

女性

防病治病

雪白工作室 编著

茶饮



中国出版集团



图书在版编目 (CIP) 数据

女性防病治病茶饮 / 雪白工作室编. — 青岛: 青岛出版社, 2004.10

(丽人茶饮)

ISBN 7-5436-3105-9

I. 女… II. 雪… III. 女性 - 保健 - 茶叶 - 饮料 - 图解 IV. TS275.2-64

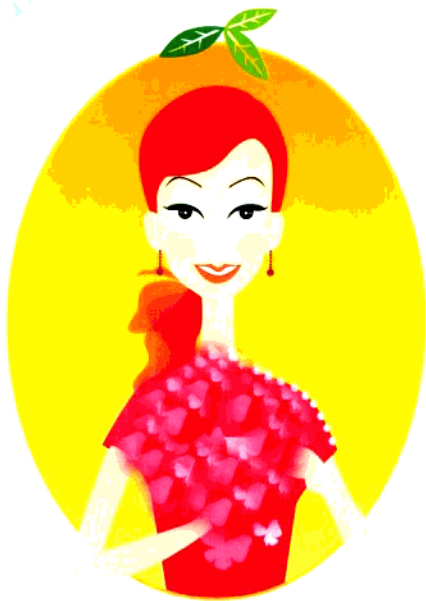
中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第041799号

- 著 名** 女性防病治病茶饮
- 编 著** 雪白工作室
王作生 武文 张秀芳 杜明明 陈兴强
- 摄 影** 青岛双福摄影广告设计有限公司
- 出版发行** 青岛出版社
- 责任编辑** 张化新
- 装帧设计** 樊君妍 曾庆茂
- 印 刷** 青岛海尔丰彩印刷有限公司
- 出版日期** 2004年6月第1版, 2004年6月第1次印刷
- 开 本** 16开 (710 × 1000毫米)
- 印 张** 6
- 印 数** 1-10000
- 定 价** 18.00元

(版权所有, 违者必究)



茶饮



青島出版社





茶疗，就是根据不同的疾病，选择恰当的药茶验方进行治疗，具有“制作简单，便于存放，使用方便，低廉省时，安全可靠，疗效确切”等特点，受到人们的青睐。

药茶，是用茶叶与药物（或食物）相合，或纯用味道平淡甘和的药物，用沸水冲泡或煎煮代茶饮用的各种养生和疗疾饮料的总称。常言道“药有数，方无数”，据不完全统计，各种药茶方已达千种以上，除了历代医学典籍收载有众多的药茶方之外，还有许多药茶方以偏方和验方的形式传于民间，而随着医学科学的不断发展，对疾病的认识和治疗的提高，对中医药方剂现代研究的进一步深入，又出现了许多新的临床行之有效的药茶方。

药茶和其他药物一样，不是万能的，但在治疗小病、慢性病、预防疾病、养生保健、强身健体方面，有它的优势，在治疗重病、危急症时，药茶只可作为辅助治疗。

笔者本着“撷取精华，注重实效”的原则，在从医20余年的临床实践和大量文献资料中，选择了45种疗效确切、预防疾病的药茶方，并对部分药品的性味和功效进行了说明，供广大读者选用。

应该提醒的是，请您一定去正规药店购买药材，以防假冒。同时，由于个体差异，您在服用后若有不适，请立即停用。





预心茶	6	桑丁山茶	30
舒心茶	8	双降茶	32
参桂枣茶	10	双叶菊花茶	34
百合杞子茶	12	龙井明目茶	36
酸枣杞子茶	14	感寒茶	38
蓝桂仁茶	16	感热茶	40
绞五山茶	18	乌龙祛痛茶	42
金针山楂茶	20	咽炎茶	44
罗布双花茶	22	金菊百合茶	46
双子仁丹茶	24	苍陈花茶	48
长生杞果茶	26	槟榔山楂茶	50
首乌玉须茶	28	健脾益肾茶	52



大麦山楂茶	54	百合芡实茶	78
参姜茶	56	甘麦杞子茶	80
桃丹茯苓茶	58	茵陈红糖茶	82
姜芪茶	60	参枣茶	84
山药苡仁茶	62	白术甘草茶	86
强身茶	64	黄连茶	88
木瓜枸杞茶	66	冬贝茶	90
黑杜仲茶	68	山甲茯苓茶	92
达末茶	70	大蒜茶	94
参杞茶	72		
桑精茶	74		
芡参茶	76		





预心茶



用 料

乌梅 1 个

乌梅：味酸，性平。生津止渴，杀菌消肿。



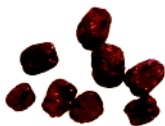
杏仁 7 个

杏仁：味苦辛，性温。止咳平喘，润肠通便。



红枣 2 个

红枣：味甘甜，性温。补脾胃，润心肺，生津止渴。



制 法

将三味洗净，入 400 毫升水中，小火煮沸 10 分钟。

用 法

晚饭后饮用，每日 1 剂。

功 效

行经脉，润心肺，预防冠心病。

 **贴心小提示** 杏仁有微毒，不可生用，需炒用。



舒心茶



用 料

绿茶 1 克

绿茶：清热、消暑、利尿、止渴。

西洋参 1 克

西洋参：味苦微甘，性寒。补气养阴，清火生津。

红枣 20 克

红枣：味甘甜，性温。补脾胃，润心肺，生津止渴。

丹参 2 克

丹参：味苦性微寒。活血祛瘀，养神安神。

麦门冬 1 克

麦门冬：味甘微苦，性微寒。养阴生津，清心除烦。

枸杞子 6 粒

枸杞子：味甘，性平。滋补肝肾，润肺。



制 法

混合后用沸水冲泡 5 分钟。

用 法

代茶饮，每日 1 剂。

功 效

补气养血，活血，除烦。适用于心肌炎、动脉硬化伴有胸闷心烦者。





参桂枣茶



制 法

混合后用沸水冲泡5分钟。

用 法

代茶饮，每日1剂。

功 效

补元气，益心肺，轻身延年。
适用于心肌炎、动脉硬化、
体虚无热者。

 **贴心小语** 服人参茶不宜吃萝卜

用 料

茉莉花 1 克

茉莉花：味辛，性热。芳香利窍，舒畅心情。



人 参 1.5 克

人参：味甘微苦，性微温。大补元气，补肝益肺，生津止渴，安神益智。



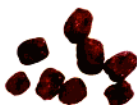
桂圆 2 克

桂圆：味甘，性温，补心脾，益气血。



大枣 1 枚

大枣：味甘甜，性温。补脾胃，润心肺，生津止渴。



麦门冬 1 克

麦门冬：味甘微苦，性微寒。养阴生津，清心除烦。



葡萄干 6 粒

葡萄干：味甘涩，性平。主筋骨湿痹，轻身不老延年。





百合杞子茶



制 法

混合后用沸水冲泡5分钟。

用 法

代茶饮，每日1剂。

功 效

补气养阴，除烦安神。适用于心脏病、心肌失养、肺虚气闷而有热者。

贴心小贴士 百合安神定胆，益智养五脏。



用 料

龙井茶1克

龙井茶：清热，消暑，利尿，止渴。

西洋参1克

西洋参：味苦微甘，性寒。补气养阴，清火生津。

枸杞子10粒

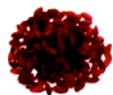
枸杞子：味甘，性平。滋补肝肾，润肺。

麦门冬1克

麦门冬：味甘微苦，性微寒。养阴生津，清心除烦。

百合2克

百合：味甘，性微寒。润肺止咳，清心安神。





酸枣杞子茶



制 法

核桃仁压粉，将绿茶、酸枣仁、枸杞子用沸水冲泡5分钟，取茶汤将黑芝麻粉、核桃仁粉送服。

用 法

每日1剂，可多次冲饮。

功 效

滋补肝肾，养阴安神。适用于心脑血管硬化、缺血而致的失眠、健忘。



用 料

绿茶 1 克

绿茶：清热、消暑、利尿、止渴。

酸枣仁 1 克

酸枣仁：味甘酸，性平。养心补肝，安神敛汗。

枸杞子 10 粒

枸杞子：味甘，性平。滋补肝肾，润肺。

黑芝麻粉 5 克

黑芝麻：味甘，性平。补益精血，润燥滑肠。

核桃仁 10 克

核桃仁：味甘，性温。补肾温肺，润肠。

