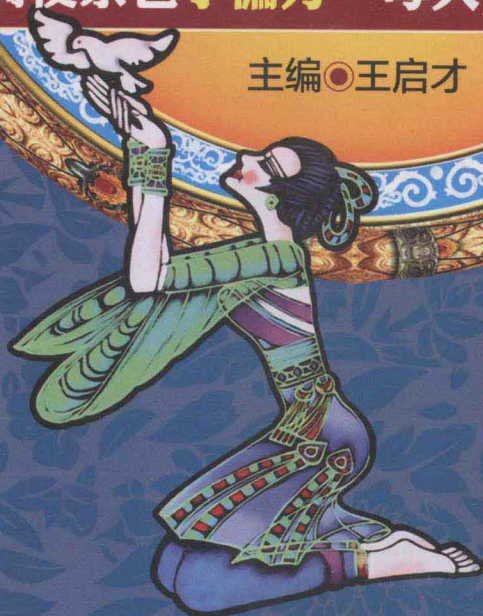


养生「大讲坛」

国医疗法 茶治百病

简便茶包小偏方 每天一杯大健康

主编◎王启才



中国医药科技出版社



国医疗法

——茶治百病

主 编 王启才
编 委 (按姓氏笔画排序)

于凤莲	于国锋	于富强	于富荣
王学明	王春霞	王勇强	白娟娟
刘 玫	刘 蕊	刘子嫣	刘红梅
安 雷	张 璟	赵震雯	曹烈英
鹿 萌	商芬霞	韩珊珊	



中国医药科技出版社

内 容 提 要

茶文化,是中华优秀传统文化的重要组成部分。茶饮作为一种高雅实惠的纯天然饮品,具有独特的风味和口感,尤其是茶叶与食用药用天然原料的合用,更增强了茶饮的保健功效。茶饮疗法适用范围广泛,有四季养生、美容、减肥等日常保养作用,又可治疗消化不良、失眠、免疫力下降、疲倦、感冒、高血压、高血脂、糖尿病等诸多疾病,实是家庭保健、防病、治病的首选疗法。

图书在版编目(CIP)数据

国医疗法:茶治百病/王启才主编. —北京:中国医药科技出版社,2013.11
(养生大讲坛)

ISBN 978-7-5067-6307-3

I. ①国… II. ①王… III. ①茶剂—验方

IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第195779号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1020mm¹/₁₆

印张 18

字数 255千字

版次 2013年11月第1版

印次 2013年11月第1次印刷

印刷 北京金信诺印刷有限公司

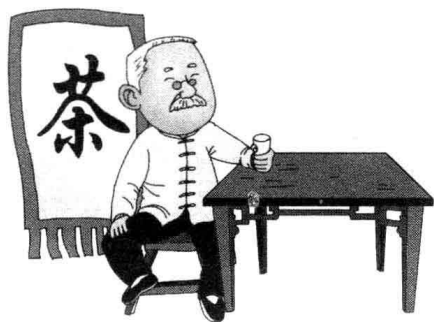
经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6307-3

定价 35.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言



茶文化，是中华优秀传统文化的重要组成部分，它的文化沿革轨迹，几乎与绵延数千年的中华文明沿革轨迹等长，对生活在中华大地上的华夏先民和今人的生活方式，都有着不容忽视的影响。茶饮作为一种高雅实惠的纯天然饮品，具有独特的风味和口感，尤其是茶叶与食用药用天然原料的合用，更增强了茶饮的保健功效。

正确使用保健茶饮，可令人身心愉悦。愉心自不必说，悦身的原因，则是因为茶饮中所含多种成分的药理作用皆有调理身体的功效。我国古人就有过“茶为万病之药”的记载，可见我国古人已经在实践的基础上，对茶饮的治病疗效有了很深的认识。茶饮疗法具有简便、经济、易操作、有效的优点，而且适用范围广泛，既有四季养生、美容、减肥等日常保养作用，又可治疗消化不良、失眠、免疫力下降、疲倦、感冒、高血压、高血脂、糖尿病和多种脏腑常见病。实是家庭保健、防病、治病的首选疗法。

我国民间流传着许多的药茶秘方、验方，这些方子是否管用？自行操作是否会对身体健康产生危害？这些问题，是不具备药茶制做和使用知识的广大读者最想知道的。

本书就是根据这一情况，搜集、整理了大量传统中医在长期的临床疾病治疗和日常保健中，经过大量实践，证明其确有效验且绝无危险的茶疗方，并精选辑录了其中数百篇适合家庭自行制作的精华部分，用浅显易懂的语言详细讲述了制作方法，帮助大家方便、有效的在日常生活中使用茶饮来保健、治病。

让我们一起健康地品茶！

编 者

2013年4月

目 录



第一章 四季养生茶方 / 1

春季养生茶 1

- 蜂蜜陈皮茶 (2) 金银花茶 (2)
- 菊花茶 (3) 杞菊蜂蜜茶 (3)
- 郁金五味蜜茶 (4) 五味蜜茶 (4)
- 菠萝香蜜茶 (4) 杞子茉莉茶 (5)
- 杨梅茉莉茶 (5) 柠檬茶 (6)
- 杞子花叶茶 (6)

夏季养生茶 7

- 薄荷翠衣莲子芯茶 (7)
- 茉莉荷叶茶 (7) 西洋参碧螺春茶 (8)
- 竹叶冰糖茶 (8) 苹果绿茶 (9)
- 夏柑薄荷绿茶 (9) 山楂茶 (10)
- 冰橘茶 (10) 话梅绿茶 (11)
- 灵芝薄荷饮 (11) 冰红茶 (12)

- 大枣生姜茶 (12) 银花大枣茶 (13)
- 大枣玫瑰花 (13)

秋季养生茶 13

- 桑菊枇杷茶 (14) 银耳冰糖茶 (14)
- 橘红茶 (15) 洋参茶 (15)
- 橘皮姜茶 (16) 椰香奶茶 (16)
- 生姜薄荷茶 (17) 桂花荷叶茶 (17)
- 鲜桂花茶 (17) 参楂桂花茶 (18)
- 蜂蜜清茶 (18)

冬季养生茶 19

- 柠檬红茶 (19) 麦香柠檬红茶 (20)
- 玫瑰蜂蜜茶 (20) 桂圆洋参茶 (21)
- 圆肉花生饮 (21)

第二章 日常养生茶饮方 / 23

疏肝解郁 23

- 玫瑰花茶 (24) 松针茶 (24)
 开心解郁茶 (24) 柴胡郁金茶 (25)
 合欢解郁茶 (25) 甘麦大枣茶 (26)
 葛根茶 (26) 佛手茶 (26)
 佛手玫瑰茶 (27) 金盏花茶 (27)
 玫瑰杭菊茶 (27) 杭芍补血茶 (28)
 冰糖薄荷茶 (28) 三花茶 (29)

健脾消食 29

- 二神茶 (30) 青山茶 (30)
 陈皮茶 (30) 洋参麦冬茶 (31)
 山楂麦芽饮 (31) 金橘消化茶 (32)
 法制芽茶饮 (32) 理气五味茶 (32)
 茶茭葱姜饮 (33) 番泻叶茶 (33)
 胡萝卜茶 (34) 清香和胃茶 (34)
 三鲜茶 (35) 加味三仙茶 (35)
 姜橘马铃薯茶 (36) 酱油茶叶饮 (36)
 橘花茶 (36) 橘枣饮 (37)
 米茶 (37) 桂皮山楂茶 (37)
 姜茶 (38) 山麦红糖茶 (38)
 青皮麦芽茶 (39) 二术茶 (39)
 香兰茶 (39)

养心安神 40

- 酸枣仁茶 (40) 真人茶 (41)
 龙眼参茶 (41) 百合生地茶 (42)
 百合茶 (42) 丹味茶 (43)

- 茉莉菖蒲茶 (43) 竹叶灯芯茶 (43)
 龙眼枣仁茶 (44) 核桃苹果茶 (44)
 香蕉绞股蓝茶 (45) 灵芝益智茶 (45)
 龙归茶 (45) 柏子仁茶 (46)

消疲提神 46

- 柠檬鲜松茶 (47) 醒神健脾茶 (47)
 翠竹清心茶 (48) 薄荷菊花茶 (48)
 洛神紫罗兰茶 (49) 西洋参黄芪茶 (49)
 薄荷金盏茶 (50) 菊花人参茶 (50)
 童春茶 (51) 熏衣草柠檬茶 (51)
 玫瑰薄荷茶 (51) 白术茶 (52)

养阴生津 52

- 竹茹芦根茶 (53) 橘皮竹茹茶 (53)
 白薇地骨茶 (53) 参甘茶 (54)
 康花养容茶 (54) 木耳红枣饮 (55)
 当归补血茶 (55) 黄芪丹参茶 (56)
 参芪麦冬茶 (56)

缓解宿醉 57

- 盐橘茶 (57) 紫罗兰茶 (57)
 迷迭香茶 (58) 葛花茶 (58)
 千杯不倒茶 (59) 苹果和胃茶 (59)
 醒酒茶 (59) 桂花乌梅饮 (60)
 酸梨茶 (60)

解暑退热 61

- 回生茶 (61) 连翘玉茶 (62)
 升清逐恶茶 (62) 归芪茶 (62)

荷叶翘苓茶 (63)

缓解腰腿痛 63

菟丝杜仲茶 (64) 泽泻健腰茶 (64)

桑寄生茶 (65) 莲子枸杞茶 (65)

三七茶 (65) 牛柏茶 (66)

二山五灵茶 (66) 益肾明目茶 (66)

寄生菖蒲木瓜茶 (67)

提高睡眠质量 68

人参定志茶 (68) 安神茶 (68)

和胃安神茶 (69) 合欢花绿茶 (69)

灯心竹叶茶 (70) 莲子芯绿茶 (70)

天麻绿茶 (71) 百合酸枣茶 (71)

百合知母茶 (71) 合欢花茶 (72)

合欢连茶 (72) 合欢芍茶 (72)

夜交藤茶 (73) 柏子仁茶 (73)

柏子养心茶 (74) 酸枣参茶 (74)

酸枣竹茶 (74) 酸枣丹茶 (75)

酸枣石茶 (75) 酸枣连茶 (76)

龙眼茶 (76) 百合冬姜茶 (77)

沙参冬梔茶 (77) 杭菊天钩茶 (77)

乌龙芝麻茶 (78) 益气养阴三花茶 (78)

增加身体免疫力 79

独参茶 (79) 人参枣茶 (80)

薏仁黄芪茶 (80) 延寿枸杞茶 (81)

固本地黄茶 (81) 地黄双仁茶 (81)

桑葚黑豆红枣茶 (82) 补气茶 (82)

神仙寿茶 (83) 延寿茶 (83)

求真茶 (83) 延龄茶 (84)

龟鹤二仙茶 (84) 蟠龙茶 (85)

延年茶 (85) 党参枸杞茶 (86)

壮阳固精, 提高男性能力 ... 86

锁阳龙骨茶 (87) 冬虫夏草茶 (87)

锁阳参茶 (88) 冬虫夏草首乌茶 (88)

松仁核桃茶 (88) 益智仁茶 (89)

韭菜籽茶 (89) 淫羊藿茶 (89)

五子强壮茶 (90) 仙灵脾红茶 (90)

枸杞人参茶 (91) 麒麟助阳茶 (91)

补肾填精茶 (91) 仙茅茶 (92)

杜仲壮阳茶 (92) 鹿茸虫草茶 (93)

二冬二地茶 (93)

第三章 常见病茶饮调理方 / 94

治疗感冒 94

荆风茶 (95) 香薷饮 (95)

玉屏风茶 (96) 苡仁防风茶 (96)

菊花普洱茶 (97) 金翘茶 (97)

翘风茶 (97) 苦丁茶 (98)

姜汁红茶 (98) 紫苏杏仁茶 (99)

姜苏茶 (99) 五神茶 (100)

核桃葱姜茶 (100) 桑菊薄荷饮 (101)

榄葱饮 (101) 柴胡甘草饮 (101)

银菊饮 (102) 杏菊饮 (102)

小桑菊饮 (103) 青叶除瘟茶 (103)

辛夷茶 (103)

调理头痛、头晕 104

川芎天麻茶 (104) 菊普活力茶 (105)

杞花决明茶 (105) 山萸苁蓉茶 (106)

二至益元茶 (106) 二白红茶 (106)

川芎白芷茶 (107) 川芎葱白茶 (107)

天麻川芎茶 (108) 葱白白芷茶 (108)

夏枯草茶 (109) 二椒茶 (109)

菊花龙井茶 (109) 香附川芎茶 (110)

川芎附子茶 (110) 当归茶 (111)

大豆蚕沙茶 (111) 蔓荆子茶 (112)

麝香甘草茶 (112) 菊花石膏茶 (112)

缓解牙痛 113

沙参细辛茶 (113) 大黄石膏茶 (114)

生地石膏茶 (114) 二参花地蝴蝶茶 (115)

赤芍茶 (115) 花叶清火茶 (116)

治疗咽喉肿痛 116

甘草茶 (116) 山射茶 (117)

菇淡茶 (117) 山薄茶 (118)

黄连茶 (118) 金银甘茶 (118)

百合固金茶 (119) 西洋参莲子茶 (119)

绿合欢枸杞茶 (120) 橘朴茶 (120)

口腔溃疡 121

参柏茶 (121) 翘柏茶 (121)

桂花绿茶 (122) 沙参清火茶 (122)

清心去火茶 (123) 萝卜茶 (123)

银耳茶 (123) 天麦冬茶 (124)

藿香降火茶 (124) 藿黄茶 (125)

芦根石枣茶 (125) 回春清白汤 (126)

太子参薄荷饮 (126) 桂花醒胃茶 (127)

调理心脏疾病 127

三七丹茶 (128) 失笑茶 (128)

三七沉香茶 (129) 川芎茶 (129)

芎艾茶 (130) 红花茶 (130)

肝胆疾病 131

板蓝根大青茶 (131) 芝麻绿茶饮 (132)

螺旋藻橘皮茶 (132) 柴胡胡连茶 (132)

三七鸡金茶 (133) 蓝英茶 (133)

丹茵茶 (133) 红花甘茶 (134)

泽茵茶 (134) 金钱茅茶 (135)

大黄茶 (135) 黄芩茶 (135)

龙胆藿勺茶 (136) 紫胆茶 (136)

青黛矾茶 (137) 败蕙茶 (137)

调理脾胃疾病 138

玫瑰佛手茶 (138) 蒲胃茶 (138)

蒲砂茶 (139) 砂仁木香茶 (139)

干姜茶 (140) 止逆茶 (140)

山楂绿茶 (140) 石膏茶 (141)

姜附茶 (141) 乌龙戏珠茶 (142)

赤芍柏茶 (142) 桃仁杏归茶 (142)

调理肺脏疾病 143

百合花茶 (143) 橄榄麦冬茶 (144)

天门冬茶 (144) 麦门冬茶 (144)

枸杞八宝茶 (145) 参须枸杞茶 (145)

玉竹生津茶 (146) 养阴清火茶 (146)

人参灵芝茶 (146) 芩葶茶 (147)

夏芩茶 (147) 百合冬姜茶 (148)

参苏茶 (148) 二石茶 (148)

山豆根茶 (149) 白薇茶 (149)

鱼翅茶 (150)

调理肾脏疾病 150

金芪花茶 (151) 土苓茅根茶 (151)
白术消肿茶 (151) 蒲郁茶 (152)
桃仁大黄茶 (152) 苓桂术甘茶 (152)
连翘茶 (153) 大甘茶 (153)
白茅车前茶 (154) 泽归茶 (154)
车芪茶 (154) 木瓜桑枝茶 (155)

调理腹泻 155

柴牡茶 (156) 咸丰草茶 (156)
止泻茶 (156) 石榴茶 (157)
醋茶 (157) 党参黄米茶 (158)
二花茶 (158) 石榴山楂茶 (159)
三花陈茵茶 (159) 浓糖茶 (160)
姜红茶 (160) 生姜苏叶茶 (160)
山楂姜茶 (161) 大蒜茶 (161)
槐花茶 (162) 红糖胡椒茶 (162)
葡萄生姜茶 (162) 粳米绿茶 (163)
莲子茶 (163) 薏苡仁芡实茶 (164)
地瓜藤茶 (164) 丁香山楂茶 (164)
藿香苓术茶 (165) 山药苍术茶 (165)

治疗便秘 166

锁阳茶 (166) 胡桃仁糖茶 (167)
糖茶 (167) 蜜茶 (167)
麻仁蜜饮 (168) 番茄茶 (168)
二柑茶 (168) 菜茶 (169)
山楂通便茶 (169) 黄荆茶 (170)
当归柏仁茶 (170) 大黄荆冬茶 (170)
桃仁茶 (171) 枸杞麻仁茶 (171)

芦荟茶 (172) 火麻仁茶 (172)

治疗小便不利 173

石韦茶 (173) 海金沙茶 (174)
竹叶茶 (174) 通草茶 (174)
玄麦甘桔茶 (175) 大芍茶 (175)
猕猴桃茶 (176) 黑豆白芷茶 (176)

调理血压 176

栀子普洱茶 (177) 芹菜红枣茶 (177)
杜仲茶 (178) 桑夏茶 (178)
山楂二花茶 (178) 山楂荷叶茶 (179)
菊花槐花茶 (179) 龙茶散 (180)
莲子心茶 (180) 玉米须茶 (180)
夏枯草降压茶 (181) 枸杞决明双花茶 (181)
菊花山楂茶 (181) 决明子茶 (182)
决明罗布麻茶 (182) 黄精四草茶 (183)
三宝茶 (183)

平稳血糖，改善并发症（祛病）

..... 183

芪麦茶 (184) 枸杞麦冬茶 (184)
番石榴茶 (185) 甜菊茶 (185)
灵芝茶 (185) 连知茶 (186)

调理血脂 186

决明泽泻茶 (187) 三花橘皮茶 (187)
首乌茶 (188) 玲珑消脂茶 (188)
银菊山楂茶 (189) 山楂丹参茶 (189)
黄精茶 (189) 党参山楂茶 (190)
茯苓茶 (190)

调理皮肤不适 191

银花黄芪茶 (191) 银归茶 (191)
芙蓉洋甘菊茶 (192) 冬瓜鱼腥草茶 (192)
漏荆茶 (193) 防风银花茶 (193)
荆金茶 (193) 白头翁茶 (194)
紫黄茶 (194)

缓解经期疼痛 195

玫瑰茉莉蜜茶 (195) 川芎乌龙茶 (196)
益母糖茶 (196) 艾叶糖茶 (197)
二花调经茶 (197) 姜枣红糖茶 (197)
桂枝楂糖茶 (198) 山楂葵籽茶 (198)
姜枣花椒茶 (199) 玫瑰红枣茶 (199)
蒲黄茶 (199) 二参茶 (200)
月季红花茶 (200) 地血香茶 (201)
红花茶 (201) 丹参祛痛茶 (201)

调理月经 202

千日红茶 (202) 巴莫茶 (203)
漏归茶 (203) 茅膝地茶 (204)
木通地黄茶 (204) 丹母茶 (204)
牛膝茶 (205) 桃归茶 (205)
丹参茶 (206) 生地茶 (206)
白芍茶 (207) 牛泽茶 (207)
赤芍香附茶 (207) 没药茶 (208)
蒲黛茶 (208) 益母草茶 (208)
益母归茶 (209)

保护乳房 209

丹芍茶 (210) 翘英茶 (210)
蒲香茶 (211) 夏英茶 (211)
漏芦茶 (212) 漏萎茶 (212)
天葵子茶 (212) 木通漏芦茶 (213)
木通香茶 (213)

第四章 减肥瘦身茶饮方 / 214

消除水肿，促进脂肪“燃烧”

..... 214

香蕉绿茶 (215) 红枣花茶 (215)
葡萄红茶 (216) 健脾瘦身茶 (216)
荷叶升茶 (216) 五苓茶 (217)
宽中茶 (217) 防己黄芪茶 (218)
菊花荷叶藿香茶 (218)
枣杞黄芪茶 (219)
杜仲山楂茶 (219) 消脂排油茶 (219)
枸杞银花茶 (220)

调理气虚肥胖 220

赤豆薏米茶 (221) 四君子茶 (221)
参风茶 (222) 参芪术茶 (222)
党参红枣茶 (223) 黄芪茶 (223)
党参公英茶 (223) 山药健脾茶 (224)
白术茶 (224) 玉竹长寿茶 (225)

改善瘀阻肥胖 226

减肥健身茶 (226) 山楂首乌茶 (226)
塑身美腿茶 (227) 香茅红枣茶 (227)
菠萝蜜茶 (228) 荷白减肥茶 (228)

大黄茶 (229) 山楂麦冬茶 (229)
天麻茶 (230) 菊花葡萄茶 (230)

虫草黑枣茶 (231)

第五章 美容养颜茶饮方 / 232

让肌肤白里透红 232

柠檬红糖茶 (233) 冬瓜籽茶 (233)
菊花柠檬茶 (234) 勿忘我茶 (234)
薄荷玫瑰茶 (235) 蔬果美白茶 (235)
美白爽身茶 (236) 苹果美白茶 (236)
番茄润颜茶 (237) 参麦茶 (237)
玫瑰花茶 (238) 红枣银花茶 (238)
养颜活力茶 (239) 活血美颜茶 (239)
桂花润肤茶 (240)

赶走脸上的斑点 240

枸杞红枣茶 (241) 桑叶茶 (241)
柚子茶 (242) 蜂蜜柠檬茶 (243)
退斑茶 (243) 槟榔陈皮茶 (243)
祛斑白芷茶 (244) 桃花茶 (244)
桃花白芷茶 (245) 桃花枸杞茶 (245)
养身茶 (246) 龙眼当归茶 (247)
地黄驻颜茶 (247) 党参枸杞茶 (248)

调理痘痘 248

桃仁陈皮茶 (249) 乌梅三花茶 (249)
金银甘草绿茶 (250) 苹果去痘茶 (250)
天冬板蓝茶 (251) 天贝茶 (251)
三才茶 (252) 月见草茶 (252)
茉莉花茶 (253) 红巧梅茶 (253)

雪梨芹菜茶 (253) 苹果花茶 (254)

萝卜西芹茶 (254) 枇杷叶茶 (255)

让秀发乌黑柔亮 256

人参果茶 (256) 黑芝麻茶 (257)
桑葚蜜饮 (257) 木耳芝麻饮 (257)
淮药芝麻茶 (258) 乌发茶 (259)
三黑茶 (259) 女贞桑葚茶 (260)
返老还童茶 (260) 芝麻核桃糖茶 (261)
二至桑葚茶 (261) 康壮茶 (262)
春寿茶 (262) 地黄乌发茶 (263)
黄精茶 (263) 何首乌茶 (264)

让肌肤重焕年轻 264

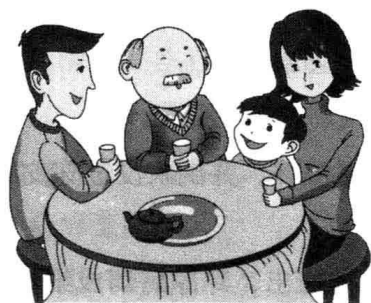
防风菊花茶 (265) 润肤百香茶 (265)
牛奶绿茶 (266) 茉莉美肤茶 (266)
生姜抗皱茶 (266) 抗皱饮 (267)
迷迭香草茶 (267) 杏仁牛奶芝麻茶 (268)
玫瑰参茶 (268) 桑葚葡萄茶 (269)

闪出明亮双眸 269

杞菊明目茶 (270) 养肝明目茶 (270)
决明双花茶 (270) 龙井白菊茶 (271)
杞菊决明茶 (271) 桑菊茶 (272)
荷叶茶 (272) 苦瓜茶 (273)
谷精蜜茶 (273)

附录 药茶包的制作 / 274

第一章 四季养生茶方



四季更替，万物繁畜，春生、夏长、秋收、冬藏是其不变的规律。我国传统养生理论最重与人体代谢和自然规律相呼应，因此四时不同的茶饮养生方案，也要根据自然规律来制定。例如春饮花茶，以散去冬日积在人体内的寒邪，促进人体阳气生发；夏饮绿茶，用来清热、消暑、解毒、止渴、强心，促进体内正气的滋长；秋饮清茶，因为此茶不寒不热，最能消除体内的夏日余热，恢复津液；冬饮红茶比较适宜，红茶味甘性温，能温煦机体，保护身体不被寒气所伤。

春季养生茶

春归大地，万物复苏，天地间生机一片。自然界阳气开始升发，与之相

应的，肝阳旺盛，人体内的肝气开始上升。因此，春季是人们保养和调理肝脏的最好时机。一年之计在于春，如果春天能够使肝气调达，那么就能排出人体内的陈旧之气，吸收大自然的新生气息，从而为新一年的身体健康奠定基础。



舒肝、养胃、健脾——蜂蜜陈皮茶

【原料】陈皮15克，蜂蜜适量。

【制作方法】

1. 陈皮洗净，放入保温杯，并倒入没过陈皮的沸水浸泡1分钟，然后将水倒掉。
2. 将沸水烫过的陈皮捞出，晾凉后切成细丝，重新放入刷洗干净的保温杯中。
3. 用适量沸水冲泡保温杯中的陈皮丝，加盖焖30分钟。
4. 揭盖后，加入蜂蜜调味即可饮用。

【用法】每日1剂，代茶频饮。随喝随添水，直至色浅味淡。

【保健功效】舒肝、健脾。适合办公室久坐人群春季饮用，调理肝郁热盛引发的目赤肿痛、咽喉痛等不适。

【其他功效】养胃。可有效缓解慢性胃溃疡、慢性胃萎缩等引发的不适。适度增加蜂蜜用量，可促进溃疡面愈合。



清热解毒——金银花茶

【原料】金银花6克，绿茶3克，冰糖10克。

【制作方法】

1. 金银花拣去杂质，用清水洗净备用。
2. 将处理好的金银花和冰糖一起放入茶杯中，用适量沸水冲泡。
3. 待金银花冰糖水的水温晾至80℃左右时，放入绿茶加盖焖5分钟，即可揭盖饮用。

【用法】每日1剂，代茶频饮。随喝随添水，直至色浅味淡。

【保健功效】清热解毒。缓解春季常见的目干、目涩、咽喉肿痛等多种不适。

【其他功效】可辅助治疗春季常见的热毒血痢、痈肿疔疮等多种非烈性、感染性疾病。

**养肝明目——菊花茶**

【原料】菊花9克，绿茶1克，蜂蜜适量。

【制作方法】

1. 菊花拣去干叶等杂质，用清水洗净捞出备用。
2. 处理好的菊花放入保温杯，倒入适量沸水后加盖15分钟。
3. 将焖好的菊花水晾至80℃左右，然后放入绿茶再焖5分钟即可。
4. 饮用时，依口味加入适量蜂蜜调味。

【用法】每日1剂，趁热饮用。随喝随添水，直至色浅味淡。

【保健功效】散风清热，养肝明目。

【其他功效】可治疗因春季感受风热之邪引发的头痛、咽干等症。

**滋肾养肝——杞菊蜂蜜茶**

【原料】菊花、枸杞子各3克，花茶2克，蜂蜜适量。

【制作方法】

1. 把菊花、枸杞子洗净、晾干备用。
2. 把洗净的菊花、枸杞子一起放进茶杯，用适量沸水冲泡后加盖焖5分钟。
3. 揭盖后，根据口味加入蜂蜜调味即可饮用。

【用法】每日1剂，代茶饮用。随喝随添水，直至色浅味淡。

【保健功效】滋肾，养肝，明目。

【其他功效】还可用于治疗因肾阴虚阳亢引发的目涩、头晕等症。



“伤春”克星——郁金五味蜜茶

【原料】蜂蜜25克，川五味子、郁金各5克，花茶3克。

【制作方法】

1. 川五味子、郁金分别洗净、晾干后备用。
2. 铁锅洗净，置火上烧干后下入川五味子炒焦，盛出晾凉备用。
3. 处理好的川五味子和郁金一起放入砂锅，加适量清水置火上煮沸，转小火再煎煮15~20分钟，然后离火澄出汤汁。
4. 用澄出的川五味子郁金汁趁热冲泡花茶，饮用时加适量蜂蜜调味即可。

【用法】每日1剂，代茶热饮。

【保健功效】解郁、升阳、养肝。缓解春季女性常见的心情烦闷，情绪紧张、激动，时时欲哭有一定缓解作用。

【其他功效】还可用来缓解因气虚不固，阳气生发不利所致的遗尿、尿频、久泻不止、自汗、盗汗、津伤口渴和男性梦遗滑精等症。



缓解春季眼部干涩——五味蜜茶

【原料】南五味子5克，密蒙花、花茶各3克，蜂蜜适量。

【制作方法】

1. 南五味子、密蒙花分别洗净、晾干备用。
2. 将处理好的南五味子放入洗净的铁锅，置火上炒出香味后盛出晾凉。
3. 洗净的密蒙花用细纱布袋装好，和炒好的五味子一起放进砂锅加适量清水置火上煮沸，转小火再煎煮15~20分钟后离火澄出汤汁。
4. 用澄出的五味密蒙汁趁热冲泡花茶，饮用时加适量蜂蜜调味即可。

【用法】每日1剂，代茶饮用。

【保健功效】养肝滋阴。缓解因春燥肝阴亏损引发的眼部干涩。

【其他功效】对老年人因肝肾阴虚引发的视物昏花也有缓解作用。



保肝提神，缓解春困——菠萝香蜜茶

【原料】鲜菠萝果肉100克，鲜柠檬皮5克，花茶6克，蜂蜜适量。

【制作方法】

1. 鲜柠檬皮洗净后切成细丝备用。
2. 将2/3鲜菠萝果肉榨成果汁备用，另1/3果肉切成碎丁备用。
3. 花茶用适量沸水冲泡，加盖焖15分钟左右后澄出茶汁，放凉备用。
4. 待茶汁彻底凉透后，把准备好的菠萝果肉碎块、菠萝汁和柠檬皮丝一起倒入茶汁，然后再依据口味倒入适量蜂蜜调味，搅匀即可。

【用法】每日1~3剂，代茶饮用。

【保健功效】清热解渴，保肝提神。缓解因春天肝阳升发太过引发的精神疲乏，昏昏欲睡。

【其他功效】对因饮茶过度伤肝所致的头昏目花、神志不清也有很好的缓解作用。



缓解春季燥咳——杞子茉莉茶

【原料】枸杞子15克，茉莉花茶3克。

【制作方法】

1. 枸杞子洗净、晾干备用。
2. 把处理好的枸杞子和茉莉花茶一起放入茶杯，用适量沸水冲泡后加盖焖5分钟即可揭盖饮用。
3. 喜爱甜味者，可加适量蜂蜜调味。

【用法】每日1~3剂，代茶频饮。随喝随添水，直至色浅味淡。

【保健功效】益肝明目，补肾润肺。可缓解春天因燥邪炽盛，肝火犯肺引发的燥咳。

【其他功效】对因肝肾不足引发的性欲减退、腰膝酸软、潮热盗汗、头晕耳鸣也有缓解作用。



益阳生津——杨梅茉莉茶

【原料】茉莉花茶10克，蜜饯杨梅10颗，白砂糖或蜂蜜适量。

【制作方法】

1. 把杨梅蜜饯放入保温壶，并倒入适量沸水，加盖焖5分钟。
2. 把花茶放入泡杨梅蜜饯的保温壶，加盖轻轻摇晃茶壶，然后再静置片