

新健康大系

健康新视窗

喝出健康

HE CHU JIANKANG

李少林◎编著



科学出版社

www.sciencep.com

新健康大系

健康新视窗

喝出健康

Hechu jiankang

李少林◎编著

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书是对散落在我国古代中医文献中的保健药茶、药酒、药饮、药汤、药粥方剂和现代配方加以精心筛选和整理而成。该书主要是为百姓提供常见的病症药饮治疗的配方,是百姓日常养生保健、防病治病的普及性食疗读物。语言通俗易懂、内容丰富、方法简单明了,生活中人人可做、处处可取。

图书在版编目(CIP)数据

喝出健康/李少林编著. —北京:科学出版社,2004

(健康新视窗)

ISBN 7-03-014289-6

I. 喝… II. 李… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 088867 号

策划编辑:李 夏 / 文案编辑:李少林 / 责任校对:曾 茹

责任印制:钱玉芬 / 封面设计:张 放

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

双 青 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2004 年 10 月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2004 年 10 月第一次印刷 印张:9 1/8

印数:1—6 000 字数:276 000

定价:15.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈双青〉)

目/录

P A R T 1 001

百治百效的茶疗

- | | | |
|-------------|------------------|---------------|
| ◎ 发热 / 002 | ◎ 头痛 / 003 | ◎ 眩晕 / 005 |
| ◎ 心悸 / 006 | ◎ 咳嗽 / 006 | ◎ 呕吐、呃逆 / 008 |
| ◎ 厌食 / 009 | ◎ 消化不良 / 010 | ◎ 腹痛 / 011 |
| ◎ 腹泻 / 012 | ◎ 便秘 / 013 | ◎ 排尿异常 / 014 |
| ◎ 黄疸 / 015 | ◎ 盗汗、自汗 / 016 | ◎ 出血症 / 017 |
| ◎ 水肿 / 018 | ◎ 感冒 / 019 | ◎ 腮腺炎 / 020 |
| ◎ 肝炎 / 021 | ◎ 细菌性痢疾 / 022 | ◎ 疟疾 / 024 |
| ◎ 肺结核 / 025 | ◎ 气管炎 / 026 | ◎ 肺炎 / 027 |
| ◎ 哮喘 / 028 | ◎ 肺心病 / 029 | ◎ 高血压 / 029 |
| ◎ 冠心病 / 031 | ◎ 高脂血症 / 032 | ◎ 胃痛 / 033 |
| ◎ 肝硬化 / 035 | ◎ 贫血 / 035 | ◎ 白细胞减少 / 036 |
| ◎ 肾炎 / 037 | ◎ 甲状腺机能亢进症 / 038 | |
| ◎ 糖尿病 / 038 | ◎ 肥胖症 / 039 | ◎ 癫痫 / 040 |
| ◎ 忧郁症 / 041 | ◎ 失眠 / 042 | ◎ 嗜睡 / 042 |
| ◎ 中毒 / 042 | ◎ 中暑 / 043 | ◎ 晕车晕船 / 044 |

CONTENTS

◎ 皮炎 / 044

◎ 家庭茶疗 / 045

P A R T 2 047

医痼除疾的酒疗

◎ 发热 / 048

◎ 头痛 / 048

◎ 眩晕 / 050

◎ 感冒 / 051

◎ 咳嗽 / 053

◎ 气管炎 / 055

◎ 哮喘 / 056

◎ 肺结核 / 057

◎ 神经衰弱 / 057

◎ 神经痛 / 059

◎ 失眠 / 059

◎ 健忘症 / 061

◎ 冠心病 / 061

◎ 高血压 / 062

◎ 低血压 / 063

◎ 贫血 / 063

◎ 出血症 / 064

◎ 水肿 / 067

◎ 消化不良 / 068 ◎ 食欲不振 / 069 ◎ 呕吐、呃逆 / 069

◎ 胃痛 / 071

◎ 腹痛 / 072

◎ 腹泻 / 075

◎ 盗汗、自汗 / 076 ◎ 便秘 / 077 ◎ 排尿异常 / 078

◎ 肾炎 / 080

◎ 四肢麻木 / 080

◎ 腮腺炎 / 081

◎ 痢疾 / 082

◎ 疟疾 / 083

◎ 甲状腺肿大 / 084

◎ 糖尿病 / 085

◎ 中毒、中暑 / 085 ◎ 用于治中暑 / 086

◎ 癫痫 / 086

◎ 淋病 / 087

◎ 胸肋痛 / 088

◎ 疔疖痈疽 / 089 ◎ 淋巴结核 / 090 ◎ 乳腺炎 / 091

◎ 疝气 / 092

◎ 痔疮 / 092

◎ 跌打损伤 / 093

◎ 筋骨疼痛 / 094 ◎ 腰痛 / 094

◎ 坐骨神经痛 / 095

◎ 关节炎 / 096

◎ 半身不遂、瘫痪 / 097

◎ 早泄 / 102

◎ 遗精 / 102

◎ 月经不调 / 103

◎ 闭经 / 105

◎ 痛经 / 106

◎ 白带异常 / 107

不得不品的药茶

- ◎ 山楂核桃茶 / 110 ◎ 蜜醋茶 / 110 ◎ 木耳芝麻茶 / 111
- ◎ 酥油茶 / 112 ◎ 牛奶红茶 / 112 ◎ 荷叶苦瓜茶 / 112
- ◎ 甘枣茶 / 113 ◎ 瓜皮茶 / 113 ◎ 玫瑰茄茶 / 113
- ◎ 荷叶绿茶 / 114 ◎ 海带双荷茶 / 114
- ◎ 蔷薇花茶 / 114 ◎ 薄荷茶 / 115 ◎ 芦根茶 / 115
- ◎ 乌梅枣茶 / 115 ◎ 甘蔗叶茶 / 116 ◎ 七叶胆茶 / 116
- ◎ 菊花龙井茶 / 116 ◎ 胖大海茶 / 117 ◎ 荠菜茶 / 117
- ◎ 马齿苋茶 / 117 ◎ 百合金银茶 / 118
- ◎ 苦瓜茶 / 118 ◎ 金银菊花茶 / 118
- ◎ 板蓝根茶 / 119 ◎ 槐菊茶 / 119 ◎ 柏叶茶 / 119
- ◎ 豆菊茶 / 120 ◎ 萝卜茶 / 120 ◎ 薄荷绿茶 / 120
- ◎ 玉米须茶 / 121 ◎ 金钱草茶 / 121 ◎ 茵陈枣茶 / 121
- ◎ 荸荠梗茶 / 122 ◎ 葫芦茶 / 122 ◎ 黄芩苏梗茶 / 122
- ◎ 龙眼养血茶 / 123 ◎ 茯苓茶 / 123 ◎ 芝麻茶 / 123
- ◎ 莲子茶 / 124 ◎ 蜂蜜茶 / 124 ◎ 枸杞茶 / 124
- ◎ 枸杞叶茶 / 125 ◎ 银耳茶 / 125 ◎ 乌发茶 / 125
- ◎ 莲芯茶 / 126 ◎ 生姜茶 / 126 ◎ 红糖茶 / 126
- ◎ 葱姜茶 / 127 ◎ 山楂茶 / 127 ◎ 柑皮茶 / 127
- ◎ 醋茶 / 128 ◎ 橘枣茶 / 128 ◎ 月季花茶 / 128
- ◎ 大黄茶 / 129 ◎ 藿香佩兰茶 / 129
- ◎ 淡盐茶 / 129 ◎ 菊花茶 / 130 ◎ 薄荷叶茶 / 130

目录

- ◎ 桑菊茶 / 130 ◎ 柿叶茶 / 131 ◎ 皮茶 / 131
- ◎ 翠衣茶 / 132 ◎ 荷叶茶 / 132 ◎ 蜂蜜奶茶 / 133
- ◎ 金银花茶 / 133 ◎ 枇杷竹叶茶 / 133
- ◎ 蜜糖银花茶 / 134 ◎ 萝卜荸荠茶 / 134
- ◎ 菊槐茶 / 134 ◎ 豆衣茶 / 135 ◎ 菊花麦冬茶 / 135

P A R T 4..... 137

不得不饮的药酒

- ◎ 桂圆首乌酒 / 138 ◎ 鹿血酒 / 138 ◎ 犬肉糯米酒 / 138
- ◎ 甘菊枸杞酒 / 139 ◎ 杞菊糯米酒 / 139
- ◎ 杞参酒 / 139 ◎ 人参酒 / 140 ◎ 核桃龙眼酒 / 140
- ◎ 天冬醋酒 / 141 ◎ 黄精天冬酒 / 141
- ◎ 首乌地黄酒 / 142 ◎ 蚂蚁酒 / 143 ◎ 甘露酒 / 143
- ◎ 三蛇酒 / 143 ◎ 鹿鞭酒 / 144 ◎ 生地首乌酒 / 145
- ◎ 枸杞子酒(1) / 145 ◎ 枸杞子酒(2) / 145
- ◎ 桑葚糯米酒 / 146 ◎ 当归地黄酒 / 146
- ◎ 雪莲花酒 / 147 ◎ 锁阳酒 / 147 ◎ 菟丝子酒 / 147
- ◎ 板栗酒 / 148 ◎ 乌饭果酒 / 148 ◎ 韭菜籽酒 / 149
- ◎ 石燕酒 / 149 ◎ 对虾酒 / 149 ◎ 鹿茸酒 / 150
- ◎ 蛤蚧酒 / 150 ◎ 熟地酒 / 150 ◎ 苡蓉酒 / 151
- ◎ 禾花雀酒 / 151 ◎ 鹌鹑酒 / 152 ◎ 山药酒(1) / 152
- ◎ 山药酒(2) / 152 ◎ 麻雀酒(1) / 153
- ◎ 麻雀酒(2) / 153 ◎ 仙灵脾酒 / 154 ◎ 参杞酒 / 154

- ◎ 巴戟酒 / 155 ◎ 海狗肾酒 / 155 ◎ 羊肾酒 / 155
- ◎ 海马酒 / 156 ◎ 鹿茸人参酒 / 156 ◎ 虎骨酒 / 156
- ◎ 虎骨红花酒 / 157 ◎ 五加皮酒 (1) / 157
- ◎ 五加皮酒 (2) / 158 ◎ 胡蜂酒 / 158
- ◎ 归麻首乌酒 / 158 ◎ 泽兰酒 / 159
- ◎ 海桐皮酒 / 159 ◎ 三乌紫酒 / 159
- ◎ 鸡儿桑酒 / 160 ◎ 银花乌酒 / 160
- ◎ 牛膝丹参酒 / 161 ◎ 樱桃酒 / 161 ◎ 梅桂红花酒 / 161
- ◎ 虎蛇乳香酒 / 162 ◎ 三七蝎鳖酒 / 162
- ◎ 核桃杜仲酒 / 163 ◎ 杜参酒 / 163 ◎ 二乌桂菊酒 / 163
- ◎ 天麻龟蛇酒 / 164 ◎ 狗脊能酒 / 164 ◎ 柴胡归川 / 165
- ◎ 桃仁细辛酒 / 165 ◎ 骨碎补米酒 / 166
- ◎ 参杞浸酒 / 166

P A R T 5 167

不得不呷的药饮

- ◎ 龙眼枣仁饮 / 168 ◎ 黄芪胰饮 / 168 ◎ 天门冬饮 / 168
- ◎ 蜂蜜桑葚饮 / 169 ◎ 芝麻饮 / 169 ◎ 人参蜜饮 / 170
- ◎ 葡萄汁饮 / 170 ◎ 童子鸡饮 / 171 ◎ 鲜奶饮 / 171
- ◎ 蜂蜜蛋黄饮 / 172 ◎ 人参饮 / 172 ◎ 萝卜乳参饮 / 173
- ◎ 桑葚水饮 / 173 ◎ 茯苓白术饮 / 174
- ◎ 炒米饮 / 174 ◎ 粳米桃仁奶饮 / 174
- ◎ 甘草莲子饮 / 175 ◎ 花生炒米饮 / 175

- ◎ 二白二黄饮 / 175 ◎ 山茶黄饮 / 176 ◎ 枸杞子饮 / 176
- ◎ 刺五加枣饮 / 177 ◎ 白果莲子饮 / 177
- ◎ 罗布麻速溶饮 / 177 ◎ 乌梅甘参饮 / 178
- ◎ 丝瓜花蜜饮 / 178 ◎ 五汁饮 / 179 ◎ 山药蛋蔗饮 / 179
- ◎ 梨皮杏仁饮 / 180 ◎ 蜜饯双仁饮 / 180
- ◎ 蜜饯百合饮 / 181 ◎ 罗汉果饮 / 181 ◎ 百合饮 / 181
- ◎ 丝瓜饮 / 182 ◎ 无花果饮 / 182 ◎ 秋梨姜片饮 / 182
- ◎ 杏仁麦冬饮 / 183 ◎ 金银乌梅饮 / 183
- ◎ 杨梅饮 / 183 ◎ 姜糖苏叶饮 / 184
- ◎ 姜糖饮 / 184 ◎ 桑叶饮 / 185 ◎ 西瓜翠衣饮 / 185
- ◎ 芝麻叶饮 / 185 ◎ 银菊饮 / 186 ◎ 瓜叶饮 / 187
- ◎ 甘草盐饮 / 187 ◎ 乌梅饮 / 187 ◎ 荷竹叶饮 / 188
- ◎ 绿扁豆饮 / 188 ◎ 山药百合饮 / 188
- ◎ 白菜绿豆芽饮 / 189 ◎ 山楂麦芽饮 / 189
- ◎ 三花乌梅饮 / 189 ◎ 三根饮 / 190 ◎ 三黄饮 / 190
- ◎ 三豆饮 / 191 ◎ 青梅饮 / 191 ◎ 青果饮 / 191
- ◎ 绿扁豆衣饮 / 192 ◎ 五汁饮 / 192

P A R T 6 193

不得不喝的药汤

- ◎ 十全大补汤 / 194 ◎ 当归山羊汤 / 195
- ◎ 人参莲子汤 / 195 ◎ 八宝鸡汤 / 196 ◎ 乌鸡白凤汤 / 196
- ◎ 归姜羊肉汤 / 198 ◎ 鳝鱼归参汤 / 198

- ◎ 参枣汤 / 199 ◎ 党参鸡汤 / 199
- ◎ 枸杞三七鸡汤 / 200 ◎ 椰子鸡汤 / 201 ◎ 地黄鸡汤 / 201
- ◎ 当归羊肉汤 / 202 ◎ 归参鳝鱼汤 / 203
- ◎ 鹌鹑杞杜汤 / 203 ◎ 黄芪猴头汤 / 204
- ◎ 杞杜鹌鹑汤 / 205 ◎ 银耳鹌蛋汤 / 205
- ◎ 海蜇荸荠汤 / 206 ◎ 燕窝汤 / 206 ◎ 脊髓鳖汤 / 207
- ◎ 羊龟汤 / 207 ◎ 东螺汤 / 208 ◎ 乌龟汤 / 209
- ◎ 黄精汤 / 209 ◎ 银黑木耳汤 / 210
- ◎ 山斑鱼汤 / 210 ◎ 苡蓉龟汤 / 210 ◎ 淮药肉汤 / 211
- ◎ 人参鹿肉汤 / 212 ◎ 鹿鞭杞菟汤 / 212
- ◎ 杞鞭汤 / 213 ◎ 双鞭汤 / 214 ◎ 附片狗肉汤 / 215
- ◎ 参莲鸡汤 / 215 ◎ 鹅肉汤 / 216 ◎ 羊肉汤 / 217
- ◎ 麻雀菟杞汤 / 217 ◎ 当归山鸡汤 / 218
- ◎ 鲜莲汤 / 219 ◎ 银耳汤 / 219 ◎ 白鸽杞精汤 / 220
- ◎ 鸽蛋汤 / 221 ◎ 莲子蛋汤 / 221 ◎ 人参鹿尾汤 / 222
- ◎ 羊肺汤 / 223 ◎ 羊肉山药汤 / 224
- ◎ 鸡汤 / 224 ◎ 枇杷银耳汤 / 225
- ◎ 银耳鸭蛋汤 / 226 ◎ 鲫鱼百合汤 / 226
- ◎ 南瓜牛肉汤 / 227 ◎ 葱枣汤 / 228 ◎ 牡蛎莲子汤 / 228
- ◎ 芡实莲子汤 / 229 ◎ 菟丝子甲鱼汤 / 229
- ◎ 甲鱼汤 / 230 ◎ 八宝绿豆汤 / 230
- ◎ 酸梅山楂汤 / 231 ◎ 莲子蜜枣汤 / 231
- ◎ 杏仁汤 / 232 ◎ 百合山楂汤 / 233

- ◎ 桂圆红枣汤 / 233 ◎ 蔬菜汤 / 234 ◎ 杨梅汤 / 234
- ◎ 柿子汤 / 235 ◎ 绿豆薄荷汤 / 235
- ◎ 三豆汤 / 236 ◎ 番茄红枣汤 / 236
- ◎ 桂圆汤 / 237 ◎ 鸭梨荸荠汤 / 237
- ◎ 葡枣枸杞汤 / 237 ◎ 赤豆汤 / 238 ◎ 百合汤 / 238
- ◎ 红枣参汤 / 239 ◎ 双果汤 / 239 ◎ 红枣扁豆汤 / 240
- ◎ 梨汤 / 240 ◎ 银耳汤 / 241

P A R T 7 243

不得不尝的药粥

- ◎ 黄芪参粥 / 244 ◎ 人参粳米粥 / 244
- ◎ 薯蓣面粉粥 / 245 ◎ 红薯粳米粥 / 245
- ◎ 大枣粥 / 246 ◎ 甘蔗梁粥 / 246
- ◎ 红枣糯米粥 / 247 ◎ 麋角大米粥 / 248
- ◎ 山药粳米粥 / 248 ◎ 鹿尾粥 / 248 ◎ 黄芪粳米粥 / 249
- ◎ 糯米阿胶粥 / 249 ◎ 桑仁糯米粥 / 250
- ◎ 首乌粳米粥 / 250 ◎ 菠菜粳米粥 / 251
- ◎ 益母草粳米粥 / 251 ◎ 雄鸭粳米粥 / 252
- ◎ 何首乌粳米粥 / 252 ◎ 锁阳大米粥 / 252
- ◎ 莲花大米粥 / 253 ◎ 石耳大米粥 / 253
- ◎ 牛乳大米粥 / 253 ◎ 海参粳米粥 / 254
- ◎ 花生粳米粥 / 254 ◎ 木耳粳米粥 / 255
- ◎ 黄精粳米粥 / 255 ◎ 玉竹粳米粥 / 256

- ◎ 天门冬粳米粥 / 256
- ◎ 脊肉粳米粥 / 257
- ◎ 白术粳米粥 / 258
- ◎ 枸杞叶粳米粥 / 259
- ◎ 螵蛸粱米粥 / 260
- ◎ 芡实糯米粥 / 261
- ◎ 雀儿药粳米粥 / 262
- ◎ 羊骨粳米粥 / 263
- ◎ 鹿角胶粳米粥 / 264
- ◎ 鹿鞭大米粥 / 265
- ◎ 狗肉大米粥 / 265
- ◎ 羊肾大米粥 / 266
- ◎ 鸡肝粳米粥 / 267
- ◎ 金樱子粥 / 268
- ◎ 核桃仁大米粥 / 268
- ◎ 牛肾粳米粥 / 269
- ◎ 枸杞子大米粥 / 270
- ◎ 磁石肾糯米粥 / 271
- ◎ 山楂粳米粥 / 271
- ◎ 梅花粳米粥 / 272
- ◎ 甘松粳米粥 / 273
- ◎ 枳实粳米粥 / 274
- ◎ 生地米粥 / 274
- ◎ 沙参粥 / 257
- ◎ 酥蜜粳米粥 / 258
- ◎ 参苓粳米粥 / 258
- ◎ 银耳粳米粥 / 259
- ◎ 韭菜粳米粥 / 260
- ◎ 山茱萸肉粳米粥 / 261
- ◎ 菟丝子粳米粥 / 262
- ◎ 苁蓉羊肉粳米粥 / 263
- ◎ 枸杞羊肾粳米粥 / 264
- ◎ 鹿鞭粳米粥 / 265
- ◎ 猪肾大米粥 / 266
- ◎ 虾肉大米粥 / 266
- ◎ 粳米蛋粥 / 267
- ◎ 莲子大米粥 / 268
- ◎ 羊脊髓糯米粥 / 269
- ◎ 芡实粉粥 / 269
- ◎ 益智仁糯米粥 / 270
- ◎ 曲末粳米粥 / 271
- ◎ 橘皮粳米粥 / 272
- ◎ 陈茶粳米粥 / 273
- ◎ 豆蔻粳米粥 / 273
- ◎ 槟榔粳米粥 / 274
- ◎ 山药苡米粥 / 275

◎ 山药糯米粥 / 275

◎ 莴苣子粥 / 276

◎ 芡实粳米粥 / 277

◎ 芋头粳米粥 / 276

◎ 苡仁豆豉粥 / 277

百治百效的 茶疗

ART

发热

☐ 茶叶15克，核桃仁、葱白、生姜各25克。将核桃仁、葱白和生姜捣烂，同茶叶一起放入沙锅内，加水一碗半煎煮，去渣，一次服下，盖棉被卧床，注意避风。本方适用于治感冒风热、风寒无汗、发热头疼等症状。

☐ 茶叶少量和地龙(蚯蚓干燥体)10克。加水煎，日服1剂。治发热无汗。

☐ 茶叶5克，银耳、白木耳、冰糖各20克。茶叶冲泡取汁，再将银耳洗净，加冰糖置瓦罐内炖熟，倒入茶汁，拌匀食用。治阴虚久咳、发热。

☐ 绿茶0.5~1.5克，淡竹叶30~50克。加水1000毫升。先煮淡竹叶，煮沸5分钟；加绿茶分4次服，每日1剂服完，可加适量开水浸泡，再服。本方适用于治呼吸道感染、发热和泌尿系统感染。

☐ 茶叶2克，干金银花1克。同放杯中，用沸水冲泡6分钟后饮用。饭后饮1杯，治外感发热。

☐ 苦瓜1只，去瓤，再纳入茶叶后接合，挂于通风处阴干。每次切苦瓜干5~10克，用水煮或泡水代茶饮。本方有清热解毒之效，适用于治长期不规律发热患者。

☐ 绿茶1~1.5克，沙梨200~250克。沙梨洗净切片

(连皮),加水1000毫升煮沸后,加入绿茶即可。日服1~2剂;分4次,温饮,或用沙梨适量(约500克)洗净,榨汁调茶汤饮。适用于治疗泌尿系统感染发热。

☞ 细茶叶6克,薄荷叶3克,生姜汁半匙,白砂糖半匙。先用大半碗滚开水泡薄荷、茶叶,再放入姜汁、白砂糖和匀,每天1~2次,连服3天,适用于治疗风寒发热。

头痛

☞ 茶叶一撮,生姜数片,红糖25克。加水煎服。适用于治风寒头痛。

☞ 茶叶、川芎各9克。用水煎服。日服1剂,本方对顽固性偏头痛有疗效。

☞ 茶适量,熟附子2枚,川芎、生姜各50克。将附子、生姜、川芎研末,每服5克,以茶水送下。适用于治风寒头痛。

☞ 茶叶10克,辣椒500克,胡椒、盐适量。共捣碎和匀后,放入瓶内封口,静置半月即可供食用。本方能驱寒解表。用于治疗伤风头痛、食欲不振。

☞ 茶叶5克,薄荷2克。以沸水冲泡,频饮。治风热外感头痛。

☞ 绿茶0.5~1克,甘菊花9~15克,蜂蜜25克。甘菊

花加水600毫升，煮沸5分钟后加入绿茶、蜂蜜即可。日服1剂，分3次，温服。饮完后，可再加同量开水泡饮。治风热头痛。

☞ 细芽条9克，黄芩60克，川芎30克，白芷15克，薄荷5克，荆芥12克。共研细末，每服6~9克，用茶水调下。本方用于治风热上攻、头目昏重等症。

☞ 茶3克，川芎10克，明天麻3克。置200毫升酒中，煎至100毫升，去渣再用酒200毫升，煎至100毫升，睡前服，本方有祛风止痛之效。用于治神经血管性头痛。

☞ 绿茶叶10克，葱白茎3节，白芷10克。加水适量煎汤，代茶饮服。治外感风寒头痛。

☞ 细茶6克，核桃肉6克，葱白6克。共捣烂，加水1杯，煎至七分，热服。盖棉被发汗。治风寒头痛。

☞ 茶叶、薄荷、白芷和荆芥各6克、川芎、羌活、防风各9克，细辛和炙甘草各3克。水煎汤剂，日服1剂。亦可将以上药研末，每日2次，每次9克。治风寒头痛。

☞ 绿茶叶6克，草决明20克。用沸水冲泡，代茶饮用。治高血压、头痛。

☞ 绿茶1克，谷精草5~15克，蜂蜜25克。前两味加水350毫升，煮沸5分钟，去渣，加入蜂蜜，分3次饭后服，日服1~2剂，可加开水冲泡服。用于治偏头痛。

☞ 茶叶15克，同2只青皮鸭蛋煮。去壳吃蛋饮茶，每