 养心安神 宁心定惊
- 136 莲花茶 祛风清热 主泻心火
- 137 薰衣草茶 净化心绪 舒解压力
- 137 龙眼茶 补益气血 益心安神

健脾养胃

- 138 四君子茶 益气强身 健脾养胃
- 139 茉莉菖蒲茶 健脾安神 和胃止痛
- 139 藿香茶 化湿消滞 理气醒胃
- 140 五香奶茶 补脾益肾 延年益寿
- 141 乞力伽茶 健脾养胃 补益气血
- 141 须问茶 补脾和胃 养血疏肝



莲子

- 142 大枣葱白茶 健脾益气 养血安神
143 健脾止泻茶 益气健脾 渗湿止泻
144 柿钱茶 温中补脾 和胃降逆

- 145 五苓茶 化气利水 健脾祛湿
145 苍术茶 燥湿辟秽 降低血糖
146 健脾益胃药茶药材推荐

第三章 四季茶饮，滋补养生

春季养生茶方

- 150 蒲公英茶 清热解毒 消肿散结
151 甘蔗红茶 清热生津 醒酒和胃
151 升麻茶 发表升阳 解毒透疹
152 葱鼓茶 祛风散寒 发汗解表
153 羌活茶 发散表寒 祛风除湿
153 升麻葛根茶 清热升阳 疏表清热
154 核桃葱姜茶 补肾温肺 发汗解表
155 桑菊香豉茶 发汗止渴 利咽润燥
156 葛根茶 升阳解肌 除烦止渴

夏季养生茶方

- 157 黄芪升麻茶 益气升阳 透疹解毒
157 生姜茶 发表升阳 解毒透疹
158 乌梅茶 养胃益气 生津止渴
159 菠菜根茶 清热润燥 养血止血
159 竹叶薄荷茶 利咽润喉 消暑清热
160 双荷饮 消暑降脂 止血化淤
161 西瓜荷斛茶 清热解暑 除烦止渴
161 淡竹叶茶 消暑清肺 止渴祛火
162 绿豆茶 清热解毒 消暑解渴
163 天花粉茶 生津止渴 降火润燥
163 苹果陈皮茶 解暑开胃 降火润燥
164 柠檬茶 生津止渴 健脾解暑
165 菊花茶 明目提神 消暑祛火
165 三鲜解暑茶 芳香化浊 清凉解暑



黄芪

秋季养生茶方

- 166 百合阿胶茶 补肺润燥 促进代谢
167 梨冬茶 清除肺热 止咳化痰
167 川贝茶 清肺润肺 化痰止咳
168 三子养亲茶 降气化痰 消食宽膈
168 沙参麦冬茶 润肺清燥 退热止渴
169 梨膏茶 润肺止渴 利咽生津
169 苹果皮茶 生津止渴 健脾补气
170 荷叶翘苓茶 清除秋暑 健脾除湿
170 生津茶 生津润燥 清热解毒
171 天冬红糖茶 清热生津 润燥止渴
171 二冬二母茶 润肺止咳 清热化痰

冬季养生茶方

- 172 杜仲茶 补肾降压 增强免疫
173 香朴茶 调和脾胃 散寒运湿
173 白术菟茶 健脾补肾 益养阳气
174 刺五加茉莉花茶 清热生津 润燥止渴
175 锁阳桑葚茶 温补肾阳 润肠通便
176 滋胃和中茶 滋肺清热 化痰助运
177 虾仁茶 提神镇静 增加营养
178 体质调理药茶药材推荐

第四章 美颜瘦身，茶魅无限

美容养颜

- 182 双花除痘茶 清热解毒 祛青春痘
- 183 润肌养颜茶 清热凉血 荣养肌肤
- 183 净面美颜茶 养血调肝 散郁祛淤
- 184 慈禧珍珠茶 润泽肌肤 延缓衰老
- 185 养血养颜茶 养血滋阴 红润肤色
- 185 玉竹洋参茶 美白肌肤 除皱祛斑
- 186 防风银花茶 除痘杀菌 消肿排毒
- 187 百合莲藕茶 美白焕采 润肤美颜
- 187 首乌益发茶 补益气血 乌发美容
- 188 桂花润肤茶 活血润喉 强肌润肤
- 189 容颜不老方 消除皱纹 抗衰驻颜
- 189 红枣菊花茶 红润肤色 驻颜美容
- 190 西红柿玫瑰饮 减退色素 美白肌肤
- 191 二香养颜茶 减少皱纹 美白肌肤



玫瑰花

- 191 美肤蔬果茶 丰肌泽肤 减轻皱纹
- 192 胡桃牛乳茶 养血润肤 祛斑生发
- 193 薏仁茶 淡化黑斑 美白肌肤

减肥塑身

- 194 苦丁茶 清热平肝 降脂减肥
- 195 大黄绿豆饮 消积祛脂 延缓衰老
- 195 山楂荷叶茶 消脂化滞 降压减肥
- 196 牛蒡茶 降脂通便 排补平衡
- 197 清宫减脂茶 降脂通脉 治肥胖症
- 197 减肥茶 降脂减肥 防冠心病
- 198 降脂减肥茶 利湿活血 降脂减肥
- 199 双花山楂茶 消脂化滞 降压减肥
- 200 三花减肥茶 芳香化浊 行气活血
- 201 桂枝收腹茶 去除赘肉 缩小腰围
- 201 玫瑰蜂蜜茶 促进代谢 减肥消脂



202 首乌降脂茶 降脂通脉 活血祛淤
203 山楂益母茶 清热化痰 活血降脂
203 将军肚茶 益气消脂 轻身健步

204 乌龙消脂益寿茶 消脂减肥 降压益寿
205 柠檬苦瓜茶 清热解毒 利湿降脂
206 美容养颜药茶药材推荐

附录

210 洞庭碧螺春 抗菌防癌 养颜降脂
212 西湖龙井 清热除烦 降暑解毒
214 黄山毛峰 抑菌减肥 利尿抗癌
216 六安瓜片 瘦身减脂 抑菌抗老
218 太平猴魁 利尿减肥 抑菌抗癌
220 信阳毛尖 清心明目 提神醒脑
222 庐山云雾 杀菌解毒 防癌瘦身
224 敬亭绿雪 防癌养颜 利尿提神
226 遵义毛峰 瘦身降脂 抗菌防癌
228 祁门红茶 利尿养胃 抗菌解毒
230 正山小种 消炎杀菌 消暑利尿
232 滇红 提神开胃 利尿杀菌
234 川红 养胃抗癌 提神杀菌
236 宜红 消炎抗菌 利尿暖胃
238 普洱散茶 护齿养胃 抗老美容
240 湖南黑茶 抗菌降压 解毒降脂
242 君山银针 防癌杀菌 健胃消炎
244 蒙顶黄芽 清热止泻 消炎利尿



蒙顶黄芽



246 安溪铁观音 杀菌固齿 醒酒提神
248 武夷大红袍 护胃抗老 养目减肥
250 铁罗汉 提神解乏 护齿解腻
251 武夷肉桂 抗老防癌 护齿利尿
252 冻顶乌龙 预防蛀牙 避瘴祛暑
253 凤凰单枞 提神利尿 抑菌解腻
254 茉莉花茶 清肝明目 生津止渴
255 桂花茶 通便排毒 抗老清热

本草纲目 药茶养生

速查
全书

孙树侠 邵曙光 主编
健康养生堂编委会 编著



 江苏科学技术出版社  凤凰含章

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- 孙树侠 中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、主任医师
陈飞松 中国中医科学院研究员，北京亚健康防治协会会长、教授
于雅婷 北京亚健康防治协会驻国家举重队中医调控专家、主任医师
高海波 中国中医科学院中医学博士后，燕山大学生物医学工程系副教授
赵 鹏 国家体育总局科研所康复中心研究员
信 彬 首都医科大学教授，北京市中医医院党委书记
李海涛 南京中医药大学教授、博士研究生导师
吴剑坤 首都医科大学教授，北京市中医医院治未病中心主任、副主任药剂师
邵曙光 华侨茶业发展研究基金会副理事长兼秘书长
谭兴贵 世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会会长、教授
盖国忠 中国中医科学院中医临床基础医学研究所教授
于 松 首都医科大学教授，北京市妇产医院产科主任医师
刘 红 首都医科大学教授、主任医师
刘铁军 长春中医药大学教授，吉林省中医院主任医师
韩 萍 北京小汤山疗养院副院长，国家卫计委保健局健康教育专家
成泽东 辽宁中医药大学教授、医学博士，辽宁省针灸学会副会长
尚云青 云南中医学院中药学院副院长、副教授
杨 玲 云南省玉溪市中医医院院长、主任医师
陈德兴 上海中医药大学教授、博士研究生导师
温玉波 贵州省兴仁县中医院院长、副主任医师
秦雪屏 云南省玉溪市中医医院副院长、主任医师
林本荣 南京军区南京总医院汤山疗养区副院长、主任医师
邓 沂 国家中医药管理局科普巡讲团成员，安徽中医药高等专科学校教授
曹 军 云南省玉溪市中医医院高级营养师
王 斌 北京藏医院院长、主任医师
郑书敏 国家举重队队医、主治医师
张国英 北京市中医医院治未病中心副主任医师
朱如彬 云南省大理州中医医院主治医师
孙 平 吉林省长春市宽城区中医院副主任医师
张卫红 内蒙古通辽市传染病医院住院医师
宋洪敏 贵州省兴仁县中医院住院医师
朱 晓 内蒙古呼和浩特中蒙医院治未病中心主任

药茶养生，让健康常伴左右

药茶是指由食物和药物经冲泡、煎煮、压榨及蒸馏等不同方法制作而成的茶及代茶饮用品，是中国传统医学宝库中的重要组成部分。

中国人的饮茶历史非常悠久，如今的茶饮已不仅仅是一种解渴消暑、待客休闲的健康饮品，还有一部分茶方被收录于古药书中，让后人世代受益。

最早关于药茶的记载出自《神农本草经》：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”经过历代医药学家和养生家的不懈努力和逐步完善，越来越多的茶方为人们所发现和重视，成为上至王公贵族、下至黎民百姓养生保健的重要饮品。公元992年，宋代官方组织编纂的大型方书《太平圣惠方》97卷中就有药茶诸方一节。公元1078年，由宋代太医局编成的《和济局方》中也有药茶的专篇介绍，其中“川芎茶调散”一方可称得上是较早出现的成品药茶。宋政和年间撰成的大型方书《圣济总录》中，更收录了大量的民间经验方及药茶应用经验。

随着时代的进步与科技的发展，人们对自身健康与养生方面有了更严格、更具针对性的要求，在保健防病的基础上，也要同时兼顾对治疗手段及药物本身毒副作用的防范。而茶中的多种成分均有很好的保健治疗功能，药茶中的茶与药配合使用，有助于发挥和加强药物的天然疗效并有利于药物溶解、吸收，这让有着多种功效、健康安全的药茶格外受人青睐。各种降压茶、减肥茶及午后茶的出现，也使药茶的种类和功用得到不断地丰富和扩充。

本书精选传统中医古籍中的200多个药茶方，涉及茶疗祛疾、茶养五脏、四季茶饮、美颜瘦身四大方面，配合高清图，分别介绍不同药茶的功效、适用范围、宜忌、详细配方及做法。同时结合本草药典，让读者了解药茶中所用药材的性味、功效，从另一个角度更直观、更专业地审视每种药茶的配制，也便于读者对照研究，更有针对性地甄选适合自己的药茶方。书中更特别收录了26种中国名茶的品鉴、挑选、储藏、采制、茶道知识、茶疗养生、妙用保健、茶点茶膳等相关资料，以飨读者。

本书特别感谢许吉明老师在内容编审方面所付出的辛勤劳动，并对他渊博的专业知识与职业操守致以崇高的敬意。许吉明老师为本书精选了很多适合现代人养生保健的古茶方，并认真细致地审读了本书的初稿，给我们提供了宝贵的修改意见。

药茶方名称

在这里可以看到精选自中医古籍中的传统药茶方的具体名称。

健康叮咛

在这里您可以了解到本茶方的适用症状范围、适用人群以及服用禁忌等健康提示。

本草药典

通过高清药材实图，您可以超近距离地观察药茶方所用药材的真面目。

中药材知识

这里详细注明了该药茶方所用中药材的别名、性味、功效与主治病症，让您能更准确、更专业地对照研究每种药茶的配伍与性效。

苦丁茶

清热平肝 降脂减肥

茶疗功效

枸骨叶具有清热平肝、降脂减肥的功效；枸杞子具有养肝润肺、滋补肝肾的良好功效；甘草具有补脾益气、调和诸药的功效。

健康叮咛

适宜患有高血压、头痛、面红目赤、动脉粥样硬化、脂肪肝、冠心病等症者饮用，脾胃虚寒者不宜饮用。

主要材料

枸骨叶 6克
枸杞子 5克
甘草 3克
绿茶 3克
蜂蜜 适量

本草药典



枸骨叶

别名 苦丁。
性味 性凉，味苦。
功效 平肝益肾、清热养阴、调养气血。
主治 肺癆咳嗽、劳伤失血、腰膝痠弱、高血压。



枸杞子

别名 枸杞、苟起子、枸杞红实。
性味 性平，味甘。
功效 养肝润肺、滋补肝肾、益精明目、强身健体。
主治 虚劳精亏、腰膝酸痛、眩暈耳鳴、貧血。



甘草

别名 粉甘草、甘草梢、甜根子。
性味 性平，味甘。
功效 补脾益气、清热解毒、祛痰止咳、缓急止痛。
主治 脾胃虚弱、倦怠乏力、心悸气短、咳嗽痰多。



蜂蜜

别名 岩蜜、石蜜、石怡。
性味 性平，味甘。
功效 保护肝脏、补充体力、消除疲劳、抑菌杀菌。
主治 便秘、皮肤暗黄、失眠、贫血、神经系统疾病。

高清药茶实图

每一种药茶方都配有煎制完成后的高清实图。



做法：

- ① 将枸骨叶、枸杞子、甘草研成粗药末。
- ② 将药末与绿茶放入杯中，用开水冲泡5分钟后，加入适量蜂蜜，即可饮用。
- ③ 每日1剂，不拘时。

主要材料

在这里您可以快速查阅不同药茶方的详细材料搭配名单及实际取用克重。



主要材料

绿豆	6克
大黄	2克
甘草	3克
花茶	2克
蜂蜜	适量

做法:

- ① 将绿豆、大黄、甘草洗净，与花茶一起放入锅中煎煮。
- ② 用茶漏斗滤取药汁液后，加入适量蜂蜜，即可饮用。
- ③ 每日1剂，不拘时。



绿豆

大黄绿豆饮

消积祛脂
延缓衰老

减肥瘦身

做法

通过阅读这里，您可以全盘掌握该药茶方煎制的每一个细节，从材料准备、配制到药茶煎制的方法、过程，再到每日饮用剂量、次数等。

功效速查

在每一个药茶方的旁边，对其健康功效进行了简明扼要的概括，您可以快速浏览、甄选，以节省时间。

茶疗功效

这里将对每一种药茶方的功效、适应证进行详细的介绍，同时也涉及方中主要药材的药用功效、作用等知识。

茶疗功效

绿豆具有消积祛脂的功效；大黄具有清热泻火、逐瘀通经的功效；甘草具有补脾益气、祛痰止咳、调和诸药的功效；蜂蜜具有保护肝脏、补充体力、延缓衰老的功效。

山楂荷叶茶

降脂减肥
消脂化滞

主要材料

山楂	15克
荷叶	12克
绿茶	5克
蜂蜜	适量

做法:

- ① 将山楂、绿茶、荷叶放入锅中煎煮。
- ② 用茶漏斗滤取药汁液后，加入蜂蜜，即可饮用。
- ③ 每日1剂，不拘时。



山楂



茶疗功效

山楂具有消脂化滞、降压减肥、活血散瘀、化痰行气的功效；绿茶具有生津止渴、清热消暑、解毒消食、通便治痢、祛风解表的良好功效；荷叶具有消暑利湿、健脾升阳、散瘀止血的功效。

女性美颜瘦身药茶饮

健康养生
缓解病痛

POINT

生地黄具有清热生津、滋阴养血的功效；积雪草可起利湿消肿的良好疗效；山楂具有活血散淤、调节血脂的功效。

女人如茶，以茶养颜。茶因其具有极强的养颜瘦身功效，从而成为女性心中美容减肥的首选饮品。且茶的包容性极强，搭配不同的药材可以达到不同的效果。据说慈禧一生讲究养颜驻容，嗜好饮茶养颜，每次饮茶时都会加上少许的金银花和玫瑰花，利用这两种药材各自的特性加强茶液的美容瘦身功效。古人如此，那么作为21世纪的新女性更有必要了解茶的养颜瘦身功效了！下面介绍两款针对女性的健身养颜茶饮，让您瞬间变成喝出来的水美人。



润肌养颜茶

清热凉血
润养肌肤

主要材料

生地黄 6克
积雪草 13克
山楂 13克
白茶 3克

做法：

- ① 将生地黄、积雪草、山楂、白茶捣成粗末。
- ② 将药末放入杯中，用热水冲泡5分钟后，去渣取汁，即可饮用。
- ③ 每日1剂，不拘时。

饮用宜忌

尤其适宜女性皮肤粗糙、衰老、瘙痒者饮用，也可起到促进人体新陈代谢、延缓衰老的作用。

还在嫉妒那些水汪汪的瘦美人吗？润肌养颜茶可以帮助您轻松达到去皱淡斑、焕发肌肤持久活力的效果，而桂枝收腹茶则可以帮助您甩掉纠缠已久的“救生圈”。

POINT

茯苓具有渗湿利水的功效；桂枝具有发汗解肌、温经通脉的良好功效；甘草具有补脾益气、清热解毒、调和诸药的功效。



桂枝收腹茶

去除赘肉
缩小腰围

主要材料

茯苓	10克
桂枝	6克
甘草	3克
黄茶	6克
银杏	2粒

做法：

- ① 将茯苓、桂枝、甘草洗净，与黄茶、银杏一起放入锅中用水煎煮。
- ② 用茶漏滤取药汁液，即可饮用。
- ③ 每日1剂，不拘时。

饮用宜忌

适宜女性饮用，尤其适合需要除去腹部多余脂肪、缩小腰围者饮用。