

健康养生茶

吴明珠 / 著



让你花很少的钱，
就能从容享受健康生活！
和不健康饮料说再见，
不用再去医院看病拿药！



补脾和胃、益气
生津、调和营卫

参枣茶



安神定志、镇惊
清心

灯心竹叶茶



养阴润肺、补肾
养心

醒脑茶



养肝补肾、益精
明目

养肝益精茶



养肝止泪饮
肝、止泪



清热疏风、和胃
解肌、舒解酸痛

舒颈饮



补气活血、养血

补气增回茶



陈车竹叶茶
健脾、利水、消肿



健脾利湿、抗敏
消脂

抗敏消脂茶

125帖
健康养生茶方
保健又省钱



化学工业出版社

健康养生茶

吴明珠 / 著



化学工业出版社

· 北京 ·

现代人的生活忙碌、紧张,压力大,抵抗力差,一不小心就感冒、生病、身体不舒服。你是否厌烦了去医院看病拿药,期望在没生病的时候能有一些可以自己冲泡的保健中药茶饮?翻翻《健康养生茶》吧,一定能解你烦恼!

本书特别针对从头到脚常见的症状,如头痛、眼睛痒、喉咙痛、手腕酸痛、久站脚酸、腰酸背痛以及女性朋友痛经等,悉心教你自制 125 种健康养生茶,让你花很少的钱,就能从容享受健康生活!

图书在版编目(CIP)数据

健康养生茶 / 吴明珠著. —北京: 化学工业出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-122-17983-8

I. 健… II. 吴… III. 茶叶-食物养生 IV. R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第163160号

原繁体版书名: DIY健康养生茶, 作者: 吴明珠

ISBN 9789866285523

中文简体字版 © 2013年出版

本书经城邦文化事业股份有限公司商周出版事业部正式授权, 同意经由化学工业出版社, 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。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2013-0982

责任编辑: 万仁英 肖志明
责任校对: 陈 静

装帧设计: 尹琳琳 北京时代佳誉图文设计中心

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司
880mm×1230mm 1/32 印张4 字数 200千字
2013年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.80元

版权所有 违者必究

前言

现代人的生活忙碌、紧张，压力大，抵抗力差，一不小心就感冒、生病、身体不舒服。所以在看门诊的过程中，常常有患者问我：“吴医师，除了来这里看病拿药，没生病的时候有没有什么可以自己冲泡的保健中药茶饮？”

其实中药经过几千年的临床应用，不管是民间偏方，还是正规医疗处方等，都有非常丰富的资源，只是大家不知道该怎么去应用。

日常生活中，一般人出现感冒或是头痛的症状时，并不一定要马上去医院，除了吃药之外，其实可以自己在家制作保健茶饮。现代人很爱喝饮料，这些饮料充满糖分和化学物质，对身体也没好处，不如把买饮料的钱省下来。书中所提到的茶方，价格大多在几元到几十元以内，花钱不多，就能够帮助你减少病痛、增强免疫力，甚至还能变美、变健康。



我希望读者不管男女老少，都能养成自制健康养生茶的习惯，所以本书特别准备了针对从头到脚常见的症状，例如头痛、眼睛痒、喉咙痛、手腕酸痛、久站腿酸、腰酸背痛、女性朋友痛经等的茶饮方，甚至是外敷、泡澡用的配方都包含在本书中。

每天自制一瓶既有益身体又好喝的健康养生茶，久而久之，就能感觉到自己身体的变化。

大家能通过日常生活的茶饮来增进健康，是我当医生的一个心愿，也希望这本书能为大家带来更多的平安和快乐！

吴明珠

自制健康养生茶的注意事项：

- ① 自制健康养生茶之前最好咨询中医师，了解自己的体质状况。
- ② 所有的配方与剂量，请依照书中指示的做法，并请斟酌使用，切记不要过量。
- ③ 中药材买回来泡制之前，须先以清水洗净。
- ④ 如在饮用过程中有任何不适，务必请教中医师。
- ⑤ 本书提供的自制健康养生茶茶方，皆以保健为主，请勿依照茶方自行进行疾病的相关治疗。
- ⑥ 健康养生茶虽可以用热水泡制，但大多数茶方还是以煎煮的方式效果更佳。
- ⑦ 本书提供的茶方，每帖费用大约几元至几十元以内，但药材价格还是有可能随市场价格波动的。

目录

001 常动脑、少头痛

姜苏红糖茶、三叶茶、贯众茶、辛夷花茶、石菖蒲茶、山楂荷叶茶、香附川芎茶、专心茶、酸枣仁茶、豆麦茶、枣仁丹参茶、灯心竹叶茶、参枣茶、合欢花茶、甘麦大枣茶、醒脑茶、灵加茶

007 美女医师小专栏：快速消除头痛按摩法

013 美女医师小专栏：失眠是最常引起头痛的原因之一

019 保护眼睛

目痒茶、养肝益精茶、选奇茶、养血明目饮、温肾养肝止泪饮、杞菊茶、桑银茶、爽眼茶、枸杞茶、润目止痛饮、黄芩茶、七宝洗心散、滋阴明眸饮、补心开窍饮、夏枯草茶、补目汤、当归养目汤、凉膈连翘散、调脾消毒饮、止痒清目茶、解毒散结汤

036 美女医师小专栏：居家护眼秘方



039 常说话、常动手

桑菊茶、罗汉果茶、连翘茶、木蝴蝶茶、清咽四味茶、防疫清咽茶、防风甘草茶、桔梗甘草茶、乌绿合欢茶、和咽茶、茵绿茶、橄榄茶、红花舒筋茶、生姜红枣茶、舒颈饮、舒手饮、薏仁茶、抗敏茶

055 坐太久、脚费力

益肾茶饮、生大黄茶、决明苁蓉茶、金钱草茶、槐角茶、骨碎补茶、延年益肾茶、桑寄生茶、玉米须茶、补气增回茶、陈车竹叶茶、通脉茶





067 甩肉肉

首乌纤体茶、抗敏消脂茶、利湿消瘦茶、丹参活力饮、山楂银菊茶、桂花茶、荷叶决明茶、荷叶茶、产后苗条茶、三花茶、茅根茶

077 防感冒、顾肠胃

连翘桑菊茶、补气防感茶、珠贝水果茶、甘桔解毒茶、双花利咽茶、芫荽茶、苏羌茶、三鲜茶、薄荷茶、苏叶姜枣茶、板蓝根茶、蒲公英茶、陈皮茶、玫瑰平胃茶、舒中茶、止泻茶、佛手茶、香橼茶、石斛茶、橘皮茶

088 美女医师小专栏：健康茶抗流感

093 美女医师小专栏：胃痛宜长期茶疗

097 好朋友、爱美丽

红糖桂枝茶、逍遥去痛饮、净脸茶、桃仁姜枣茶、温经止痛饮、调经止痛茶、忍冬藤茶、粉刺茶、润肌养颜茶、银花绿茶、通窍茶、刺五加煎



107 顾耳朵、外用茶

槐菊茶、参菖茶、谷精清热方、止痒敷眼液、消肿明目方、消肿止痒外熏茶、三黄汤洗眼方、清热明目方、熏鼻通窍汤、通鼻外敷方、养血舒筋汤、伸筋通络汤、舒筋活络泡澡方、减压泡澡方

116 中药茶使用须知

118 认识常用药材



常动脑
少头痛

头痛〉感冒性的头痛



姜苏红糖茶

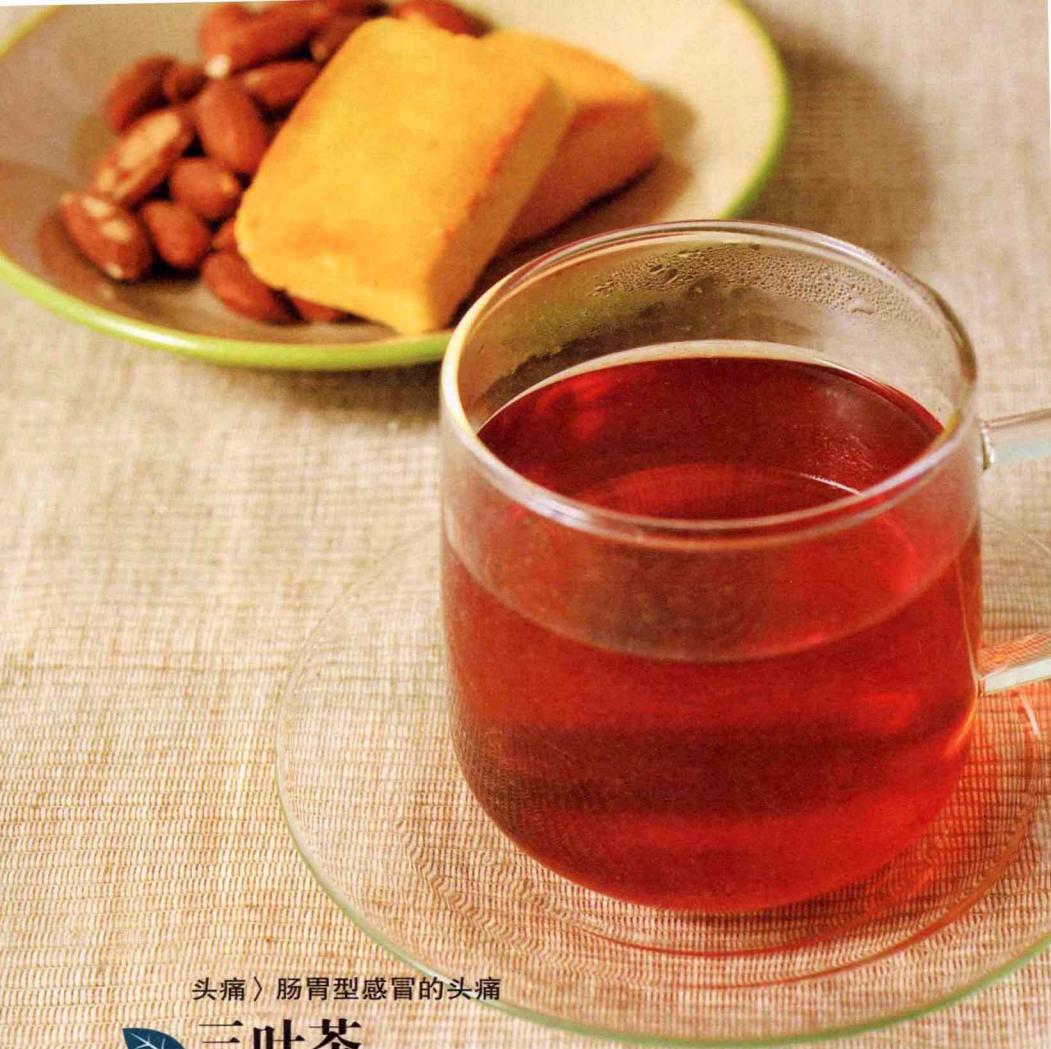
处方：生姜9克、紫苏叶3克、红糖适量。

做法：将处方药材放入杯中，加入500毫升沸水冲泡，盖闷10分钟后，或煮5~10分钟，代茶饮用。

功效：疏风解表、理气和中。

说明：生姜红糖茶是一般大众常用的治疗感冒、风寒、头痛、鼻塞的茶方，具有辛温、解表、散寒的功效，加上紫苏叶，更能发散风寒，效力更显著。





头痛〉肠胃型感冒的头痛



三叶茶

处方：藿香9克、紫苏叶9克、薄荷9克。

做法：开水冲洗后，用1000毫升沸水冲泡，代茶饮用。

功效：疏风、清热、解表。

说明：本方不仅能清热、疏风解表，而且具有芳香化浊的功效。平时当茶饮，可以预防感冒。适用于外感风热，发热重、微恶风寒，咽喉肿痛，胸闷、恶心、呕吐，舌红苔薄或腻等症状。

头痛〉病毒型感冒的头痛

贯众茶

处方：贯众12克、冰糖适量。

做法：清水冲洗药材后，用1000毫升沸水冲泡，代茶饮用。

功效：疏风、清热、解表。

说明：贯众味苦、性凉。《中药大辞典》载：“清热解毒，凉血止血”。药理研究证明，本品对流行性感冒病毒有强烈的抑制作用。故本方适用于时行感冒、温热斑疹、吐血等症状。

医师小叮咛！

在肠胃型感冒、流行性感冒期间服用，有助于增强免疫力！



头痛〉慢性头痛、鼻子问题引起的头痛



辛夷花茶

处方：辛夷花3克、紫苏叶6克。

做法：将药材制成粗末，加入1000毫升沸水冲泡，盖闷10分钟后，或煮5~10分钟，代茶饮用。

功效：祛风散寒、通窍止痛。

说明：辛夷为木兰科植物，药材使用的是辛夷或玉兰的花蕾，味辛入肺，上通于鼻，具有散风寒、通窍的功效。加上紫苏叶，其效更显著。药理研究发现：辛夷花蕾的挥发油有收缩鼻黏膜血管的作用，适用于因鼻子问题引起的头痛，如鼻塞、鼻窦炎等引起的头痛。



头痛〉虚寒性的头痛



石菖蒲茶

处方：石菖蒲9克、乌梅肉2枚、大枣肉2枚、红糖适量。

做法：先将石菖蒲撕成丝状，一起放入杯中，加入1000毫升沸水冲泡，盖闷10分钟后，或煮5~10分钟，代茶饮用。

功效：芳香开窍、宁心安神。

说明：石菖蒲，又名九节菖蒲。据研究，本品含挥发油，有显著的镇静作用。乌梅肉酸、温，令人得睡。大枣味甘，能益气、养心、安神。故本方适用于心气不足所致的失眠、多梦、心悸、心神不宁等引起的头痛。

禁忌：发热头痛慎用。

头痛〉高血压、
高血脂的头痛

山楂荷叶茶

处方：山楂15克、荷

叶9克、冰糖适量。

做法：所有药材制成粗末，加入1000毫升沸水冲泡，盖闷10分钟后，或煮5~10分钟，饭后代茶饮。

功效：清热、消滞、降压、消脂。

说明：山楂能扩张冠状动脉、舒张血管、增加冠状动脉血流量，而使血压下降。口服山楂，亦能增加胃中酶类分泌，促进消化，久服还有降胆固醇的作用；荷叶有消肿、降脂和扩张血管而降压的作用。本方对高血压、高血脂所引起的头痛、眩晕等有一定的疗效。

禁忌：空腹时不宜多喝。

医师小叮咛！

此方还有去脂、清热的功效，减肥者也适用。



美女医师小专栏!

快速消除头痛按摩法

头痛是临床上常见的自觉症状，有时单独出现，有时会在各种急慢性疾病中出现。

中医认为头痛的病因虽然很多，不外乎“外感”与“内伤”两大类。外感头痛系因感受到风、寒、湿、热之邪，其中以风邪多见。内伤头痛则常与脏腑疾病有关，其中以肝、脾、肾三脏之功能失调为主。

此外，像外伤、久病，由于身体的气血循环瘀阻，正如中医所言“不通则痛”，也是容易造成头痛的原因。

平时可以按摩一些穴位让自己的经脉气血循环顺畅，避免头痛的发生。例如百会穴（头顶）太阳穴（颞部）、风池穴（颈后）、合谷穴（手掌虎口）等。



头痛〉慢性头痛

香附川芎茶

处方：香附9克、川芎4.5克、茶叶4.5克。

做法：上述材料制成粗末，加入500毫升沸水冲泡，盖闷10分钟后，或煮5~10分钟，代茶饮。

功效：疏肝、行气、止痛。

说明：香附为莎草科植物莎草的干燥根茎。药理研究：本品有显著的镇痛作用，与川芎、茶叶合用，疗效更佳。本方适用于肝气郁滞所导致的慢性头痛。

医师小叮咛！

女性在月经期间如头痛症状加剧，即非常适用此配方。





安神〉

专心茶

处方：绿茶6克、炙黄芪15克。

做法：将以上药材稍研粗末，沸水500毫升冲泡15分钟，即可随意于上班时间饮用。

功效：补中益气。

说明：黄芪性温、味甘，炙用可补中气、益元气、温三焦、壮脾胃，加上绿茶的提神醒脑，可使脑部的供氧提高，帮助集中精神，不易疲劳。



安神、失眠〉



酸枣仁茶

处方：酸枣仁15克、冰糖适量。

做法：将酸枣仁拍碎，500毫升沸水冲泡，加冰糖调味。睡前代茶饮用。

功效：养心安神。适用于虚烦失眠、心悸等症。

说明：酸枣仁甘酸而润，专补肝胆，又助心气，除烦解渴、敛汗，可治疗虚烦不眠。

