



凤凰汉竹
出版传媒
科学生活
图书经典
品牌
汉竹主编
健康爱家系列

江苏省药物安全性评价中心副研究员

江苏省科普作家协会会员 蔡鸣 编著

小茶包 大功效

小病小痛一扫光

《本草拾遗》云：“茶为万病之药。”用你手边的茶材，健脾胃、补肝肾、
消脂肪、排毒素……预防疾病，逍遥养生。



江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹主编·健康爱家系列

小茶包 大功效

小病小痛一扫光

蔡鸣 编著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

小茶包大功效 小病小痛一扫光 / 蔡鸣编著. — 南京 : 江苏
凤凰科学技术出版社, 2014.9
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-3589-4

I. ①小… II. ①蔡… III. ①茶剂—食物疗法 IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 170744 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011 年荣获
中国民营书业实力品牌



2010 年荣获
生活图书出版商年度大奖

小茶包大功效 小病小痛一扫光

编 著	蔡 鸣
主 编	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀 编 辑	李 静 王 杰
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
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	南京精艺印刷有限公司

开 本	720mm × 1000mm 1/16
印 张	16
字 数	70 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 978-7-5537-3589-4
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

第一章

慢性病调理喝什么 17

高血压

常喝菊花能降压 18

菊花茶 治疗高血压眼底出血 18

菊花山楂茶 高血压伴有肥胖症 18

菊花龙井茶 平肝降压 19

杞菊茶 肝阳上亢之高血压 20

荠菜茶 理气解郁, 清肝降压 20

三花茶 清热降压 21

玉米须冰糖茶 降压利尿 21

高脂血症

山楂里的大健康 22

陈皮山楂乌龙茶 降脂减肥 22

槐花山楂茶 平衡血脂 22

槐菊茶 保护血管, 降低血脂 23

糖尿病

降糖生津好茶方 24

白果薏米茶 健脾降糖 24

陈皮茴香茶 健脾导痰 24

山药茶 消渴生津 25

胃炎

调理脾胃用大麦 26

大麦茶 健胃消食 26

黄连酸枣仁茶 清心泻火 26

茉莉石菖蒲茶 治疗慢性胃炎 27

低血压

补血益气养生茶 28

太子参茶 改善低血压症状 28

党参红枣茶 生津养血 28

嗜睡

薄荷茶方提神醒脑 29

柠檬薄荷茶 提神醒脑 29

鲜薄荷叶茶 消除疲劳 29

脂肪肝

消除脂肪少生病 30

陈皮决明子茶 降脂化痰 30

蚕豆壳红茶 减肥祛脂 30

泽泻乌龙茶 降脂护肝 31

胆结石

排石护胆茶 32

金钱草迷迭香茶 利尿排石 32

茵陈玉米须茶 利胆化石 32

泽茵茶 护胆除湿 33

冠心病

补心养心调身体 34

银杏叶茶 保护心脏 34

花生壳茶 治疗冠心病 34

丹参蜂蜜茶 改善胸闷、心悸 35

贫血

红枣花生补气血 36

红枣糖茶 贫血导致的疲软乏力 36

花生红枣阿胶茶 益气养血 36

绿豆红枣茶 治疗缺铁性贫血 37

耳鸣

手边茶材祛病快 38

桑菊竹叶茶 风热肝火引起的耳鸣 38

黑芝麻红茶 贫血乏力引起的耳鸣 38

参杞茶 辅治耳鸣健忘 39

神经衰弱

益气养血治衰弱 40

甘松陈皮茶 辅助治疗神经衰弱 40

红枣桑葚茶 补血安神 40

桑葚牛奶茶 补肝益肾 41

慢性腹泻

水果泡茶止腹泻 42

木瓜红枣桑叶茶 缓解呕吐腹泻 42

苹果茶 补气止泻 42

柚子皮姜茶 治腹泻腹痛 43

扁豆茶 健脾止吐 43

鼻炎

辛夷花通窍消炎 44

辛夷花茶 散风寒，治感冒 44

苍耳辛芷茶 缓解鼻炎症状 44

地骨皮茶 凉血泻火 45

肺炎

润肺止咳滋补茶 46

丝瓜冰糖茶 消肿化痰 46

柿叶茶 润肺止渴 46

蒲公英大青叶茶 强健肝肺 47

慢性支气管炎

理气平喘茶 48

款冬花茶 益气生津 48

橘皮茶 理气平喘 48

黑木耳红枣茶 润肺止咳 49

肝炎

利湿解毒宜喝板蓝根 50

板蓝根大青茶 调理湿热蕴结型肝炎 ... 50

板蓝根茶 预防流行性肝炎 50

芹菜红枣茶 治疗急性黄疸型肝炎 51

慢性肠炎

温中固肠防肠炎 52

止泻茶 治泄止痛 52

二花甘草茶 固肠止泻 52

车前藿香茶 健脾止泻 53

胆囊炎

玉米须喝出健康 54

消炎利胆茶 缓解胆结石引起的发热疼痛 54

玉米须菊明茶 排热利胆 54

金钱败酱茵陈茶 排石解毒 55

哮喘

理气温肺平哮喘 56

杏梨茶 缓解燥热型咳嗽痰喘 56

止喘茶 平喘止咳 56

款冬花糖茶 治疗肺气上逆喘咳 57

关节炎

散寒止痛一杯茶 58

槐子核桃黑芝麻茶 壮骨止痛 58

淫羊藿木瓜茶 祛风除湿 58

独活茶 缓解关节疼痛 59

脑卒中

祛风逐邪茶妙方 60

牛蒡根茶 祛风保健 60

桑葚首乌茶 治疗脑卒中后遗症 60

红菊槐花茶 活血祛瘀 61

肾炎

黄芪养肾茶 62

连翘茶 抑制病毒 62

黄芪红茶 利水消肿 62

养肾茶 防止肾功能减退 63

红菊槐花茶



痛风

远离痛风四季茶 64

土茯苓茶 对症急性痛风性关节炎 64

老丝瓜茶 疏通人体脉络 64

通络茶 舒筋活络 65

盗汗

敛汗补血滋润茶 66

葡萄干枸杞子茶 养肝补虚 66

止盗汗茶 辅助治疗烘热盗汗 66

柏子仁茶 敛汗固表 67

第二章

小病小痛喝什么 69

感冒

生姜作用不可小觑 70

姜汁红茶 散寒止呕 70

葱白茶 防治感冒 70

普洱茶 清热养胃 71

咳嗽

梨和银耳最润肺 72

雪梨止咳茶 润肺清心 72

银耳冰糖茶 滋阴去燥 72

百合枇杷藕茶 清热润燥止咳 73

牙痛

去火止痛花草茶 74

止牙痛茶 治胃火旺盛 74

银菊甘草茶 降火去痛 74

橄榄芦根茶 治疗胃热牙痛 75

上火

麦冬天冬败火滋阴 76

麦冬茶 清心除烦 76

苦菊茶 降火明目 76

天冬茶 养阴润燥 77

头痛

散热消痛茶 78

葛根茶 改善高血压头痛 78

白芷菊花茶 驱寒镇痛 78

天麻绿茶 缓解头痛头风 79

柏仁蜜茶



口腔溃疡

抗菌消炎茶

80

- 灶心土竹叶茶 补气降火 80
黄柏甘草茶 杀菌消炎 80
西瓜翠衣茶 散热疗疮 81

头晕

平肝降压止晕茶

82

- 杜仲叶茶 缓解高血压所致眩晕 82
菊槐龙胆茶 舒缓高血压所致头晕 82
夏枯草茶 治疗头晕头痛、失眠焦虑 ... 83

失眠

调气安神入眠茶

84

- 灯心草竹叶茶 养神助眠 84
安神茶 养心定神 84
太子参银耳茶 调理心虚脾虚失眠症 ... 85

健忘

强心补脑茶

86

- 桂圆洋参茶 提高记忆力 86
合欢花茶 解郁治健忘 86
莲心枣仁茶 改善健忘 87

多梦

养神补血除梦茶

88

- 罗布麻叶茶 宁神解梦 88
百合花茶 治虚火旺盛之多梦 88
阿胶葱蜜茶 改善阴虚多梦 89

鼻塞

除热祛寒治鼻塞

90

- 川芎茶 通鼻窍 90
生姜苏叶茶 祛寒通鼻 90
桑菊豆豉茶 疏风止涕 91

食欲缺乏

理脾和胃促食欲

92

- 金橘糖茶 开胃增食 92
木瓜陈皮茶 舒缓胃胀积食 92
化积茶 化积导滞 93

消化不良

消积化滞调身体

94

- 茯苓芝麻奶茶 消积润燥 94
酱油茶 开胃消食 94
大米茶 促胃肠动力 95

牙龈出血

消炎除热抗虚火

96

- 芒果茶 消除炎症 96
番茄茶 辅助治疗牙龈出血 96
竹茹芦根姜茶 止牙龈出血 97

胃痛

调理脾胃止痛茶

98

- 肉桂红枣冰糖茶 温胃去痛 98
葵花子茶 解肝郁胃痛 98
半夏姜枣茶 升阳健胃 99

阿胶葱蜜茶

桃花茶



便秘

润肠利便茶 100

火麻仁蜜茶 润肠燥 100

红糖茶 除热治便秘 100

四仁通便茶 改善老年便秘 101

腹胀

温中理气解腹胀 102

丁香姜茶 促消化、缓腹胀 102

核桃川芎茶 行气消胀 102

红曲茶 和胃消滞 103

咽喉炎

清肺解毒护咽喉 104

胖大海合欢茶 去火利咽 104

麦螺茶 滋阴润肺 104

罗汉果茶 润燥护喉 105

扁桃体炎

抗菌止痛缓炎症 106

桑菊薄荷饮 糖尿病并发扁桃体炎 106

酸浆草茶 清热治痛 106

胖大海冰糖茶 治肺热扁桃体炎 107

视力模糊

疏风散热明目茶 108

决明茶 缓痛养睛 108

杞叶茶 治疗急性结膜炎 108

桑叶杞菊茶 调节眼疲劳 109

喉咙沙哑

宣肺利咽缓疼痛 110

胖大海橄榄茶 消炎利喉 110

苏叶盐茶 祛寒治咽 110

蒲公英薄荷茶 泻火利咽 111

口腔异味

杀菌除臭清洁口腔 112

桂花茶 消除口臭 112

薄荷甘草茶 令人口齿香洁 112

香薷茶 清除口腔异味 113

眼干、眼涩

润涩泻火明双眸 114

枸杞子白菊茶 保护视力健康 114

千里光甘草茶 祛风热眼疾 114

金银花夏枯草茶 治愈眼痛 115

牙周炎

抗炎清火护牙周 116

蛋茶 消炎止痛 116

竹叶茶 改善心火旺盛之牙周炎 116

盐茶 抑菌泻火 117

腹泻

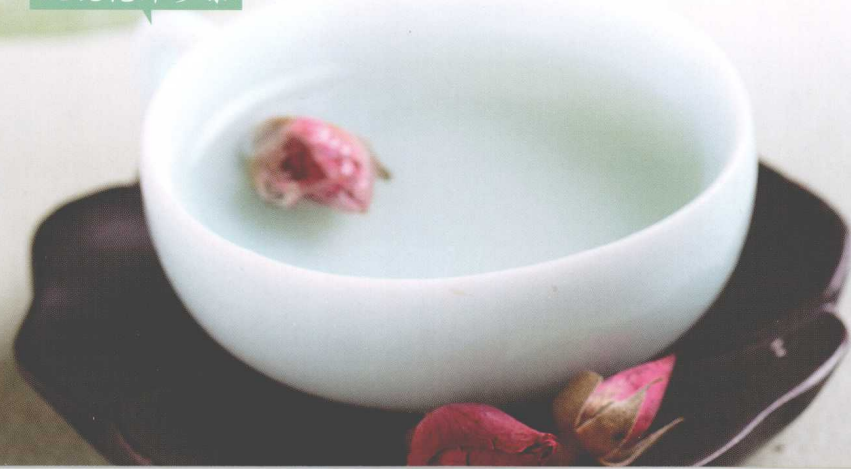
健脾敛肠治腹泻 118

石榴叶姜茶 敛肠止泻 118

白术茶 护脾止痛 118

莲子合欢花茶 缓脾虚久泻 119

玫瑰花洋参茶



腰酸背痛

强筋健骨缓疼痛 120

杜仲五味子茶 镇痛强腰 120

醋茶 活血去痛 120

泽兰叶茶 调理肝郁腰痛 121

脚气

化湿消肿利水茶 122

木瓜茶 消脚气水肿 122

茅根泽萍茶 散湿热, 除脚气 122

桑白皮茶 治内湿脚气 123

小便不利

除热燥湿利排尿 124

白茅根茶 减轻小便热痛 124

海金沙茶 渗湿利水 124

萱草根茶 消水肿 125

痔疮

护肠止血消痔疮 126

木槿花茶 治肠风下血 126

槐叶茶 止血缓痛 126

黑木耳黑芝麻茶 润肠敛血 127

疝气

行气散滞驱寒邪 128

荔枝核橄榄核茶 除寒邪疝气 128

茴香茶 温中理气 128

韭菜子茶 治疗腹股沟疝 129

尿路感染

利尿通淋防感染 130

金莲花茶 缓尿频尿涩 130

通草灯心草茶 治尿痛短赤 130

白果苦参茶 清浊利尿 131

尿血

化热凉血止尿血 132

旱莲车前草茶 凉血利水 132

藕节冬瓜茶 敛血散瘀 132

苎麻根茶 止血热妄行 133

关节疼痛

通经活络祛风湿 134

威灵仙木瓜茶 祛湿镇痛 134

薏米防风茶 治疗风湿痹痛 134

淫羊藿茶 缓解关节疼痛 135

鼻衄

散热凉血止鼻血 136

莲藕茶 化瘀止血 136

梨藕茶 改善热病鼻出血 136

黄芩茶 降火清热 137

双花柏子仁茶

玫瑰三花茶



第三章 女人平时保养 喝什么茶最好 139

调理气血

当归是不错的选择 140

人参当归茶 养血安神 140

人参益母草茶 利水消肿 140

山楂核桃茶 滋阴补血 141

更年期综合征

心烦意乱要喝茶 142

甘麦红枣茶 消烦宁神 142

益元养生茶 滋补益气 142

金钱莲红花茶 活血润燥 143

肤色暗沉

柠檬美白真有效 144

玫瑰三花茶 养颜抗衰老 144

柠檬茶 美白防过敏 144

杏仁奶茶 肌肤有光泽 145

益母草红糖茶

子宫肌瘤

玫瑰益母养子宫 146

玫瑰益母草茶 去瘀生新 146

郁金香川七茶 改善子宫功能 146

西洋参灵芝茶 滋阴抗瘤 147

乳腺炎

橘叶茶去炎症 148

橘叶茶 治疗乳痛 148

牛蒡子叶茶 疏风消炎 148

刘寄奴茶 消除炎症 149

乳房肿块

散瘀消结茶 150

金银花藤蒲公英茶 解毒消痈肿 150

夏英茶 疏解肿块 150

野菊花茶 降火消肿 151

乳房疼痛

消除肿痛靠连翘 152

金银花地丁茶 适用于乳痛初起 152

南瓜须茶 清热消肿 152

翘英茶 散瘀消肿 153

月经不调

红糖莲子是良方 154

红糖浓茶 适宜月经前期 154

归芍益母草茶 缓解经期腹痛 154

莲子茶 改善经量过多 155

痛经

气滞血虚寒凝 156

玫瑰花茶 气滞型痛经 156

山楂葵子茶 血虚型痛经 156

痛经茶 寒凝型痛经 157

闭经

活血祛瘀茶 158

红枣姜糖茶 散寒祛瘀 158

白糖绿茶 清热利湿 158

丹参糖茶 养血调经 159





第四章 什么体质喝什么茶 169

阴虚体质

滋阴补虚 170

清心茶 养阴止血 170

枸杞子洋参茶 补气养阴 170

麦冬石斛茶 滋阴润肺 171

阳虚体质

温热散寒 172

五味子参枣茶 壮阳益气 172

菟丝子茶 补肾益精 172

桂花桂圆红枣茶 温补阳气 173

湿热体质

清热利湿 174

薏米枸杞红枣茶 健脾去湿 174

龙胆车前子茶 清热利湿 174

白芷祛痘茶 解毒治痘 175

痰湿体质

化痰祛瘀 176

陈皮荷叶茶 清热去湿 176

二子降脂茶 散瘀降脂 176

菊花决明子茶 排毒通便 177

血瘀体质

活血行气 178

丹参绿茶 活血祛瘀 178

参归桑叶茶 补血活血 178

活血茶 活血安神 179

子宫下垂

补气养宫茶 160

黄芪红茶 补气生血 160

茄蒂茶 调节轻度子宫下垂 160

黄芪枳壳红枣茶 治疗气虚型子宫脱垂.. 161

宫颈炎

野菊当归有疗效 162

野菊花地丁茶 清热消炎 162

当归玫瑰花茶 呵护子宫 162

荔枝核蜜饮 利湿止痛 163

盆腔炎

益母红花去炎症 164

益母甘草茶 活血祛瘀 164

败酱紫草茶 适于急性盆腔炎 164

皮红花茶 散瘀止痛 165

阴道炎

消炎止菌是关键 166

马齿苋茶 利湿止带 166

冬瓜子白果茶 解毒止痒 166

石榴茶 抑制细菌 167

气郁体质 行气解郁 180

- 茉莉花茶 镇静安神 180
莲子桑菊茶 平肝泻火 180
合欢枸杞子茶 舒解郁结 181

气虚体质 补气健脾 182

- 人参红枣陈皮茶 理气补虚 182
黄芪黑芝麻奶茶 补气健脾 182
红参枸杞子茶 补脾益肺 183

合欢花柏子仁茶



第五章 儿童健康水果茶 185

食欲缺乏 山楂乌梅助消化 186

- 山楂茶 消食开胃 186
乌梅茶 开胃生津 186
番茄绿茶 消食化痰 187

感冒 疏风发热解毒 188

- 板蓝根甘草茶 疏风清热 188
绿豆流感茶 发热利咽 188
橄榄白萝卜茶 清热消炎 189

发热 降火消毒是关键 190

- 姜糖茶 民间良方 190
金银花茶 疏风散热 190
杭白菊茶 退烧止咳 191

咳嗽 冰糖雪梨最有效 192

- 冰糖雪梨茶 润肺止咳 192
枇杷桃仁茶 清肺化痰 192
川贝冰糖米汤茶 风热咳嗽 193

积食 山楂萝卜调积食 194

- 山楂胡萝卜茶 消食理气 194
白萝卜酸梅茶 化积消炎 194
二芽茶 健胃去积 195

便秘 香蕉黑芝麻通便便 196

- 香蕉绿茶 清肠通便 196
黑芝麻核桃茶 润肠温肺 196
草莓绿茶 帮助消化 197

夏季热

疏风清热降暑 198

儿童暑热茶 发汗解暑 198

桑叶蜂蜜茶 疏散风热 198

三叶茶 清热降火 199

腹痛

消炎症止腹痛 200

萝卜子茶 健脾养胃 200

饴糖豆浆茶 和胃止痛 200

金橘白萝卜茶 补益肠道 201

呕吐

藿香叶甘蔗治呕吐 202

藿香叶姜枣茶 止呕止泻 202

甘蔗生姜茶 养胃止呕 202

麦芽山楂茶 消食下气 203

痢疾

防止细菌传染 204

黄花菜马齿苋茶 解毒止痢 204

石榴皮茶 涩肠止痢 204

凤尾草茶 止痢消炎 205

夜啼

镇静宁神缓症状 206

麦枣茶 镇静安神 206

豆麦茶 静心除烦 206

桂圆枣茶 补心宁神 207

第六章

名茶的保健

养生功效

209

绿茶

解毒养颜调身体 210

橄榄绿茶 消炎生津 210

人参叶绿茶 滋补益气 210

甜杏仁绿茶 延衰老, 抗疾病 211

红茶

温胃防癌抗衰老 212

牛奶红茶 温胃强身 212

草菇红茶 通便防癌 212

枸杞子红茶 滋补延寿 213

乌龙茶

去脂减肥防疾病 214

松针乌龙茶 强身保健 214

荷叶二皮茶 治疗单纯性肥胖 214

壮骨健身茶 舒筋活络 215

普洱茶

解渴降压保健茶 216

菊花罗汉果茶 清热降压 216

杭白菊普洱茶 减脂明目 216

陈葫芦茶 降脂塑身 217

花茶

安神理气悦身心 218

枸杞子二花茶 护肝明目 218

玫瑰花洋参茶 益气活血 218

合欢花柏子仁茶 缓解肝郁、失眠 219

第七章 天天都能喝的 四季养生茶 221

春季

除烦解燥茶 222

枸杞子茉莉茶 促进阳气生发 222

菠萝柠檬茶 缓解春季燥渴 222

合欢皮枸杞子茶 解肝郁 223

夏季

清热解暑茶 224

金银花绿茶 除热杀菌 224

话梅绿茶 调整食欲 224

龙胆草茶 败火生津 225

秋季

防燥润肺茶 226

橘红茶 润肺治咳 226

瓜皮花粉茶 生津除燥 226

黄豆皮茶 解肠燥便秘 227

冬季

祛寒养身茶 228

柠檬红茶 御寒保暖 228

玫瑰蜂蜜茶 祛风强身 228

桂圆茶 改善手脚冰凉 229

第八章 养生茶禁忌 231

绿茶虽好，
并不适合所有人喝 232

高血压患者不能喝什么 234

糖尿病患者不能喝什么 235

鲜花茶忌盲目饮用 236

复合花草茶忌喝得太杂 237

慎用茶水服药 238

醉酒慎饮浓茶 238

忌长期过量饮茶 240

忌睡前饮茶 241

早晨不宜空腹饮茶 242

忌饮头道茶 242

忌饮用劣质茶或变质茶 243

松针乌龙茶



附录 茶饮方常见食材 244

红枣	244	山药	248	草莓	252
桂圆	244	话梅	248	南瓜	252
柠檬	245	茴香	249	石榴	253
桑葚	245	牛奶	249	菠萝	253
山楂	245	绿豆	249	苹果	253
藕	246	梨	250	冬瓜	254
苦瓜	246	木瓜	250	乌梅	254
香蕉	246	金橘	250	芥菜	254
核桃	247	银耳	251	荔枝	255
白萝卜	247	红糖	251	罗汉果	255
丝瓜	247	蜂蜜	251	扁豆	255
黑芝麻	248	葱	252		

泽泻乌龙茶

陈皮山楂乌龙茶



汉竹主编·健康爱家系列

小茶包 大功效

小病小痛一扫光

蔡鸣 编著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

前言

《本草拾遗》云：“茶为万病之药。”喝茶对我们中国人而言，早已不只是解渴而已，而是“以茶治病”。一杯简单的茶饮，年轻人的疲劳、中老年人的慢性病、女性美白养颜、儿童食欲缺乏……那些困扰全家人的问题都能在这里找到答案。

出身药理学的蔡鸣老师，精选300多道养生茶方，几乎覆盖所有的常见病痛。茶方取材于最常见的食物和性味平和的药物，只需冲泡或煎煮即可，味道不苦不涩，从老人到小孩都爱喝。每道茶方还有饮用禁忌、注意事项，帮助你正确把握饮茶方法和用量。

