

中国女性内外保养最有效的百科全书

实用
四季

春季润泽

夏季窈窕

秋季美颜

冬季滋补

养颜经

/// / / / / 三采文化 / 编著

4个美丽计划书
+ 45种疾病防治方法
+ 60个美容瘦身秘诀
+ 80道美容养生茶饮
+ 170种食补菜谱
= 4季美丽无忧

汕头大学出版社



春季润泽养颜法

目录 Contents

春季节气故事 美人计划书

{ 排毒篇 }

- 。 你需要排毒吗 // 8
- 排毒让你健康美丽 // 9
- 药膳排毒法 // 10
- 7道美味排毒药膳 // 11
- 蔬果排毒法 // 13
- 5道排毒美颜果汁 // 14
- 花草茶排毒法 // 15
- 5种纯净体质花草茶 // 16
- 泡澡排毒法 // 17
- 5种净化排毒泡澡配方 // 18
- 按摩排毒法 // 19
- 按摩排毒DIY // 20
- 排毒美颜计划表 // 21
- 另类排毒法的神秘面纱 // 22

{ 进补篇 }

- 。 5种春季精选食材 // 24
- 7种春天补气中药材 // 27
- 8种香甜诱人春季蔬果 // 34
- 16道春季泽颜养生粥 // 38

- 现代“伟哥”韭菜 // 45
- 让你精力充沛的韭菜食谱 // 46
- 活力大使牛蒡 // 49
- 让你活力十足的牛蒡食谱 // 50

{ 美容篇 }

- 。 酸碱美人测试 // 54
- 血液酸碱性与肌肤的关系 // 56

{ 防病篇 }

- 。 感冒VS流行性感冒 // 64
- 打击感冒完全手册 // 66
- 肝炎，健康的最大隐形杀手 // 70
- 打击肝炎完全手册 // 72
- 偏头痛，挥之不去的梦魇 // 77
- 打击偏头痛完全手册 // 79
- 毛巾操，最简单的塑身运动 // 82
- 春季另类养生锦囊 // 88
- 摆设一室的春季活力幸运花 // 89

夏季窈窕养颜法

夏季节气故事 美人计划书

{ 饮食篇 }

- 夏季凉补最养生 100
- 夏季美味凉补方 102
- 夏季吃哪些蔬果最退火 106
- 考生一定要喝的聪明茶 111
- 5道健康聪明茶 112
- 清爽天然的绿茶 115
- 绿茶清凉饮食 117
- 绿茶粉美味料理 119
- 青草养生茶 120

{ 容 篇 }

- 芦荟的神奇功效 122
- 自己种芦荟真简单 125
- 芦荟保养品DIY 127
- 美味芦荟果汁DIY 128
- 健康芦荟餐点DIY 130
- 何首乌，秀发的救星 131

{ 瘦身篇 }

- 不会胖的美味料理 136
- 瘦几公斤，自己决定 137
- 窈窕瘦身茶DIY 142
- 按摩也能减肥 146
- 降低食欲的减肥穴道 148
- 塑身按摩精雕你的身体曲线 151
- 起床后/睡觉前的减肥运动 154

{ 病 篇 }

- 夏天到了，狐臭也来了 160
- 中西医治狐臭，各显神威 162
- 告别黄衬衫，臭臭走开 163
- 美好夏天，不能有汗臭味 165
- 教你选购体香产品 167
- 刮痧，夏日灭火绝招 168
- 最实用的简易刮痧法 172
- 绿茶美肤沙龙 173
- 夏日中暑急救知识 174
- 夏天的元气幸运花 175
- 孙思邈的养生秘诀 177

秋季美颜养颜法

秋季节气故事 美人计划书

{进补篇}

- 5种精选秋季食材 186
- 6道秋令经典药膳 188
- 7种滋补美颜中药材 190
- 12种香甜诱人的秋季蔬果 195
- 金黄香浓的南瓜料理 199
- 山药私房菜 201
- 螃蟹,来自大海的珍馐美饌 204

{美容瘦身篇}

- 秋天如何保养皮肤 208
- 秋季皮肤的常见问题 210
- 如何呵护手、足与双唇 212
- 芳香疗法与泡澡 213
- 汉方敷脸面膜DIY 217
- 喝杯美颜健康茶 219
- 让你漂亮的CC鲜果汁 222
- 穴位按摩瘦身法 223
- 瘦身药膳、茶饮、点心 227

{防病篇}

- 流行性感冒 230
- 解救感冒自己来 232
- 最准时的生理气象台 236
- 解救鼻炎自己来 238
- 气喘是可能致命的小毛病 241
- 解救气喘自己来 243
- 忧郁症让美丽迅速萎缩 246
- 解救忧郁自己来 248

{动手篇}

- 桂花,温润香甜的秋之美味 252
- 挽起袖子种桂花 253
- 巧手留住桂花香 254
- 创意桂花露料理 255

{过节篇}

- 有趣的中秋习俗 258
- 中秋的传奇故事 259
- 香柚,最香甜的中秋水果 260
- 快乐吃月饼 262
- 放心来烧烤 264
- 脚底按摩消百病 265
- 秋季饮食相忌 268
- 摆设一室的秋季活力幸运花 269

冬季滋补养颜法

冬季节气故事 美人计划书

{进补篇}

- 冬令食补原则 // 278
- 常见进补药膳大分析 // 279
- 7种冬季精选食材 // 283
- 8种美颜养生火锅 // 286
- 9种冬季最该吃的养生药材 // 292
- 12种香甜诱人的冬季蔬果 // 296
- 喝自己酿的养生酒 // 300
- 教你做喜庆过年菜 // 307

{美容瘦身篇}

- 冬天如何保养皮肤 // 312
- 冬季养肤首部曲 // 313
- 冬季养肤二部曲 // 314
- 绝对好眠的精油提案 // 316
- 8道去脂茶饮 // 320

{保暖篇}

- 手脚冰冷是疾病的征兆 // 324
- 6帖冬季温暖处方笺 // 325
- 8杯暖乎乎茶饮 // 328
- 泡个热情似火暖身澡 // 330

{防病篇}

- 退化性关节炎和僵直性脊椎炎 // 334
- 冠状动脉心脏病 // 340
- 冬季湿疹 // 347
- 拍手功是最简单的养生运动 // 353
- 冬季饮食相忌 // 357
- 摆设一室的冬季活力幸运花 // 359

实用
四季

养颜经



汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用四季养颜经/三采文化编著. - 汕头: 汕头大学出版社, 2009.8

ISBN 978-7-81120-644-9

I.实… II.三… III.女性-美容-基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第105326号

中文简体字版©2009由汕头大学出版社发行

本书经台湾三采文化出版事业有限公司授权, 同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。



出品策划:

网 址: <http://www.xinhuabookstore.com>

实用四季养颜经

著 者: 三采文化

责任编辑: 胡开祥 米海鹏

封面设计: 思想工社

封面图片: 华盖创意(北京)图像技术有限公司

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 三河市汇鑫印务有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/16

版 次: 2009年9月第1版

印 次: 2009年9月第1次印刷

定 价: 38.00元

书 号: ISBN 978-7-81120-644-9

责任技编: 姚健燕

排版制作: 思想工社

邮 编: 515063

印 张: 23

字 数: 515千字

发行/广州发行中心 通讯地址/广州市越秀区水荫路56号大院3栋9A 邮编: 5100075 电话/020-37613848 电话/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

● 节气小语:

雨水时节,有时适逢正月十五元宵节,此时最具特色之处便是入夜后四处可见的炫丽花灯,以及猜灯谜的热闹活动。人们对这一天的重视不下于过年,也可说是整个春节的最后高潮。

惊蛰

农历二月

公历3月5~7日

春天来临后气温慢慢回升,强烈的对流气流出现的机会也愈来愈多,常在天空引起阵阵雷响;春雷一响起,“惊”动了冬眠“蛰”伏的各种动物,大地便又恢复生气蓬勃的景象。

● 节气小语:

春雷初响,把沉睡中的万物再度唤醒。不过对古时的人来说,惊蛰过后也代表虱子、跳蚤等害虫开始蠢蠢欲动了,必须赶快进行防害虫的工作。这种讲卫生的观念,是不是值得现代人学习呢?



春分

农历二月

公历3月20~22日

春分是指春天过了一半,这一天的太阳位于赤道正上方,因此地球上的南北半球受光相等,昼夜长短各为12小时。

● 节气小语:

春分时气温已经回升,但有时仍会突然变冷,教人措手不及。所谓“二八月乱穿衣”就是说农历二月、八月,天气忽冷忽热,实在是防不胜防,所以才会有乱穿衣的现象。



清明

农历三月

公历4月4~6日

天气暖和了,树木纷纷抽芽,花朵也开始含苞待放,大地充满着一片气清景明的现象,所以称为清明。

● 节气小语:

“清明”是二十四节气中,唯一一个既是民俗节日又是气象节气的“节”。在这一天,人们前往祖先坟上清扫祭拜,充分展现出中国人慎终追远的传统美德。

谷雨

农历三月

公历4月19~21日

谷雨是雨生百谷的意思,因为此时农夫刚好春耕完,田里的秧苗正需要大量的雨水滋润灌溉,才能成长茁壮,创造丰收的一年。

● 节气小语:

春天的气候变化多端,由许多流传民间的俗语即可证明,如:“春天出门真难过,一头衣裳一头货”“清明、谷雨,寒死虎母”,这都对春季乍暖乍寒的天气作了最佳的描述,同时也提醒着人们要多加注意春季的气温变化。

脱去了冬天厚重的大衣，春天的心情是既轻松又舒畅的，不过乍暖还寒的春天，也隐藏了许多威胁健康的因子！

所谓“一年之计在于春”，掌握春天的养生秘诀，才能让你一整年都有青春活力！

又到了春暖花开的季节，这时除了适合四处踏青，欣赏大地春回的美景之外，更应该为自己做个新年度的养生计划。

春天养生的重要性可是不亚于冬季的，因为人们在冬天时往往吃下太多油腻食物，正好可以利用春季饮食清清肠胃。此外，春天气温多变，生活起居更需特别注意。现在就一起来看看，春天的养生法则究竟有何奥妙吧！



四季变化，天人相应

自然界一年四季的变化，直接影响着人体的生理功能及病理变化，这就是所谓“天人相应”的理论。古代的养生学家，对一年四季的养生规律有着丰富而宝贵的

经验，以春季来说，便提出了“春属木，其气温”的说法。

春与肝的微妙关系

中医认为“春应在肝”，你知道是什么吗？

五行学说采用“取类比象”的方法来确定事物的基本属性，例如：木，曰曲直，凡具有生长、升发、调达舒畅等特性、作用的事物及现象，均可归属为木。

四时之中，春属木，因为春季的万物生发，与木的生长、升发相类似。“五脏”之中，肝亦属木，因肝喜调达而主升发，与木的物性也相类似，故中医认为春季宜养肝。

而中医所指的“肝”，除了指肝脏外，还包含部分神经、精神系统。因为肝气可调节人的精神情志，所以，养肝的秘诀除了饮食调理之外，还要保持乐观、愉悦的心情，不可急躁易怒，以免伤肝。

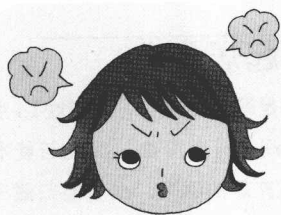
一年四季的养生规律

中医认为：“春属木，其气温。夏属火，其气热。长夏属土，其气湿。秋属金，其气躁。冬属水，其气寒。”根据春温、夏热、长夏湿、秋燥、冬寒的变化规律，可以总结出春生、夏长、长夏化、秋收、冬藏的养生原则。



不同体质，不同的护肝对策

什么才是最有效的养肝妙法？针对以下常见的三种体质症状，医师将告诉你如何对自己的状况，在春天进行最适合的养肝法。



1. 肝火上炎

症状

大都由于“气郁化火”引起，也就是如果常常生气，情志不畅就会引发。会有胸闷、心烦、容易发怒、头痛头晕、眼睛发红、牙痛或牙龈红肿、耳鸣、口干、口苦、小便黄、大便干等症状。

预防保健

保持心胸宽广、心平气和，如果遇到心情不好时，可以借跑步、游泳、打球、爬山等运动转移不良情绪。

饮食以清淡为宜，多吃蔬菜水果，不要吃辛辣食物，少饮酒，多吃芹菜、苦瓜、天然野菜，多喝绿茶、菊花茶、莲子心茶以清肝火。



2. 肝阴虚

症状

常由于肝气郁结、热病后期耗伤肝阴所引起，也常见于更年期及长期服用降压剂的患者。常有手脚心热、潮热盗汗、口干咽燥、面烘热、胁肋（胸壁两侧）灼热、头晕耳鸣等症状。

预防保健

保持快乐的情绪，充足的睡眠养肝阴，以防阴水过伤，产生肝火上炎症状。

饮食以清淡为主，多喝养阴的鱼汤，或海参熬汤，以滋补肝阴，切勿饮酒，忌食辛辣、羊肉等助火之物，可常服杞菊地黄丸、六味丸。



3. 肝血虚

症状

脾胃功能差或因特殊原因导致失血过多所引起，而影响到所主的目、筋、指甲的功能，常会有面目萎黄、指甲色浅淡、视力减退、失眠多梦、心惊易惊、月经量少色淡，甚至闭经（年逾18尚未初经，或行经后中断3个月以上）等症状。

预防保健

找出出血的原因，增强脾胃机能，勿长时间看书、电脑、电视，也不要太晚睡觉。

饮食勿油腻，以免伤害肠胃之气，应少量多餐，可多进食桂圆、红枣、猪肝、羊肝、排骨汤、乌骨鸡、菠菜等。



衣食住行养肝计划

“养肝”，可别当成是口号而已，它可是会由内而外影响你的精神、皮肤和气色的。所以想在春天当个健康的鲜活美人，就快从生活中落实养肝美颜计划吧！

衣 春天该怎么穿衣

春季是由冬寒向夏热的过渡时节，时常会有冷空气活动，天气多变，昼夜温差大，所以

“春不忙减衣”，应随着气温变化而增减衣物，让身体适应春季气候变化的规律，就可使疾病的发生概率减少。



食 春天怎么吃最好

顺应季节来饮食，是中医独特的养生智慧。中医认为，春三月肝生发，肝阳易升，容易引起头晕症，故应该多吃清肝养肝的食物，否则肝木升发太过，容易克伤脾土（在五行中肝属木、脾属土，而木克土）。

减酸宜甘：酸味食品吃多了会影响肝气的疏泄，不宜多吃。

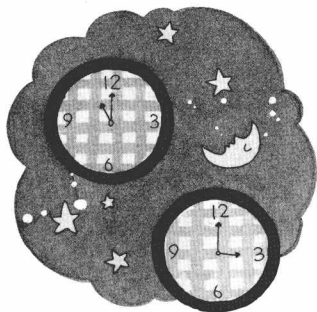
清淡好消化：多吃新鲜蔬菜或果汁，以补充人体水分，忌吃油腻辛辣炒爆的食物，否则肝气容易往上冲，导致肝阳上亢、肝火上炎。

滋养补品：春天阳气初发，因此可选用顺应阳气升发的药材，如黄芪、山药、枸杞子、白术、红枣等，可作为平日调补之用。



住 春天的起居作息

中医认为，肝是藏血的器官，而夜晚11点到3点是肝胆经时间，可养肝血，因此若能准时就寝，获得适当充足的睡眠，血就能归藏于肝，让你每天都神采奕奕、活力百倍；如果你是夜猫子一族，肝血无法得到调养，肝火便容易上炎，口干舌燥等不适症便会产生。



行 春天适合做什么运动

春天春光明媚，适合早起到郊外踏青，这有助于情绪放松，消除疲劳；也可让身体舒展一下，如做做扩胸运动，以及筋骨关节的按摩等，皆有助于顺应春天生发之气而养肝。



排毒篇

检视一下自己的身体是否已发出警讯：

脸上常冒痘痘？胃部经常不适？

尿液混浊？便便不通？

如果你有以上症状，

正代表你体内已积存了太多老旧废物，

而废物无法排出体外，

将影响你的气色、肤质、免疫力，

这不仅会使你失去美丽，而且健康也会大受威胁！



你需要排毒吗

有人说体内有宿便、脸上冒痘痘，一定是因为体内有“毒素”，最好能够有个“排毒大作战”，才能让便便畅通、皮肤润泽……那么，人体真的会产生“毒”吗？而你真的需要排毒吗？

你是不是也曾对“排毒”广告心动不已呢？在你行动之前，最好能先来这里一探“毒”的真面目。

毒从哪里来

人是杂食动物，在新陈代谢过程中，免不了会产生一些不被身体利用的废物，比如说，汗水、油脂、尿液、粪便等。假使这些老旧废物无法排出体外，堆积在身体里，就会导致汗塞、毛孔不通、尿毒症以及便秘等后遗症。因此所谓的“排毒”，其实就是“体内环保”或“维持正常新陈代谢”的意思。然而“毒”都是从哪里来的呢？

受到外在环境的影响：污染的空气、水质与食物，含硝酸钠的烘烤食品，吸烟或二手烟、饮酒等都会使身体累积许多不必要的杂质。

饮食习惯的改变：以下是使现代人饮食积毒的四大原因：

※高蛋白食物增加负担：多肉少菜，肠的负担加重，容易造成便秘。

※生冷食物损伤脾胃：生冷食物会使胃消化功能下降、影响吸收养分的能力，导致人体气血不足，“气”即是指脏腑运作的功能，因此当脾胃功能差时，就很难将毒素排出体外。

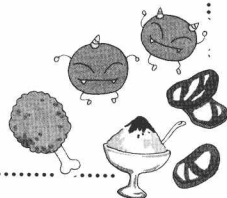
※爱吃烟熏、烘烤食品：会在体内转化为有致癌性的有毒物质——硝酸氨。

※爱吃高油脂类食物：会使人体产生致癌的胆盐。

身体毒素SOS

如果以下问题你已达到三个，那么表示你体内的毒素已累积到相当程度，必须开始进行净化身体的计划了。

- ☐ 出现白粉状的舌苔，口腔有黏腻感。
- ☐ 常吃糖、高油脂类食物，精致或加工食品。
- ☐ 尿液十分混浊，有慢性的便秘及下痢。
- ☐ 胃部经常不适，会分泌酸唾液。
- ☐ 经常暴饮暴食，感觉身体肿胀。
- ☐ 匆匆忙忙吃饭，没有时间细嚼慢咽。
- ☐ 会放臭屁，且有强烈的口臭及体臭。
- ☐ 经常暴露在充满化学物质、杀虫剂和污染源的环境中。
- ☐ 出疹子、痘子或牙周病不易治愈。
- ☐ 有饮酒、抽烟、喝咖啡及惯服成药的习性。
- ☐ 饮食中没摄取太多的脂肪，但排出的大便沉甸甸。





排毒让你健康美丽

排不排毒与美不美丽大有关系？那是当然的。通过正确的排毒法，能让气血通畅、脸色粉嫩有光泽，达到美容养颜、预防老化的目的。

所谓的“毒”，就是指会影响健康的物质，或新陈代谢后的有毒废物，那么把毒素排出后是否就能为美丽加分呢？

体内无毒素，美丽、健康都报到

中医的“排毒”观念早已流传千年，所包含的范围很广，如皮肤长了疮痍（脓疮），或是感冒发烧的“外感邪气”，或是吃了不洁食物导致腹泻等都认为是“毒”。

而中医将积聚于身体的废物统称为“湿”，若湿过多，便会出现皮肤及面色变差、便秘、口臭、腹胀等病征，如果长时间积聚“湿”，再加上热气，便会产生“湿毒”。所以一般谈论的排毒中药或食疗，大多有清热、解毒或利湿的作用，像民间的偏方如绿豆皮水，甘草水等。

因此，通过有效的“解毒”、“排毒”、“清热”和“利湿”，就能让皮肤少冒痘痘、免疫力提升、大小便顺利、气血通畅、脸色粉嫩有光泽。

谁是体内的排毒高手

既然毒对人体有害，那么哪些器官具有排毒能力呢？

※肝脏：人体最主要的解毒器官，可分解如药物、激素、微生物等所产生的毒素。肝脏若不

好，有毒物质会在血液中循环，进而损伤皮肤，因此要维持皮肤健康，首先就要保养肝脏。

※肾脏：经由尿液排泄废物（包括多余的水分、电解质、尿毒素、药物的代谢产物等）。肾脏若不好，废物停留在体内一久就会变成“毒”。

※淋巴系统：由淋巴细胞、淋巴器官所组成，具有免疫功能。此外，淋巴系统也肩负排毒功能，它一旦受到毒素阻塞，就会削弱抵抗力，导致身体出现水肿、肥胖等症状。

※皮肤：能够防止细菌入侵、减少水分的流失，而皮肤中的汗腺能排出汗水、盐分、尿酸和尿素等。



为何还需外力排毒

由于现代人饮食、生活与环境的变化太大，以致提高了人体毒素堆积的风险，所以就必须借由其他排毒方法来维持健康。



药膳排毒法

天然的中药材药性温和、副作用少，不仅能排毒，而且还能调理身体。只要经过妙手巧思，好吃又方便的排毒药膳、药茶，就能带给你看得见的效果！

中医认为，体内的代谢产物有少部分具有不良作用，会影响人体的生理功能，有些甚至与疾病或癌症的发生有关，而利用药材改善相关的脏腑功能，便可促进体内排毒。

中 药材的排毒功效

在谈到中药材排毒之前，首先必须了解的是体内与排毒相关的脏腑，才能对症下药收排毒之效。

除了先前提到的肝脏、肾脏、淋巴系统、皮肤等排毒高手外，其实肠和肺也有相当程度的贡献。也就是说人体的肝、肾、肠、肺等器官与皮肤、淋巴等系统，都具有排泄及降毒的功能，如果加上平时多喝水、多吃蔬果、吸收足够的纤维质，要排除体内老旧废物等毒素并不难。



但生活繁忙的现代人，每天东跑西奔，连喝一口水的时间都很难得，更别说是吃些天然的食物了。另外，饮食精致化、环境污染等，也大幅降低了脏腑的排毒功能。而中药材排毒的目的，就是弥补现代人脏腑解毒功能的不足。

善 用中药材，排毒一级棒

有助排毒的中药材有哪些呢？中医归纳如下：蒲公英、杏仁、绿豆、丝瓜络、海带、三叶草、紫锥花、银杏叶、赤榆皮、山楂、车前子、绿藻素、大蓟精华、薏仁、白术、白芨、白芷、白茯苓、白扁豆、白牵牛、白敛、白丁香、白附子、白莲蕊、白僵蝉、甘松、鱼腥草等。

当这些药材经过妙手巧思，料理出好吃的药膳、方便的药茶之后，天然中药材排毒的效果，你就能慢慢发现了！

❀ 中药排毒，这样吃才正确 ❀

所谓“药食同源”，中医运用药膳协助脏腑调节，以促进身体废物毒素排出的历史渊源已久。不过，要在身体健康与代谢正常的情况下才可施行，如果已得了什么疾病，或是处于特殊的时期（如怀孕），一定要先就医诊治，遵医嘱进行适合的中药调理，才能改善症状，改善脏腑功能，而这才是排毒的真正意义。



7道美味排毒药膳

01 鱼腥草拌莴笋

清热解毒，利湿排脓。

材料：鲜鱼腥草50克，莴笋250克，葱白、大蒜各5克，生姜3克，麻油、酱油各8克，醋5克，食盐、味精各适量。

做法：

1. 将鱼腥草洗干净，用沸水烫过捞出，加1克食盐腌渍。
2. 莴笋摘叶去皮，洗净后切成粗丝，用1克食盐腌渍后沥水。
3. 将生姜、葱白、蒜都切成末。
4. 将莴笋丝加入鱼腥草，放入酱油、味精、麻油、醋、姜末、葱花、蒜末，拌匀入味即可食用。



莴笋叶

02 薏仁冬瓜羹

清热解暑，健脾利尿。

材料：薏仁100克，冬瓜500克。

做法：

1. 冬瓜洗净，去皮，去瓤，切成小块，用纱布绞取汁液（或直接切块同煮）。
2. 将薏仁洗净后放入锅内，加入冬瓜汁液及适量的水，大火煮沸，再转小火熬煮2小时。



薏仁冬瓜羹

03 海带绿豆粥

清热解毒，降压。

材料：绿豆、海带各50克，白米125克。

做法：

1. 海带洗净切碎，绿豆洗干净。
2. 白米淘净后加水，与切碎的海带、绿豆同煮成粥。



海带绿豆粥

04 山楂橘茶

活化循环，促进消化，消除体内毒素。

材料：山楂、橘皮、玫瑰各适量，蜂蜜或冰糖适量。

做法：

1. 将山楂、橘皮、玫瑰放入壶中，以热开水冲泡。
2. 加入适量的蜂蜜或冰糖，即可享用。



山楂橘茶

05 玫瑰菊花茶

活血养颜，健胃养肝；肠胃功能虚弱者慎用。

材料：玫瑰花、山楂各12克，菊花9克。

做法：

所有材料洗净放入壶中，加适量沸水冲泡或稍微煎煮，代茶饮用。



06 清肝茶

清肝火解毒，适用于肝火上炎，但脾胃虚弱者慎用。

材料：金银花、连翘、桑叶、决明子各5钱，板蓝根、蒲公英、茵陈各3钱。

做法：

1. 将所有材料先浸泡30分钟。
2. 加入适量水，大火煮沸后，转小火熬煮25分钟即可饮用。

07 桃仁山楂茶

活血化淤，降脂降压，健胃；肠胃虚弱者勿多服。

材料：桃仁6克，山楂12克，陈皮3克。

做法：

所有材料洗净，用沸水沏泡或稍微煎煮，代茶饮用。



桃仁山楂茶