

小包 大功效

小病小痛一掃光





前言

《本草拾遺》云：「茶為萬病之藥。」喝茶對我們中國人而言，早已不只是解渴而已，而是「以茶治病」。一杯簡單的茶飲，年輕人的疲勞、中老年人的慢性病、女性美白養顏、兒童食慾缺乏……那些困擾全家人的問題都能在這裏找到答案。

身為藥理學專家的蔡鳴老師，精選 300 多道養生茶方，幾乎覆蓋所有的常見病痛。茶方取材於最常見的食物和性味平和的藥物，只需沖泡或煎煮即可，味道不苦不澀，從老人到小孩都愛喝。每道茶方還有飲用禁忌、注意事項，幫助你正確把握飲茶方法和用量。書中很多茶方可以製成茶包，無論你是上班、在家，還是旅行在外，都能隨時擁有一杯好茶，緩解了身體的疲憊，工作生活自然更輕鬆。

跟著本書學泡茶，你會發現，小茶包蘊含大功效，養好身體原來可以不用藥。





目錄 CONTENTS

前言 03

第一章

慢性病調理喝什麼 17

高血壓

常喝菊花能降壓 18

菊花茶 治療高血壓眼底出血 18

菊花山楂茶 高血壓伴有肥胖症 18

菊花龍井茶 平肝降壓 19

杞菊茶 肝陽上亢之高血壓 20

薺菜茶 理氣解鬱，清肝降壓 20

三花茶 清熱降壓 21

粟米鬚冰糖茶 降壓利尿 21

高脂血症

山楂裏的大健康 22

陳皮山楂烏龍茶 降脂減肥 22

槐花山楂茶 平衡血脂 22

槐菊茶 保護血管，降低血脂 23

糖尿病

降糖生津好茶方 24

山藥茶 消渴生津 24

白果薏米茶 健脾降糖 25

陳皮茴香茶 健脾導痰 25

胃炎

調理脾胃用大麥 26

大麥茶 健胃消食 26

黃連酸棗仁茶 清心瀉火 26

茉莉石菖蒲茶 治療慢性胃炎 27

低血壓

補血益氣養生茶 28

太子參茶 改善低血壓症狀 28

黨參紅棗茶 生津養血 28

嗜睡

薄荷茶方提神醒腦 29

檸檬薄荷茶 提神醒腦 29

鮮薄荷葉茶 消除疲勞 29

脂肪肝

消除脂肪少生病 30

陳皮決明子茶 降脂化痰 30

蠶豆殼紅茶 減肥祛脂 30

澤瀉烏龍茶 降脂護肝 31

膽結石

排石護膽茶 32

金錢草迷迭香茶 利尿排石 32

茵陳粟米鬚茶 利膽化石 32

澤茵茶 護膽除濕 33

冠心病

補心養心調身體 34

丹參蜂蜜茶 改善胸悶、心悸 34

銀杏葉茶 保護心臟 35

花生殼茶 治療冠心病 35

貧血

紅棗花生補氣血 36

紅棗糖茶 貧血導致的疲軟乏力 36

花生紅棗阿膠茶 益氣養血 36

綠豆紅棗茶 治療缺鐵性貧血 37



耳鳴

手邊茶材祛病快	38
桑菊竹葉茶 風熱肝火引起的耳鳴	38
黑芝麻紅茶 貧血乏力引起的耳鳴	38
參杞茶 輔治耳鳴健忘	39

神經衰弱

益氣養血治衰弱	40
甘松陳皮茶 輔助治療神經衰弱	40
紅棗桑葚茶 補血安神	40
桑葚牛奶茶 補肝益腎	41

慢性腹瀉

水果泡茶止腹瀉	42
木瓜紅棗桑葉茶 緩解嘔吐腹瀉	42
蘋果茶 補氣止瀉	42
柚子皮薑茶 治腹瀉腹痛	43
扁豆茶 健脾止吐	43

鼻炎

辛夷花通竅消炎	44
地骨皮茶 涼血瀉火	44
辛夷花茶 散風寒，治感冒	45
蒼耳辛芷茶 緩解鼻炎症狀	45

肺炎

潤肺止咳滋補茶	46
絲瓜冰糖茶 消腫化痰	46
柿葉茶 潤肺止渴	46
蒲公英大青葉茶 強健肝肺	47

慢性支氣管炎

理氣平喘茶	48
款冬花茶 益氣生津	48
橘皮茶 理氣平喘	48
黑木耳紅棗茶 潤肺止咳	49

肝炎

利濕解毒宜喝板藍根	50
板藍根大青茶 調理濕熱蘊結型肝炎	50
板藍根茶 預防流行性肝炎	50
芹菜紅棗茶 治療急性黃疸型肝炎	51

慢性腸炎

溫中固腸防腸炎	52
車前薤香茶 健脾止瀉	52
止瀉茶 治泄止痛	53
二花甘草茶 固腸止瀉	53

膽囊炎

粟米鬚喝出健康	54
消炎利膽茶 緩解膽結石引起的發熱疼痛	54
粟米鬚菊明茶 排熱利膽	54
金錢敗醬茵陳茶 排石解毒	55

哮喘

理氣溫肺平哮喘	56
杏梨茶 緩解燥熱型咳嗽痰喘	56
止喘茶 平喘止咳	56
款冬花糖茶 治療肺氣上逆喘咳	57

關節炎

散寒止痛一杯茶	58
---------	----



第二章

槐子核桃黑芝麻茶 壯骨止痛	58	小病小痛喝什麼	69
淫羊藿木瓜茶 祛風除濕	58	感冒	
獨活茶 緩解關節疼痛	59	生薑作用不可小覷	70
腦卒中風		薑汁紅茶 散寒止嘔	70
祛風逐邪茶妙方	60	葱白茶 防治感冒	70
紅菊槐花茶 活血祛瘀	60	普洱茶 清熱養胃	71
牛蒡根茶 祛風保健	61	咳嗽	
桑葚首烏茶 治療腦卒中後遺症	61	梨和銀耳最潤肺	72
腎炎		雪梨止咳茶 潤肺清心	72
黃芪養腎茶	62	銀耳冰糖茶 滋陰去燥	72
連翹茶 抑制病毒	62	百合枇杷藕茶 清熱潤燥止咳	73
黃芪紅茶 利水消腫	62	牙痛	
養腎茶 防止腎功能減退	63	去火止痛花草茶	74
痛風		橄欖蘆根茶 治療胃熱牙痛	74
遠離痛風四季茶	64	止牙痛茶 治胃火旺盛	75
土茯苓茶 對症急性痛風性關節炎	64	銀菊甘草茶 降火去痛	75
老絲瓜茶 疏通人體脈絡	64	上火	
通絡茶 舒筋活絡	65	麥冬天冬敗火滋陰	76
盜汗		麥冬茶 清心除煩	76
斂汗補血滋潤茶	66	苦菊茶 降火明目	76
葡萄乾枸杞子茶 養肝補虛	66	天冬茶 養陰潤燥	77
止盜汗茶 輔助治療烘熱盜汗	66	頭痛	
柏子仁茶 斂汗固表	67	散熱消痛茶	78
		葛根茶 改善高血壓頭痛	78
		白芷菊花茶 驅寒鎮痛	78
		天麻綠茶 緩解頭痛頭風	79



口腔潰瘍

抗菌消炎茶 80

| 灶心土竹葉茶 補氣降火 80

| 黃柏甘草茶 殺菌消炎 80

| 西瓜翠衣茶 散熱療瘡 81

頭暈

平肝降壓止暈茶 82

| 夏枯草茶 治療頭暈頭痛、失眠焦慮 82

| 杜仲葉茶 緩解高血壓所致眩暈 83

| 菊槐龍膽茶 舒緩高血壓所致頭暈 83

失眠

調氣安神入眠茶 84

| 太子參銀耳茶 調理心虛脾虛失眠症 84

| 燈芯草竹葉茶 養神助眠 85

| 安神茶 養心定神 85

健忘

強心補腦茶 86

| 桂圓洋參茶 提高記憶力 86

| 合歡花茶 解鬱治健忘 86

| 蓮芯棗仁茶 改善健忘 87

多夢

養神補血除夢茶 88

| 阿膠葱蜜茶 改善陰虛多夢 88

| 羅布麻葉茶 寧神解夢 89

| 百合花茶 治虛火旺盛之多夢 89

鼻塞

除熱祛寒治鼻塞 90

| 桑菊豆豉茶 疏風止涕 90

| 川芎茶 通鼻竅 91

| 生薑蘇葉茶 祛寒通鼻 91

食慾缺乏

理脾和胃促食慾 92

| 化積茶 化積導滯 92

| 金橘糖茶 開胃增食 93

| 木瓜陳皮茶 舒緩胃脹積食 93

消化不良

消積化滯調身體 94

| 茯苓芝麻奶茶 消積潤燥 94

| 醬油茶 開胃消食 94

| 大米茶 促胃腸動力 95

牙齦出血

消炎除熱抗虛火 96

| 芒果茶 消除炎症 96

| 番茄茶 輔助治療牙齦出血 96

| 竹茹蘆根薑茶 止牙齦出血 97

胃痛

調理脾胃止痛茶 98

| 半夏薑棗茶 升陽健胃 98

| 肉桂紅棗冰糖茶 溫胃去痛 99

| 葵花子茶 解肝鬱胃痛 99

便秘

潤腸利便茶 100

| 火麻仁蜜茶 潤腸燥 100

| 紅糖茶 除熱治便秘 100

| 四仁通便茶 改善老年便秘 101

腹脹

溫中理氣解腹脹 102

丁香薑茶 促消化、緩腹脹 102

核桃川芎茶 行氣消脹 102

紅麴茶 和胃消滯 103

咽喉炎

清肺解毒護咽喉 104

胖大海合歡茶 去火利咽 104

麥蝶茶 滋陰潤肺 104

羅漢果茶 潤燥護喉 105

扁桃體炎

抗菌止痛緩炎症 106

桑菊薄荷飲 糖尿病併發扁桃體炎 106

酸漿草茶 清熱治痛 106

胖大海冰糖茶 治肺熱扁桃體炎 107

視力模糊

疏風散熱明目茶 108

決明茶 緩痛養睛 108

杞葉茶 治療急性結膜炎 108

桑葉杞菊茶 調節眼疲勞 109

喉嚨沙啞

宣肺利咽緩疼痛 110

蒲公英薄荷茶 瀉火利咽 110

胖大海橄欖茶 消炎利喉 111

蘇葉鹽茶 祛寒治咽 111

口腔異味

殺菌除臭清潔口腔 112

桂花茶 消除口臭 112

薄荷甘草茶 令人口齒香潔 112

香薷茶 清除口腔異味 113

眼乾、眼澀

潤澀瀉火明雙眸 114

金銀花夏枯草茶 治癒眼痛 114

枸杞子白菊茶 保護視力健康 115

千里光甘草茶 祛風熱眼疾 115

牙周炎

抗炎清火護牙周 116

蛋茶 消炎止痛 116

竹葉茶 改善心火旺盛之牙周炎 116

鹽茶 抑菌瀉火 117

腹瀉

健脾斂腸治腹瀉 118

石榴葉薑茶 斂腸止瀉 118

白朮茶 護脾止痛 118

蓮子合歡花茶 緩脾虛久瀉 119

腰酸背痛

強筋健骨緩疼痛 120

杜仲五味子茶 鎮痛強腰 120

醋茶 活血祛痛 120

澤蘭葉茶 調理肝鬱腰痛 121

腳氣

化濕消腫利水茶 122

桑白皮茶 治內濕腳氣 122

木瓜茶 消腳氣水腫 123

| 茅根澤萍茶 散濕熱，除腳氣 123

小便不利

除熱燥濕利排尿 124

| 萱草根茶 消水腫 124

| 白茅根茶 減輕小便熱痛 125

| 海金砂茶 滲濕利水 125

痔瘡

護腸止血消痔瘡 126

| 木槿花茶 治腸風下血 126

| 槐葉茶 止血緩痛 126

| 黑木耳黑芝麻茶 潤腸斂血 127

疝氣

行氣散滯驅寒邪 128

| 荔枝核橄欖核茶 除寒邪疝氣 128

| 茴香茶 溫中理氣 128

| 韭菜子茶 治療腹股溝疝 129

尿道感染

利尿通淋防感染 130

| 金蓮花茶 緩尿頻尿澀 130

| 通草燈芯草茶 治尿痛短赤 130

| 白果苦參茶 清濁利尿 131

尿血

化熱涼血止尿血 132

| 旱蓮車前草茶 涼血利水 132

| 藕節冬瓜茶 斂血散瘀 132

| 苧麻根茶 止血熱妄行 133

關節疼痛

通經活絡祛風濕 134

| 淫羊藿茶 緩解關節疼痛 134

| 威靈仙木瓜茶 祛濕鎮痛 135

| 薏米防風茶 治療風濕痹痛 135

鼻衄

散熱涼血止鼻血 136

| 蓮藕茶 化瘀止血 136

| 梨藕茶 改善熱病鼻出血 136

| 黃芩茶 降火清熱 137



第三章

女人平時保養喝什麼茶最好 139

調理氣血

當歸是不錯的選擇 140

人參當歸茶 養血安神 140

人參益母草茶 利水消腫 140

山楂核桃茶 滋陰補血 141

更年期綜合症

心煩意亂要喝茶 142

甘麥紅棗茶 消煩寧神 142

益元養生茶 滋補益氣 142

金線蓮紅花茶 活血潤燥 143

膚色暗沉

檸檬美白真有效 144

杏仁奶茶 肌膚有光澤 144

玫瑰三花茶 養顏抗衰老 145

檸檬水 美白防過敏 145

子宮肌瘤

玫瑰益母養子宮 146

玫瑰益母草茶 去瘀生新 146

鬱金香川七茶 改善子宮功能 146

花旗參靈芝茶 滋陰抗瘤 147

乳腺炎

橘葉茶去炎症 148

橘葉茶 治療乳痛 148

牛蒡子葉茶 疏風消炎 148

劉寄奴茶 消除炎症 149

乳房腫塊

散瘀消結茶 150

金銀花藤蒲公英茶 解毒消癰腫 150

夏英茶 疏解腫塊 150

野菊花茶 降火消腫 151

乳房疼痛

消除腫痛靠連翹 152

翹英茶 散瘀消腫 152

金銀花地丁茶 適用於乳痛初起 153

南瓜鬚茶 清熱消腫 153

月經不調

紅糖蓮子是良方 154

紅糖濃茶 適宜月經前期 154

歸芍益母草茶 緩解經期腹痛 154

蓮子茶 改善經量過多 155

痛經

氣滯血虛寒凝 156

玫瑰花茶 氣滯型痛經 156

山楂葵子茶 血虛型痛經 156

痛經茶 寒凝型痛經 157

閉經

活血祛瘀茶 158

紅棗薑糖茶 散寒祛瘀 158

白糖綠茶 消熱利濕 158

丹參糖茶 養血調經 159

子宮下垂

補氣養宮茶 160



第四章

黃芪枳殼紅棗茶 治療氣虛型子宮脫垂	160
黃芪紅茶 補氣生血	161
茄蒂茶 調節輕度子宮下垂	161
宮頸炎	
野菊當歸有療效	162
野菊花地丁茶 清熱消炎	162
當歸玫瑰花茶 呵護子宮	162
荔枝核蜜飲 利濕止痛	163
盆腔炎	
益母紅花去炎症	164
益母甘草茶 活血祛瘀	164
敗醬紫草茶 適於急性盆腔炎	164
皮紅花茶 散瘀止痛	165
陰道炎	
消炎止菌是關鍵	166
馬齒莧茶 利濕止帶	166
冬瓜子白果茶 解毒止癢	166
石榴茶 抑制細菌	167



什麼體質喝什麼茶 169

陰虛體質

滋陰補虛 170

清心茶 養陰止血 170

枸杞子花旗參茶 補氣養陰 170

麥冬石斛茶 滋陰潤肺 171

陽虛體質

溫熱散寒 172

五味子參棗茶 壯陽益氣 172

菟絲子茶 補腎益精 172

桂花桂圓紅棗茶 溫補陽氣 173

濕熱體質

清熱利濕 174

白芷祛痘茶 解毒治痘 174

薏米枸杞紅棗茶 健脾去濕 175

龍膽車前子茶 清熱利濕 175

痰濕體質

化痰祛瘀 176

陳皮荷葉茶 清熱去濕 176

二子降脂茶 散瘀降脂 176

菊花決明子茶 排毒通便 177

血瘀體質

活血行氣 178

丹參綠茶 活血祛瘀 178

參歸桑葉茶 補血活血 178

活血茶 活血安神 179



第五章

氣鬱體質

行氣解鬱 180

合歡枸杞子茶 舒解鬱結 180

茉莉花茶 鎮靜安神 181

蓮子桑菊茶 平肝瀉火 181

氣虛體質

補氣健脾 182

人參紅棗陳皮茶 理氣補虛 182

黃芪黑芝麻奶茶 補氣健脾 182

紅參枸杞子茶 補脾益肺 183

兒童健康水果茶 185

食慾缺乏

山楂烏梅助消化 186

山楂茶 消食開胃 186

烏梅茶 開胃生津 186

番茄綠茶 消食化痰 187

感冒

疏風發熱解毒 188

板藍根甘草茶 疏風清熱 188

綠豆流感茶 發熱利咽 188

橄欖白蘿蔔茶 清熱消炎 189

發熱

降火消毒是關鍵 190

杭白菊茶 退燒止咳 190

薑糖茶 民間良方 191

金銀花茶 疏風散熱 191

咳嗽

冰糖雪梨最有效 192

冰糖雪梨茶 潤肺止咳 192

枇杷桃仁茶 清肺化痰 192

川貝冰糖米湯茶 風熱咳嗽 193

積食

山楂蘿蔔調積食 194

山楂胡蘿蔔茶 消食理氣 194

白蘿蔔酸梅茶 化積消炎 194

二芽茶 健胃去積 195

便秘

- 香蕉黑芝麻通便 196
- 香蕉綠茶 清腸通便 196
 - 黑芝麻核桃茶 潤腸溫肺 196
 - 草莓綠茶 幫助消化 197

夏季熱

- 疏風清熱降暑 198
- 三葉茶 清熱降火 198
 - 兒童暑熱茶 發汗解暑 199
 - 桑葉蜂蜜茶 疏散風熱 199

腹痛

- 消炎止痛 200
- 蘿蔔子茶 健脾養胃 200
 - 飴糖豆漿茶 和胃止痛 200
 - 金橘白蘿蔔茶 補益腸道 201

嘔吐

- 藿香葉甘蔗治嘔吐 202
- 藿香葉薑棗茶 止嘔止瀉 202
 - 甘蔗生薑茶 養胃止嘔 202
 - 麥芽山楂茶 消食下氣 203

痢疾

- 防止細菌傳染 204
- 鳳尾草茶 止痢消炎 204
 - 黃花菜馬齒莧茶 解毒止痢 205
 - 石榴皮茶 澀腸止痢 205

夜啼

- 鎮靜寧神緩症狀 206

- 麥棗茶 鎮靜安神 206
- 豆麥茶 靜心除煩 206
- 桂圓棗茶 補心寧神 207



第六章

名茶的保健養生功效 209

綠茶

解毒養顏調身體 210

橄欖綠茶 消炎生津 210

人參葉綠茶 滋補益氣 210

甜杏仁綠茶 延衰老，抗疾病 211

紅茶

溫胃防癌抗衰老 212

牛奶紅茶 溫胃強身 212

草菇紅茶 通便防癌 212

枸杞子紅茶 滋補延壽 213

烏龍茶

去脂減肥防疾病 214

壯骨健身茶 舒筋活絡 214

松針烏龍茶 強身保健 215

荷葉二皮茶 治療單純性肥胖 215

普洱茶

解渴降壓保健茶 216

菊花羅漢果茶 清熱降壓 216

杭白菊普洱茶 減脂明目 216

陳葫蘆茶 降脂塑身 217

花茶

安神理氣悅身心 218

枸杞子二花茶 護肝明目 218

玫瑰花洋參茶 益氣活血 218

合歡花柏子仁茶 緩解肝鬱、失眠 219

第七章

天天都能喝的四季養生茶 221

春季

除煩解燥茶 222

枸杞子茉莉茶 促進陽氣生髮 222

菠蘿檸檬茶 緩解春季燥渴 222

合歡皮枸杞子茶 解肝鬱 223

夏季

清熱解暑茶 224

金銀花綠茶 除熱殺菌 224

話梅綠茶 調整食慾 224

龍膽草茶 敗火生津 225

秋季

防燥潤肺茶 226

黃豆皮茶 解腸燥便秘 226

橘紅茶 潤肺治咳 227

瓜皮花粉茶 生津除燥 227

冬季

祛寒養身茶 228

檸檬紅茶 禦寒保暖 228

玫瑰蜂蜜茶 祛風強身 228

桂圓茶 改善手腳冰涼 229

第八章



養生茶禁忌 231

綠茶雖好，並不適合所有人喝	232
高血壓患者不能喝什麼	234
糖尿病患者不能喝什麼	235
鮮花茶忌盲目飲用	236
複合花草茶忌喝得太雜	237
慎用茶水服藥	238
醉酒慎飲濃茶	238
忌長期過量飲茶	240
忌睡前飲茶	241
早晨不宜空腹飲茶	242
忌飲頭道茶	242
忌飲用劣質茶或變質茶	243

附錄 茶飲方常見食材 244

紅棗	244
桂圓	244
檸檬	245
桑葚	245
山楂	245
蓮藕	246
苦瓜	246
香蕉	246
核桃	247
白蘿蔔	247

絲瓜	247
黑芝麻	248
山藥	248
話梅	248
茴香	249
牛奶	249
綠豆	249
梨	250
木瓜	250
金橘	250
銀耳	251
紅糖	251
蜂蜜	251
葱	252
草莓	252
南瓜	252
石榴	253
菠蘿	253
蘋果	253
冬瓜	254
烏梅	254
薺菜	254
荔枝	255
羅漢果	255
扁豆	255





第一章

慢性病調理

喝什麼

慢性病不同於一般疾病，
它病因複雜，
且有長期積累性。
對症選擇一款茶療方，
堅持服用，
可有效緩解病症。



高血壓 | 常喝菊花能降壓

高血壓是一種以動脈血壓升高為特徵的疾病，一般由肥胖、肝火旺盛、腎虛所致。菊花、山楂、龍井茶、枸杞子、槐花、粟米鬚等入茶均可去肝火、補腎虧、散濕熱，改善眩暈、頭痛、眼睛腫痛等高血壓引起的不適之症。



忌

氣虛胃寒、食少泄瀉之病，宜少用之。



忌

脾胃虛弱者應慎用。

菊花茶

治療高血壓眼底出血

防治眼底出血。此茶對因肝風內動引發的高血壓，從而出現眼底出血、頭痛、頭暈的症狀具有很好的治療功效。

原料：菊花8~10朵。

製法：以上1味放入茶壺，沸水沖泡，加蓋燜焗10分鐘。

飲法：代茶飲用，可沖泡3~5次，每日1劑。

菊花山楂茶

高血壓伴有肥胖症

1 / 降壓降脂。血壓不穩的情況下，身體容易出現不適，喝此茶可以平衡血壓血脂，抵抗疾病。

2 / 清肝明目。此茶對肝風內動、痰濕阻滯引發的頭暈、頭痛、視力模糊等症狀具有很好的治療功效。

原料：菊花8~10朵，山楂8~10片，茶葉5克。

製法：以上3味同放入茶壺，沸水沖泡。

飲法：代茶頻飲，每日1劑。

忌

氣虛胃寒、食少泄瀉之病，宜少用之。

菊花龍井茶

平肝降壓

1 / 降壓、抗衰老。菊花與龍井茶搭配飲用，可降壓和提神益思，而且對高血壓的早期症狀有很好的緩解效果。

2 / 緩解肝火旺盛、熱性眼病。當肝火旺盛或患有熱性眼病時，飲一杯菊花龍井茶，可起到疏散風熱、清肝明目的作用。

原料：菊花8~10朵，龍井茶3克。

製法：以上2味同放入茶壺，沸水沖泡，加蓋燜焗10分鐘。

飲法：代茶頻飲，每日1劑。

用淺口茶具沖泡，菊花在水中緩緩綻放，好似午後的睡蓮一般清雅動人。





忌

氣虛胃寒、食少泄瀉之病，宜少用之。

杞菊茶

肝陽上亢之高血壓

1 / 滋補肝腎，降低血壓。此茶適用於肝腎陰虛、肝陽上亢之高血壓病，還可補血養顏，令肌膚滋潤白皙，延衰抗老。

2 / 明亮雙眸。對於長時間面對電腦的“上班族”，此茶能緩解眼睛疲勞、視力模糊，堅持喝能夠明目去火。

原料：枸杞子20粒，菊花8~10朵，決明子20克。

製法：以上3味同放入茶壺，沸水沖泡，加蓋燜焗15分鐘。

飲法：代茶飲用，一般沖泡3~5次，每日1劑。

適合做茶包



忌

風疹患者不宜服用。

薺菜茶

理氣解鬱，清肝降壓

清肝降壓。對於因肝氣鬱結旺盛和肝陽上亢引起的高血壓病症，可以起到清肝降壓的作用。

原料：薺菜(全草)30克。

製法：薺菜去雜，保留根、莖，洗淨後曬乾，切碎備用。取7克放入茶杯，沸水沖泡，加蓋燜焗10分鐘。

飲法：代茶頻飲，可沖泡數次，每日2劑。



忌

脾胃虛寒者慎服。

三花茶

清熱降壓

1 / 平肝清熱。此茶適用於各種熱性病，如身熱、發疹、咽喉腫痛等。

2 / 降壓除煩。對高血壓引起的頭痛、眩暈、心煩等症狀有良好的治療功效。

原料：槐花6~8朵，菊花5~8朵，茉莉花3~5朵。

製法：以上3味同放入茶壺，沸水沖泡，加蓋燜焗10分鐘。

飲法：代茶飲用，一般沖泡3~5次，每日1劑。



忌

糖尿病患者忌服。

粟米鬚冰糖茶

降壓利尿

1 / 降壓利尿。此茶可以降血壓、降血脂，尤其適用於早期高血壓病症。

2 / 涼血泄熱。粟米鬚冰糖茶有涼血、瀉熱的功效，適合天氣炎熱時飲用。

原料：粟米鬚100克，冰糖適量。

製法：以上2味同放入鍋中，煎湯，取汁。

飲法：代茶飲用。

高脂血症 | 山楂裏的大健康

高脂血症是指血脂水平高於正常水平的病症。高熱量食物攝入過多、肥胖、長期精神緊張都是高脂血症的重要誘因。用陳皮、山楂、烏龍茶、槐花等泡茶，可以有效地降低膽固醇、散瘀血、促進血液循環，防治高脂血症。



忌

脾胃虛弱者慎服。

適合做茶包



忌

脾胃虛弱者慎服。

陳皮山楂烏龍茶

降脂減肥

1 / 降脂降壓。此茶可降低血清膽固醇，增強血管彈性，防治動脈硬化，尤其適用於高脂血症、高血壓、肥胖等病症。

2 / 化痰減肥。烏龍茶能促進新陳代謝、化痰利水，從而降低脂肪含量。

原料：陳皮10克，山楂20片，烏龍茶5克。

製法：陳皮、山楂同放入砂鍋，加適量水，煎煮30分鐘，去渣，取汁沖泡烏龍茶，加蓋燜焗10分鐘。

飲法：代茶頻飲。

槐花山楂茶

平衡血脂

1 / 平衡血脂。山楂性溫、味酸，入脾、胃、肝經，具有開胃消食、活血散瘀之功效，適用於高脂血症、高血壓等病症。

2 / 清肝降火。槐花入茶，可以起到清肝敗火的作用，而且槐花淺淡雋永的味道，沁人心脾，能夠緩解頭痛頭脹。

原料：槐花10~12朵，山楂15片。

製法：以上2味同放入鍋中，煎湯，取汁。

飲法：代茶頻飲。

忌：氣虛胃寒、食少泄瀉之病，宜少用之。

槐菊茶

🍃 保護血管，降低血脂

降脂降壓。此茶可降低血管通透性，使出血的毛細血管恢復正常彈性，常服能防治高脂血症和高血壓。

原料：菊花、槐花各8~10朵，綠茶3克。

製法：以上3味同放入茶壺，沸水沖泡。

飲法：代茶頻飲。

橘色的槐花圍繞著大朵菊花，
宛若眾星捧月，更添樂趣。



糖尿病 | 降糖生津好茶方

糖尿病是一種以高血糖為特徵的代謝性疾病。肥胖、病毒感染、缺乏運動都有可能導致糖尿病。白果、陳皮、小茴香、山藥等都是降血糖、補腎健胃的佳品，可以治療糖尿病引起的多食、多飲、多尿、津虧消瘦等症。

忌

濕盛中滿或有積滯、實邪者忌服。

黏稠的半透明茶湯中含有一種黏性蛋白，還可以保護胃壁。



山藥茶

消渴生津

健脾補肺，消渴生津。此茶對治療由多食、多飲、多尿引起的津虧消瘦有顯著療效，適用於糖尿病。

原料：山藥250克。

製法：以上1味洗淨去皮、切片，放入鍋中，加水煎煮即可。

飲法：代茶飲用。



忌

有實邪者忌服。

白果薏米茶

健脾降糖

1 / 降糖降脂，清熱利濕。此茶有健脾、清熱、降糖的功效，適用於糖尿病引起的小便不利、尿頻尿急。

2 / 補氣養心，益腎滋陰。常喝此茶可滋陰養顏，促進血液循環，令面色紅潤。

原料：白果仁8~12粒，薏米50克。

製法：以上2味同入鍋中，加水煎煮即可。

飲法：每日1劑，可作早餐食用。



適合做
茶包

忌

氣虛及陰虛燥咳者不宜。

陳皮茴香茶

健脾導痰

1 / 理氣解鬱。陳皮入茶，具有芳香健胃、調中理氣、鎮咳導痰的功效，適用於糖尿病引起的小便夜多、引飲不止。

2 / 健脾和胃。小茴香可以溫補肝腎、散寒暖胃，以此茶調理脾胃，效果顯著。

原料：陳皮30克，炒小茴香9克。

製法：以上2味同放入砂鍋，加水煎煮即可。

飲法：代茶飲用，每日1劑。

胃炎 | 調理脾胃用大麥

胃炎是一種胃黏膜炎症，長期飲酒、吸煙、飲食不規律是主要誘因。焦大麥、黃連、石菖蒲等能健胃養胃，治療因胃炎引起的消化不良、上腹疼痛、反酸嘔吐、食慾減退等症狀。



忌

哺乳期婦女慎服。



忌

胃虛嘔噦、脾虛泄瀉、五更泄瀉者慎服。

大麥茶

健胃消食

健胃消食。此茶可預防因暑熱傷脾胃而致的胃口不好、消化不良，尤其適合於素有慢性胃炎、胃潰瘍者暑季不思飲食。

原料：焦大麥10克。

製法：以上1味放入茶杯，沸水沖泡，加蓋燜焗片刻。

飲法：代茶飲用，每日1劑。

黃連酸棗仁茶

清心瀉火

清心瀉火，養胃安神。此茶對心火熾盛型失眠症有顯著功效，尤其適宜伴有胃炎、舌炎，或有更年期綜合征者。

原料：黃連2克，酸棗仁10克。

製法：將酸棗仁打碎，與黃連同入杯

飲法：代茶頻飲，可連續沖泡3~5次。

忌

有實邪及胃酸過多者忌服。

溫潤的茶湯托起一兩朵茉莉，
與茶器的花紋交相呼應。

適合做
茶包

茉莉石菖蒲茶

🌿 治療慢性胃炎

理氣止痛。此茶適用於慢性胃炎之脘腹脹痛、飲食無味、心悸健忘、失眠多夢等症。

原料：茉莉花5~6朵，石菖蒲3克，烏龍茶5克。

製法：以上3味沸水沖泡，加蓋燜焗片刻。

飲法：代茶頻飲，每日1劑。

低血壓 | 補血益氣養生茶

低血壓是指體循環動脈壓力低於正常的狀態。營養不良、身體虛弱者易患低血壓。太子參、黨參、紅棗等對於滋補脾肺、益氣生津有很好的效果，可以緩解低血壓導致的精神疲憊、頭暈眼花、頭痛耳鳴等症。



忌

表實邪盛者忌服。



忌

脾胃虛寒者忌服。

太子參茶

改善低血壓症狀

1 / 補氣益肺，健脾和胃。此茶可以改善脾虛、肺虛，適用於因低血壓引起的頭暈頭痛、呼吸困難、心悸、出汗等症狀。

2 / 養陰生津，緩解疲憊。如果感到疲乏無力，喝一杯太子參茶，有助於緩解身心疲憊。

原料：太子參5克。

製法：以上1味放入茶壺，沸水沖泡，加蓋燜焗15分鐘。

飲法：代茶飲用。

黨參紅棗茶

生津養血

補中益氣，生津養血。此茶對頭暈、頭痛、面黃、疲乏等症狀有良好的功效，適用於低血壓者。

原料：黨參20克，紅棗8~10枚。

製法：以上2味加水煎湯。

飲法：代茶飲用，每日1劑。

嗜睡 | 薄荷茶方提神醒腦

嗜睡是指白天過度睡眠或不可抑制性睡眠發作的病症。夜間睡眠差、營養不良、糖尿病、肥胖症及抑鬱症均可成為嗜睡症的誘因。檸檬、鮮薄荷葉入茶，清涼、提神，能有效消除疲乏瞌睡、清新頭腦、緩解壓力。



忌

孕婦及哺乳期女性忌服。

檸檬薄荷茶

提神醒腦

1 / 提神解悶。此茶可以解悶行氣、清利頭目，還能消除脹氣，提神醒腦。

2 / 美容護膚。檸檬清香味爽，富含維生素C，是女性美容瘦身的常備品。

原料：檸檬1個，鮮薄荷葉5~8片，蜂蜜適量。

製法：將鮮薄荷葉放入製冰盒，加水，放入冷藏室製成薄荷冰塊。檸檬去皮榨汁，放入薄荷冰塊，加適量水、蜂蜜攪拌。

飲法：代茶頻飲。



忌

陰虛血燥、肝陽偏亢、表虛汗多者忌服。

鮮薄荷葉茶

消除疲勞

提神醒腦。薄荷具有消除疲勞、清利頭目、振奮精神的作用。每天下午泡杯薄荷茶，可以讓人精神舒爽，更好地投入到工作和學習中。

原料：鮮薄荷葉8~10片，綠茶3克。

製法：以上2味同放入茶壺，沸水沖泡。

飲法：代茶頻飲。

脂肪肝 | 消除脂肪少生病

脂肪肝是指肝細胞內脂肪堆積過多的病變，通常由肥胖、肝氣鬱結、營養過剩導致。陳皮、決明子、蠶豆殼、澤瀉、烏龍茶可以去除油脂、疏肝解鬱、散濕熱，有效抑制脂肪肝形成或病變。



忌

氣虛嚴重及便溏者忌服。



忌

蠶豆殼可家庭曬製，儲存備用。

陳皮決明子茶

降脂化痰

- 1 / 降脂化痰。晚餐後喝此茶，可消除體內油脂，燥濕化痰。
- 2 / 清肝明目。對於因肝熱上沖所致的目赤腫痛、視覺疲勞有清肝明目之功效。

原料：陳皮10克，決明子20克。

製法：以上2味同入砂鍋，加水濃煎2次，每次1分鐘，過濾，合併2次濾汁，再用小火煮至300克即可。

飲法：代茶飲用。

蠶豆殼紅茶

減肥祛脂

- 1 / 減肥祛脂。蠶豆殼可以促進消化、止渴、去油脂，適用於脂肪肝、高脂血症等。
- 2 / 清熱利濕。此茶對水濕內盛引起的水腫、小便不利有很好的功效。

原料：蠶豆殼15克，紅茶3克。

製法：以上2味同放入茶壺，沸水沖泡。

飲法：代茶頻飲。

忌

腎虛精滑者忌服。

烏龍茶經發酵，茶湯色澤溫潤，用澤瀉藥汁沖泡效果更佳。

澤瀉烏龍茶

降脂護肝

1 / 降脂減肥。烏龍茶能降低血清膽固醇，防治動脈硬化，並有助於脂肪肝、肥胖症的治療。

2 / 護肝利濕。澤瀉可以清濕熱、利小便，若能堅持飲此茶，可以起到化痰利濕的作用。

原料：澤瀉15克，烏龍茶3克。

製法：澤瀉加水煮沸20分鐘，取藥汁沖泡烏龍茶即可。

飲法：代茶頻飲，每日1劑，可沖泡3~5次。



膽結石 | 排石護膽茶

膽結石是指在膽囊內形成結石所引起的疾病。膽結石的成因有肥胖、妊娠、不良飲食習慣等。金錢草、茵陳、粟米鬚、澤瀉等可以促進膽內結石排除、散熱、利水，以及治療膽結石引起的尿道不暢、腹痛、噁心等。



忌

氣虛嚴重及便溏者忌服。



忌

脾胃虛寒、食少便溏者忌服。

金錢草迷迭香茶

利尿排石

1 / 利尿排石。金錢草可利尿排石、清熱解毒，迷迭香可以幫助排出尿道裏的結石。

2 / 清熱解毒。金錢草味苦、辛，性涼，可以消散體內熱毒，有益身體健康。

原料：金錢草5克，迷迭香5克，綠茶3克。

製法：以上3味同放入鍋中煎煮即可。

飲法：代茶飲用。

茵陳粟米鬚茶

利膽化石

利膽化石。茵陳具有利膽退黃、清利濕熱的功效。茵陳與粟米鬚搭配，有利膽化石作用。

原料：茵陳30克，粟米鬚30克。

製法：以上2味同放入鍋中，煎湯，取汁。

飲法：代茶頻飲，每日1劑。

忌

腎虛精滑者忌服。

適合做
茶包

陽光照進透明的玻璃杯，水中泛起金光，綠茶葉片悠然舒展。

澤茵茶

護膽除濕

護膽利尿。茵陳性微寒，味辛、苦，歸脾、胃、肝、膽經，與澤瀉、滑石、綠茶搭配，可以起到清熱止痛、護膽除濕的功效。

原料：澤瀉5克，茵陳、滑石、綠茶各3克。

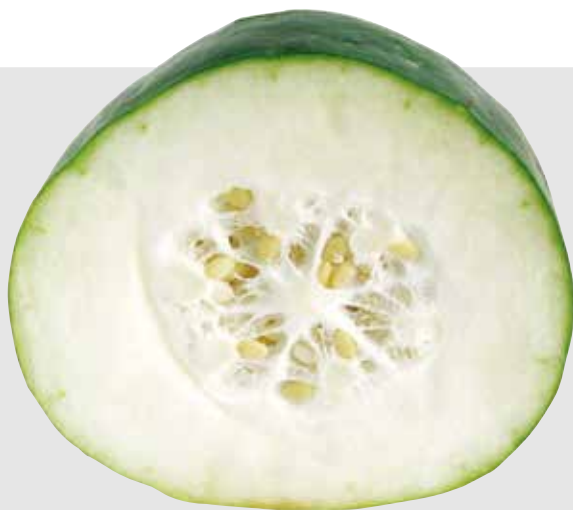
製法：澤瀉、茵陳洗淨，與滑石一同製成茶包，放入茶壺，沸水沖泡，加蓋燜焗5分鐘。涼至80°C，放入綠茶，待其完全泡開即可。

飲法：代茶頻飲，每日1劑。



冬瓜

- 藕節冬瓜茶 132
- 冬瓜子白果茶 166
- 瓜皮花粉茶 227



烏梅

- 益元養生茶 142
- 烏梅茶 186

薺菜

- 薺菜茶 20



荔枝

荔枝核橄欖核茶 128

荔枝核蜜飲 163



羅漢果

羅漢果茶 105

菊花羅漢果茶 216

扁豆

扁豆茶 43

兒童暑熱茶 199



小茶包 大功效

小病小痛一掃光

編著

蔡鳴

編輯

師慧青

美術設計

Yu Cheung

出版者

萬里機構·得利書局

香港鰂魚涌英皇道 1065 號東達中心 1305 室

電話：2564 7511

電郵：info@wanlibk.com

網址：<http://www.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路 36 號

中華商務印刷大廈 3 字樓

電話：2150 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

香港新界大埔汀麗路 36 號

出版日期

二零一七年一月第一次印刷

版權所有·不准翻印

All rights reserved.

Copyright ©2017 Wan Li Book Co. Ltd.

Published in Hong Kong by Teck Lee Book Store,

a division of Wan Li Book Company Limited.

ISBN 978-962-14-6256-5



鳳凰漢竹圖書（北京）有限公司

鳳凰漢竹

授權·香港萬里機構獨家出版本書繁體字版。