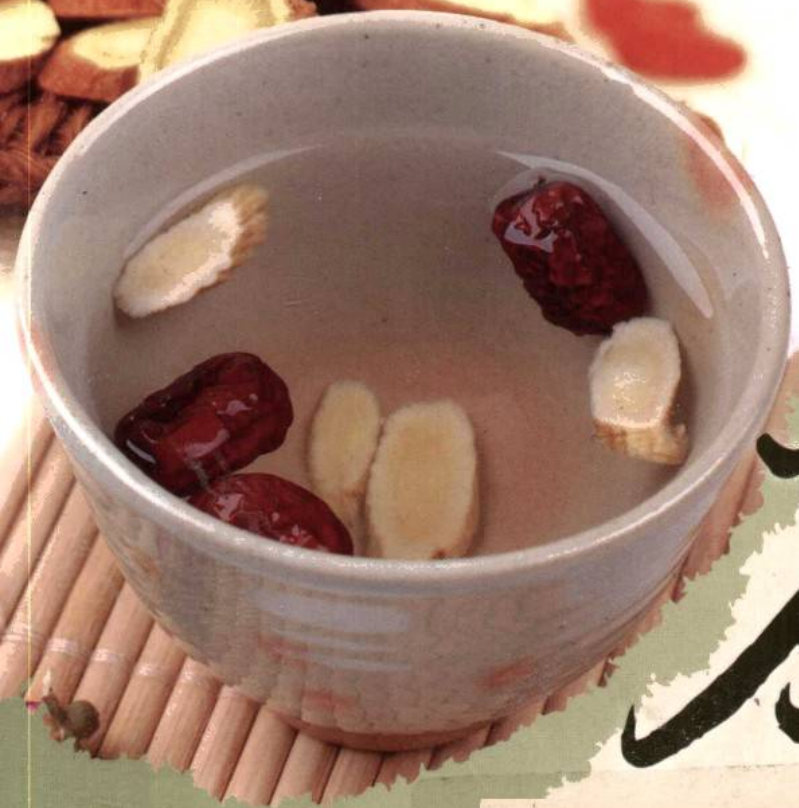
【轻松图鉴】

四季养生茶饮

茶食 健康时尚

摄影/唐客
编著/李蔓荻



以茶养身，以茶防病，
陶冶性情，健康妙用
四季养生茶饮，
保健家人一生健健康康

28道 冬季茶饮

26道 秋季茶饮

24道 夏季茶饮

30道 春季茶饮

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

茶馆

健康时尚饮

摄影／唐奇客
编著／李蔓荻

【轻松图鉴】

四季养生茶饮

30道 春季茶饮

24道 夏季茶饮

26道 秋季茶饮

28道 冬季茶饮

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目（CIP）数据

四季养生茶饮 / 李蔓荻编著. -- 南京 : 凤凰出版社, 2010.5
（天下茶馆）
ISBN 978-7-80729-769-7

Ⅰ. ①四… Ⅱ. ①李… Ⅲ. ①茶叶－养生（中医）②茶叶－食物养生 Ⅳ. ①R212②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第082370号

书　　名　四季养生茶饮

编　　著　李蔓荻
责任编辑　付　洁
策划编辑　付　洁
摄　　影　唐奇客
设计制作　陈　辉
出版发行　凤凰出版传媒集团　凤凰出版社
出　　品　凤凰出版传媒集团　北京凤凰天下文化发展有限公司
集团网址　凤凰出版传媒网　http://www.ppm.cn
印　　刷　北京泽宇印刷有限公司
北京市怀柔区庙城镇王史山村
开　　本　700×1000mm　1/16
印　　张　11
字　　数　150千字
版　　次　2010年5月第1版　2010年5月第1次印刷
标准书号　ISBN 978-7-80729-769-7
定　　价　32.80元

（凡印装错误可向发行部调换，联系电话：010-58572106）

前言

中国的茶饮文化历史久远，从最早的神农时代发展至今，茶饮不仅能陶冶心情，还能养生保健、防病治病。但其最具魅力之处在于简便易行，随时随地随手就能立刻冲泡来饮用，所以非常适合现代社会的快节奏，只需短短几分钟，就能快速地享受到健康自然好生活。

现代意义上的健康，不单指身体上没有病痛，还包含了心灵的健康。人们在一天紧张的工作之后，往往喜欢泡上一壶茶，择雅静之处，自斟自饮，既可以消除疲劳、涤烦益思、振奋精神，也可以通过细啜慢饮，达到美的享受，使精神世界升华到高尚的艺术境界。

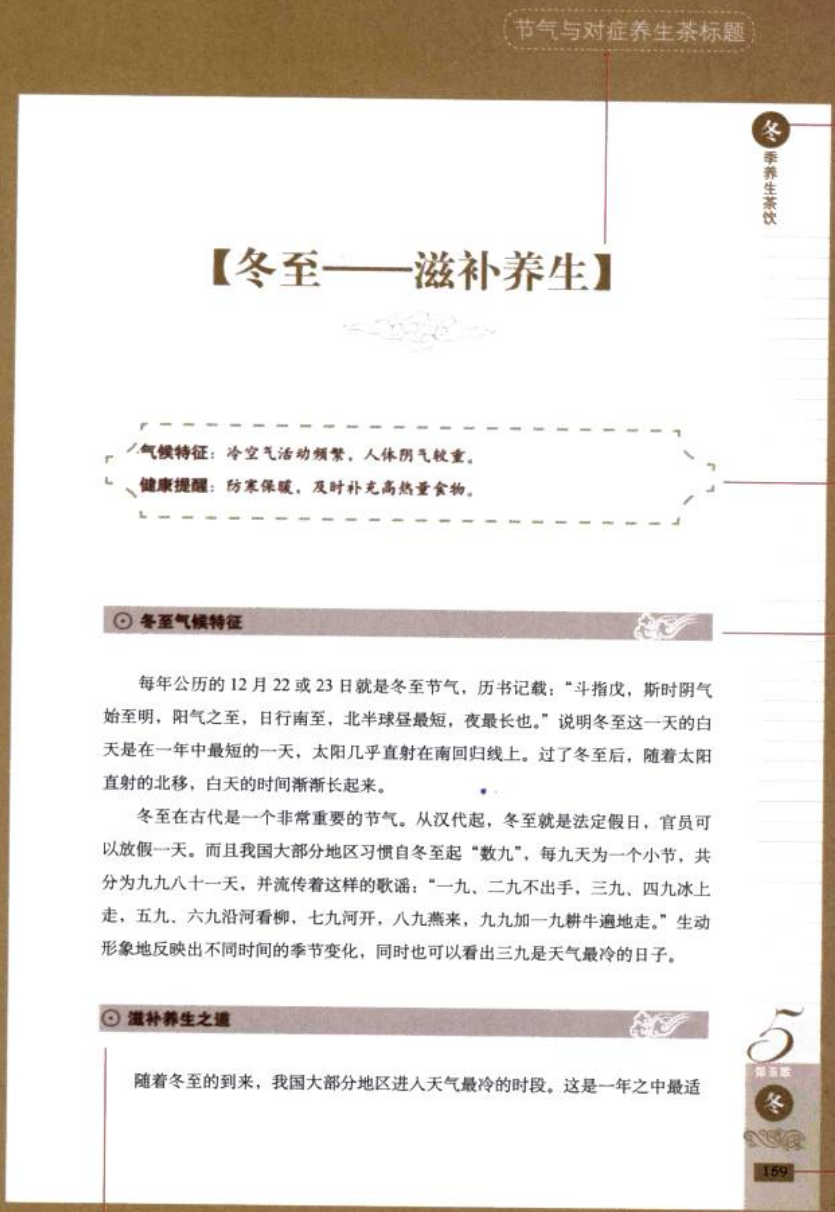
茶饮有气味，如茶、玫瑰花、菊花、桂枝等，都含有挥发油，一能影响心情，调控情绪，二能透过鼻黏膜的吸收，产生相应作用。茶饮有颜色，如红色的洛神花、绿色的乌龙、金黄的金银花、洋甘菊等，这些能透过视觉来调控心情。所以冲茶从冲泡到饮用都能调整身心，是最简便的放松方式。

有针对性地选用各种茶材日常饮用，有意识的预防各种疾病，保健身体，这也体现了中医“治未病”的理念。养生茶饮除了具备茶的一般保健功能外，还具有自己独特的药养功效。因其对症配伍了不同茶材，相对于单纯的茶饮，养生茶饮在应用于一些日常调理和慢性疾病方面更具有治疗效果。

本书正是基于中医养生与茶饮养生的深厚理论与实践基础，根据“天人相应”、“阴阳平衡”的自然规律，结合 24 节气不同的气候变化对人体产生的相应影响，注重“因时而养”、以茶为养的养生方针，本书从家庭医疗保健的角度，精选了上百种可简单应用的药茶保健饮方，针对个人体质，四季气候变化调养，各种身体疾病不适症状等方面，疗、补、养俱全，内容深入浅出，可供家庭日常保健中作为茶饮制作指南使用。

本书阅读指南

How To Use



对症茶饮养生标题

章节名称

茶饮方标题

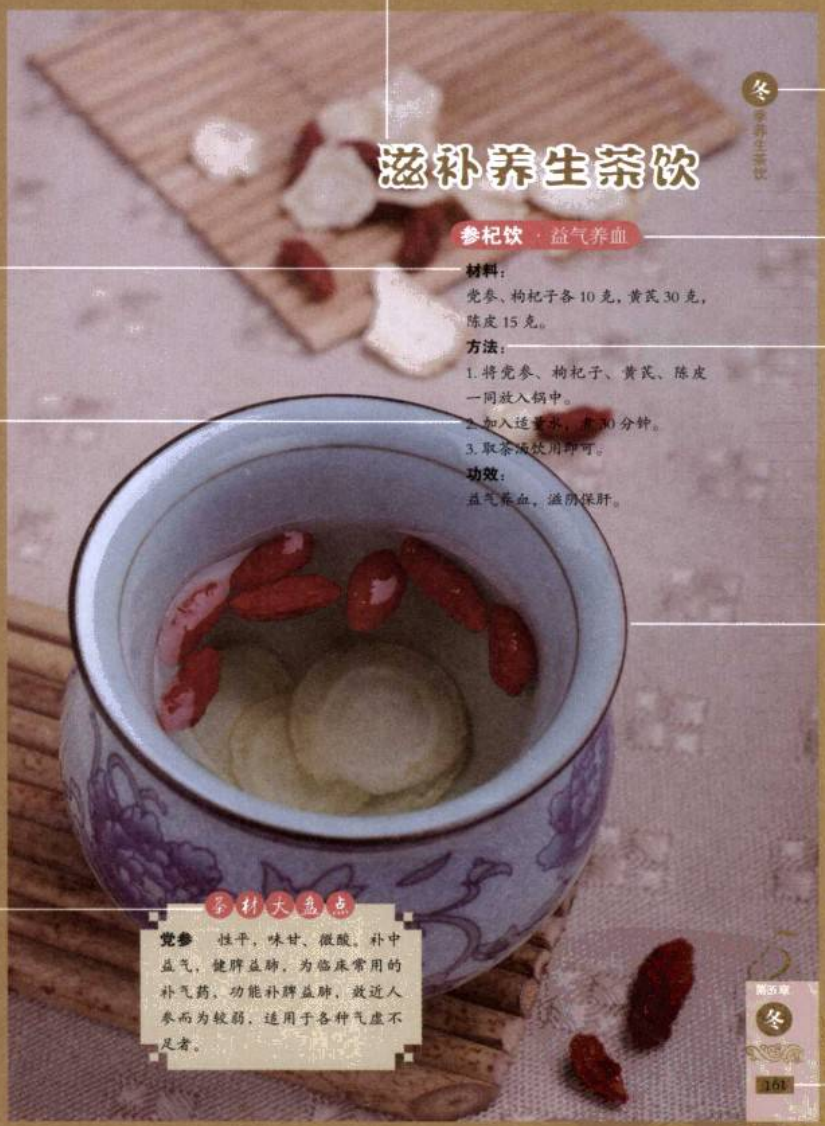
每道茶饮包括的材料

茶饮操作步骤

茶饮方的功效和作用

茶饮实材精美配图

补充介绍各种茶材的功效食用注意事项



页码



Contents

目录

第一章　茶饮保健一生

一、茶，古老的饮品　11
二、茶饮有季节之分　14
三、饮茶要看自身的体质　19
四、饮用药草茶保健养生　23
五、花草茶，让心灵与自然对话　25

第二章　春季养生茶饮

立春——养肝护肝　29
立春气候特征　29
养肝护肝的养生之道　30
养肝护肝茶饮
菊花枸杞茶　31
决明子绿茶　32
菊花罗汉果茶　33
菟丝子茶　34

雨水——缓解春困　35
雨水气候特征　35
缓解春困养生之道　36
缓解春困茶饮
菊花人参茶　37
柠檬薰衣茶　38
茉莉大白毫　39
碧潭飘雪花茶　40
龙井茶　41
薄荷菊花茶　42

惊蛰——预防肌肤干燥　43
惊蛰气候特征　43
预防肌肤干燥养生之道　44
预防肌肤干燥茶饮
沙参麦冬茶　45
红枣茶　46
三花茶　47
枸杞党参茶　48

春分——温补阳气　49
春分气候特征　49
温补阳气的养生之道　50
温补阳气茶饮
核桃茶　51
灵芝茶　52
党参茶　53
杜仲五味茶　54

清明——缓解高血压　55
清明气候特征　55
调节高血压养生之道　56
调解高血压茶饮
荷叶茶　57
三宝茶　58
决明菊花茶　59
莲子心茶　60

谷雨——调理肠胃降火气　61
谷雨气候特征　61
调理肠胃祛燥养生之道　62



调理肠胃去噪茶饮 63
参术健脾茶 63
陈皮甘草茶 64
茯苓苏梗茶 65
太子乌梅茶 66
柠檬红茶 67

第三章　夏季养生茶饮

立夏——滋养阴液 69
立夏气候特征 69
滋养阴液养生之道 70
滋养阴液茶饮 71
西洋参茶 71
雪梨百合冰糖饮 72
增液益阴茶 73
五味二冬茶 74

小满——清利湿热 75
小满气候特征 75
清利湿热养生之道 76
清利湿热茶饮 77
茅根茶 77
薄荷竹叶茶 78
竹叶茅根茶 79
安吉白茶 80

芒种——清热降火 81
芒种气候特征 81
清热降火养生之道 82
清热降火茶饮 83
健脑茶 83
银花茶 84
君山银针 85
山楂密银茶 86

夏至——退热降火 87
夏至气候特征 87
退热降火养生之道 88
退热降火茶饮 89
冬瓜皮茶 89
薄荷茶 90
茅根清热茶 91
金银黄柏茶 92

小暑——调理消化道 93
小暑气候特征 93
调理消化道养生之道 94
调理消化道茶饮 95
消食茶 95
萝卜蜂蜜茶 96
薄荷茶 97
清暑花茶 98

大暑——预防中暑 99
大暑气候特征 99
预防中暑养生之道 100
预防中暑茶饮 101
乌梅凉茶 101
白牡丹茶 102
柠檬茶 103



第四章　秋季养生茶饮

立秋——养胃润肺 105
立秋气候特征 105
养胃润肺养生之道 106
养胃润肺茶饮 107
陈皮茶 107
杏梨茶 108
天冬萝卜饮 109
黄精枸杞茶 110

处暑——清热安神 111
处暑气候特征 111
清热安神养生之道 111
清热安神茶饮 113
百合花茶 113
灯芯竹叶茶 114
枸杞百地茶 115
菩提叶茶 116

白露——滋阴益气 117
白露气候特征 117
滋阴益气养生之道 118
滋阴益气茶饮 119
百合蜂蜜饮 119
银耳红枣茶 120
二子延年茶 121
天麦冬茶 122

秋分——调养脾胃 123
秋分气候特征 123
调养肠胃养生之道 124
调养肠胃茶饮 125
姜糖饮 125
甘松茶 126
参芪薏仁茶 127
大红袍 128

寒露——强身健体 129
寒露气候特征 129
强身健体养生之道 130
强身健体茶饮 131
参术健脾茶 131
枸杞决明茶 132
桑葚冰糖饮 133
五味子红枣茶 134

霜降——滋养肺部 135
霜降气候特征 135
滋养肺部养生之道 136
滋养肺部茶饮 137
红枣生姜饮 137

党参茶 138
黄精冰糖饮 139
熟地麦冬饮 140
紫苏党参茶 141

第五章　冬季养生茶饮

立冬——补充热量 143
立冬气候特征 143
补充热量养生之道 143
补充热量茶饮 145
黄芪红枣茶 145
首乌桂圆枣茶 146
红枣山楂当归茶 147
枸杞茶 148

小雪——缓解心理压力 149
小雪气候特征 149
缓解心理压力养生之道 150
缓解心理压力茶饮 151
薰衣草茶 151
舒眠茶 152
灵芝甘草茶 153
合欢山楂饮 154



大雪——预防哮喘 155
大雪气候特征 155
预防哮喘养生之道 156
预防哮喘茶饮 157
党参陈皮茶 157
杏仁蜂蜜饮 158

冬至——滋补养生 159
冬至气候特征 159
滋补养生之道 160
滋补养生茶饮 161
参杞饮 161
桂圆洋参茶 162
洋参麦冬茶 163
圆肉花生饮 164

小寒——滋补肾阳 165
小寒气候特征 165
滋补肾阳养生之道 166
滋补肾阳茶饮 167
黄芪人参茶 167
覆盆子茶 168
肉苁蓉茶 169
调脂养胃 170

大寒——预防心血管病 171
大寒气候特征 171
预防心血管病养生之道 171
预防心血管病茶饮 173
丹参茶 173
补益麦冬茶 174
山楂桑葚饮 175
西洋参灵芝茶 176



第一章 茶饮保健一生

茶 Part 1 C.H.A

⊙ 一、茶，古老的饮品

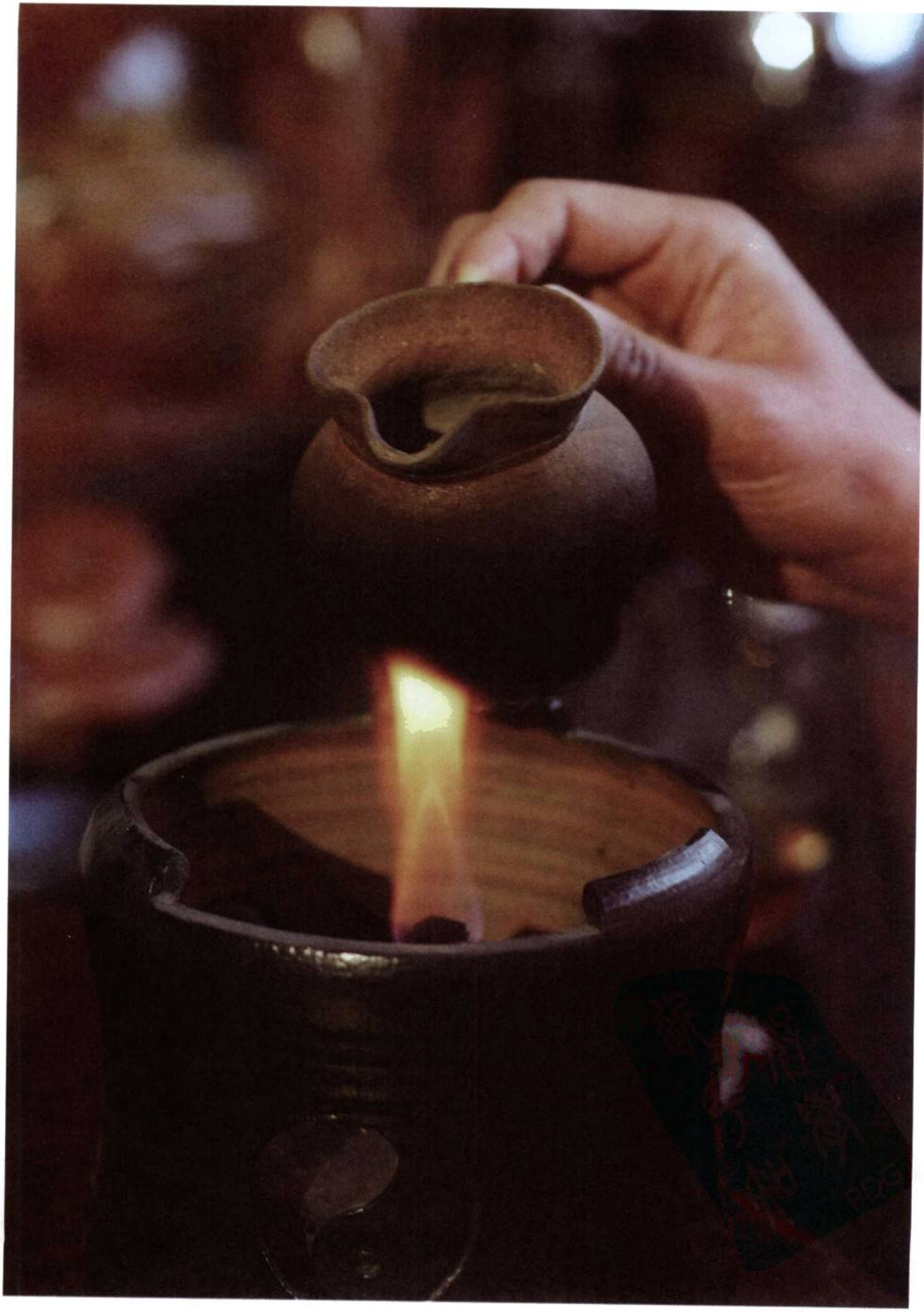
茶，作为中国最古老的饮品，已经不分地域、没有民族差别地成为国人生活中不可或缺的一部分。

中国人与茶的渊源可以追溯到春秋以前。当时，人们直接含嚼茶树鲜叶，汲取茶汁，口齿间许久仍感到清香、甘甜。于是，含嚼茶叶便成为人们生活中的一种习惯。后来生嚼茶叶的习惯也逐渐转变为煎服，即将鲜叶洗净后，置陶罐中加水煮熟，连汤带叶服用。煎煮而成的茶，虽苦涩，但滋味浓郁，风味独特。再后来，人们自然养成煮、煎茶叶的习惯。这些可以说是茶作为药用的开端。慢慢地，茶由药用发展为日常饮料，经过了食用阶段的过渡，即以茶当菜，煮作羹饮，茶叶煮熟后，与饭菜调和一起食用。此时，用茶的目的，一是增加营养，二是作为食物解毒。《尔雅》中，“苦荼”一词注释为“叶可作羹饮”，《桐君录》等古籍中，则有茶与桂皮、姜片及一些香料同煮食用的记载。此时，茶叶利用方法前进了一步，运用了当时的烹煮技术，并已注意到茶汤的调味。

秦汉时期，茶叶的简单加工开始出现。鲜叶用木棒捣成饼状茶团，再晒干或烘干以存放，饮用时，先将茶团捣碎放入壶中，注入开水并加上葱、姜和橘子调味。此时茶叶不仅是日常生活的解毒药品，且成为待客的饮品。

三国时期，崇茶之风进一步发展，开始注意到茶的烹煮方法，并出现“以茶当酒”的习俗（见《三国志·吴志》）。

随着茶事的兴旺，贡茶的出现加速了茶叶栽培和加工技术的发展，涌现出许多名茶，品饮之法也有较大的改进。尤其到了唐代，饮茶蔚然成风，饮茶方式有了较大进步。此时，为改善茶叶苦涩味，开始加入薄荷、盐、红枣调味，并已使用专门的烹茶器具。唐代陆羽的《茶经》三篇，更对茶之饮之煮有详细的论述。此时，对茶和水的选择、



烹煮方式以及饮茶环境和茶的质量也越来越讲究，并逐渐形成了茶道。

宋人饮茶，基本上仍依循唐朝的准则，又从其高雅的享受上发扬光大。士大夫争相讲求茶品、火候、煮法及功效，宋朝文人也都是品茗行家，有关于茶的吟咏更是举之不尽。而当时，“茶礼”及“奠茶”两种习俗的存在，更使茶为民间所重视。

至明代，茶饮之风颇有日渐风行之势。“炒青”的制茶法，与“散茶”的流行，使得饮茶的方式，日趋简化。

茶为人称道的不仅是它的饮用价值，还有它的药用功效。在历代茶、医学、药的文献中，都对茶的药效多有提及：明代著名医家李时珍在《本草纲目》中记载：“茶，味苦、甘、微寒，无毒”；唐代《本草拾遗》中有“茶为万病之药”的论述；宋代的《太平惠民和剂局方》、明代的《普济方》中都有“药茶”的专论。从中医理论看，甘则补而苦则泻。茶兼具可攻可补，又能入五脏发挥作用的较全面的能力，对多种疾病都能发挥一定的防治作用，是补、泻的良药，因此常常被单方或复方入药使用。它所具有的诸多功效，大致可归纳为益思少睡、清热解毒、防暑降火、生津止渴、护齿明目、提神醒酒、美容益寿等。

如今，在中国，饮茶就像家常便饭一样，中国人喜欢饮茶，善于饮茶，更总结了饮茶的诸多益处，其中有五大益处不得不说：

饮茶可以提神。茶中含有的茶素和茶单宁，可兴奋中枢神经，促进机体新陈代谢，加快血液循环，消除疲劳。

饮茶可解酒。浓茶可以解除酒毒，增强血管壁的收缩力，使机体组织恢复紧张，促进酒精从尿中排出。

饮茶可排出烟毒。长期吸烟的人，也可适当多饮茶，茶叶可使尼古丁沉淀，并且随尿液排出体外。

饮茶可降脂。茶叶中的咖啡碱、叶酸、肌醇等物质能增强胃液分泌，调节脂肪代谢，故此，可起到调节血脂和胆固醇的作用。

饮茶可预防龋齿和蛀牙。我国古人就已经通过直接咀嚼茶叶的形式来清香口气，事实也证明茶叶含氟，而氟能与牙齿中的钙结合，形

成一种较难溶于酸的“氟磷灰石”，这无疑是给牙齿增加了一层保护膜，从而起到保护牙齿的效果。

有些专家甚至认为，不论是红茶还是绿茶，凉茶还是热茶，只要是茶就对人体有益。近年来的研究也发现，茶中含有很多营养成分，如维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K，更是包括了几乎全部的 B 族维生素；还含有数十种微量元素如硒、锰、锌、铁等。

近年来，随着人们生活水平的提高，保健意识的逐渐增强，茶疗法也日渐兴起。许多具有特殊功效的保健药茶如减肥茶、调脂茶、消暑茶、开胃茶等应运而生。所谓药茶，即指含有茶叶或不含有茶叶的中药材或中药材提取物制成的需用沸水冲服、泡服或煎服的制剂。药茶具有操作简单、加减灵活、应用广泛等特点，且对内、外等常见疾病具有较明显的疗效。

⊙ 二、茶饮有季节之分

虽然各地的饮茶习惯不同，但我们都听过四季饮茶不同的说法，如春饮花茶、夏饮绿茶，秋饮乌龙茶、冬饮红茶，这一特点也恰好与我国大部分的气候环境相吻合。在我国，大部分地区都是四季分明的季风性气候，春季温暖宜人，夏季相对较为炎热，秋季秋高气爽，冬季则相对较为寒冷。

四季养生茶饮就是从中医的观点分析和理解茶疗与四季养生的关系，更好地运用茶这一古老的养生形式来呵护现代人的健康。

（一）春饮花茶

春季是一年的开始，冰雪消融，万物复苏。大自然相应地出现阳气萌动、增长的表现，这种特性中医称之为“生发”。按照中医“天人相应”的理论，人体也要遵循自然界的这一变化规律，阳气上升，人也会变得意气风发，乐观向上。

所谓“百草回生，百病易发。”许多疾病都易在春季发生或复发，常见的有冠心病、风湿性心脏病、关节炎、肾炎、精神病等。春季多风，《黄帝内经》说：“风者百病之长也。”而从春季人们易患流感、鼻炎、咽炎、气管炎等呼吸道传染病看，这些疾病确与风邪肆虐有着密切的联系。

此外，春季人们常常还总感到睡不够，这就是常说的“春困”，它主要是由于机体在气候的影响下，阳气升发，新陈代谢旺盛，循环系统功能加强，皮肤末梢血液供应及汗腺分泌增多，相对引起各组织器官负荷加重，中枢神经系统便产生了镇静、催眠作用。

因此，在春季人们应晚睡早起，多外出散步，以适应春季的变化，多喝水，室内多通风，保持空气清新等。饮食上，可适当食用辛味食物。因为辛能散、能行，可以帮助舒展机体的阳气。

在饮茶方面，春天比较适宜饮用花茶。花茶中花气芳香袭人，有利于散发体内在冬季积聚下来的秽浊之气，令人神清气爽，消除春困。而通过现代医学的研究也发现，有芳香气味的分子可以促进机体提高免疫力，调节新陈代谢。



（二）夏饮绿茶

一说到夏季，马上就会让人联想到一个词——炎热。的确，夏季是一年之中气温最高的时期，同时也是阳气旺盛、万物生机活跃的季节。《黄帝内经》中说："夏三月，此为蕃秀，天地气交，万物华实……"，也就是说夏季阳气盛，天地阴阳之气上下交合，自然界到处是茂盛繁荣的景象。

夏季也是人体新陈代谢最为旺盛的季节，阳气外发，阴气潜伏于体内，阳气在外，阴气内守，气机宣畅，通泄自如，精神饱满。

夏季气候的最大的特点是暑、湿。中医说暑为阳邪，易耗损人体的津液。夏季暑热邪气侵入人体后，人体的皮肤腠理大开，出汗量增多，容易导致机体水、盐的缺乏等问题，因此防暑是夏季最需要做的事，但需要注意的是夏季防暑不能一时贪凉，如摄入过多的冷饮，或过度吹空调等，以免影响健康。

在我国南方地区，夏季湿气非常严重，湿热蕴蒸一般会伤及脾胃，也就是说湿热的环境影响到了消化功能，使其处于较弱的状态，这也是为什么很多人会出现"苦夏"的原因。所以在夏季饮食上，宜清淡、不宜肥腻，不可过食辛辣等热性食物，冷食虽解热但要适可而止，以免损伤到脾胃的功能。

此外，西医在临床上也发现，夏季炎热高温天气的确会对消化、循环、神经、内分泌等系统产生影响。特别需要说明的是，炎热的高温天气也可造成细菌的繁殖，所以要格外注意预防消化系统疾病。

在饮茶方面，我们的先祖们显现出他们过人的智慧，以饮绿茶来应对夏季暑湿的自然气候。因为绿茶属于未发酵的茶，性苦寒，能祛暑、清热。现代研究也证明，绿茶的价值很高，常饮对心脑血管系统疾病可起到较好的预防作用。

（三）秋饮乌龙茶

人们常用"秋高气爽、月明风清"来形容秋季，但秋季气候多变，也是一些疾病的高发期。"立秋"标志着秋天的到来。"秋三月"

可以说每个阶段气候都各不相同，因此，保健养生也要随着气候的不同，采取不同的方式方法。

初秋的时候，气候仍以湿热为主，俗语有“秋老虎”的说法。初秋也是各种疾病多发的时期，因此在养生保健方面，根据“春生、夏长、秋收、冬藏”的特点，这个时期应开始逐渐保养体内的阳气，如可以多选择一些户外锻炼，但要注意运动量适宜，特别是老年人、身体较弱的人，可以选择一些舒缓的运动，以免运动出汗过多后耗损机体的阳气。尽管立秋已过，但是白天还是较为闷热的，容易造成秋燥伤阴，在饮食上要注意多吃些蔬菜、水果，少吃辛辣的食物，不吃生冷的食物，切忌暴饮暴食。立秋之初，暑气尚未完全消散，气候的变化是渐进的过程，所以清热解暑的饮食也不能一下子全部不要，应该逐渐地递减，饮茶方面仍以有防暑降温效果的绿茶为主。



仲秋以后，雨水越来越少，气候变得干燥起来，炎暑渐消，有了金风送爽的感觉，但是气候偏于干燥，容易损伤到机体与外界直接相通的两个脏腑，那就是——肺、胃。所以养生应放在滋阴润燥、润肺益胃方面，而润肺生津效果最好的水果就是梨，在仲秋的午后，来杯自制水果茶（梨洗净切块，加上百合、菊花、陈皮适量，倒入足够的水，煮开后调适量冰糖即可），不但惬意，也能起到很好的润肺效果。

仲秋时节，在饮食方面可选择甘润性平的食物，以达到生津养肺，润燥护肤的效果，但更要注意水分的及时补充，预防秋燥可慢慢改喝乌龙茶（也叫青茶），属于半发酵的茶，介于绿茶和红茶之间，既有绿茶的清香，也有红茶的醇厚，色泽绿润，内质馥郁，温凉适中，有润肺生津、清热除燥的功效。

深秋注意防寒，正所谓“一场秋雨一场寒”。此阶段也是慢性气管炎、风湿病、心脑血管疾病发病或加重的时期，对于老年人和体弱的人，更要注意防寒保暖。深秋时节，树木凋零，一些人易受景象的影响产生伤感抑郁的“悲秋”之情，因此生活中要注意情绪乐观，心神宁静。古人有“九九登高”的习俗，我们也不妨效法古人选择秋高气爽的天气，约友人一同登高远望，既陶冶情操又锻炼了身体。

特别说明：在整个秋季时节，人体肠胃内虚，抵抗力较弱，是胃肠疾病的多发季节。要特别注意饮食卫生，防止病从口入，虽然天气尚有余热，也不可贪凉饮冷，以免损伤脾胃。

（四）冬饮红茶

从自然万物的生长看，冬季天寒地冻，一片凋零之色，其实此中也蕴藏着无限的生机。冬季是万物闭藏，处于蓄势待发的阶段，经历了春生、夏长、秋收的消耗，此时的休养生息必不可少。所以，冬季阳气闭藏，阴气旺盛，寒冷就成了其最大的特点。

人体阳气收藏，气血趋向于里，皮肤致密，湿气不能从体表外泄，经肾、膀胱的气化，少部分变为津液而散布周身，大部分化为水，下注膀胱成为尿液，无形中就加重了肾脏的负担。冬季寒冷，若

人们不能应时增添衣被，就可能使抵抗力下降，导致心、胃、肺等脏器的功能紊乱，甚至引起气管炎、胃痛、冠心病复发，使感冒、关节痛、咳嗽、风湿性关节炎、高血压等病发生或加重。俗话说“冬季进补，春天打虎”，冬季也是一年中适当补益的最好时机，饮食上，可适当食用温补助阳的食物来进补，又应注意食用蜂蜜、莲子、百合等滋阴的食物来护阴。

饮茶同样也要注意冬季的这一变化，红茶、黑茶是最理想的选择。其中红茶属于全发酵茶，与未发酵的绿茶相比，性质温和，口感甘温，有助于滋养阳气，增热添暖。而且红茶含有丰富的蛋白质和糖类，有助于消化及去除油腻。

⊙ 三、饮茶要看自身的体质

中国人饮茶有着悠久的传统，自然也总结出了一套饮茶养生的方法，那就是辨体质选茶饮，这也是茶道养生的基本功之一。茶尽管主产地都在我国的南方，但是因地区、气候等自然环境变化也会有所不同，加之制作工艺及加工过程的不同，茶性也会有所区别。而人们饮茶就和吃普通的农副产品一样，要按体质区别对待。那么如何来按体质饮茶呢？首先要看人都有什么体质。

中医认为：“人之生也，有刚有柔，有弱有强，有短有长，有阴有阳”，也就是说每个人都是不同的个体，每个独立的个体之间都会有区别。而人的体质是受先天遗传和后天多种因素的影响形成的，是与自然、社会环境相适应的功能和形态上相对稳定固有的特性。人的体质反映了机体内阴阳运动形式的特殊性，这种特殊性由脏腑的盛衰决定，并以气血为基础。即便是健康的人群也存在气血阴阳偏盛与偏衰的区别。

（一）认识中医划分的9种体质

了解自己的体质，可以说是四季茶饮养生的先决因素，喜欢饮茶的你不妨在饮茶之前，也来个体质测试，或许对自身调养能有所帮助。

说到这，细心的人也许会问，不是每个人的体质都有差异吗，为何仅仅是9种？其实，这仅仅是一个大致上的区分。特别需要说明的是，人的体质与很多因素都有关系，如南北方的差异、生活习惯及饮食嗜好、运动的情况等，对中医知识了解不深的人，不是简单靠个别的症状就判断清楚的，若自身对体质辨别存在疑虑时，可以请有丰富经验的中医医师为自己做出正确的诊断。

平和体质，也就是正常情况下的人，他们一般肤色应该是润泽的，口唇红润，精力充沛，饮食、睡眠情况良好，大便正常，较少患病，抵抗力较强，对寒、热的耐受性也很好，这类人属于平和体质通常不需进补或食疗。

除平和体质外，还有8个略有“偏颇”的体质，分别是气虚体质、阳虚体质、阴虚体质、痰湿体质、湿热体质、气郁体质、血瘀体质、特禀体质，根据各种不同的体质区别，采取个性化养生保健方案，才是中医养生的精妙所在。

1. 阳虚体质

阳虚体质的人，通常四肢不够温暖，表现为四肢凉，怕冷喜暖，精神疲倦，喜欢吃热的东西，睡眠偏多，大便稀溏，小便清长，容易感受寒邪，耐热不耐寒，舌边能看到牙齿的痕迹。这类人相对更易患泄泻、痰饮、阳痿等症。

2. 阴虚体质

这类人大多消瘦，容易心烦气躁，两颊颧红，手足心热，且午后较为严重，经常口燥咽干，眼睛干涩，耳鸣，睡眠质量差，大便较为干燥，怕燥热，耐冬不耐夏。这类人更容易患阴亏燥热的病症。

3. 气虚体质

气虚体质属于虚性体质，这类人一般会表现出面色白而无华，气

短，懒言，易出汗，吃得较少，经常感觉疲乏，不耐受风、寒、暑邪等状态，他们更容易患感冒等疾病。

4. 血瘀体质

血瘀的人，一般面色多为晦暗，口唇暗淡或颜色发紫，眼眶黯黑，局部或全身皮肤干燥粗糙，形如松树之皮，触之棘手，舌体黯紫有瘀点等。这类人容易患出血、中风、胸痹等疾病。

5. 痰湿体质

痰湿体质的人，形体较为胖大，面部皮肤油脂分泌较多，出汗较多且汗质地较黏，有些人甚至眼睑会微肿，胸脘痞闷，身重发沉，困倦，喜食肥甘粘腻之物，大便稀溏，舌体通常较胖，舌边多有牙齿的痕迹，他们对潮湿、梅雨的环境适应力较差。这类人更容易患糖尿病、中风、冠心病等疾病。

6. 湿热体质

湿热体质的人，通常面部油亮，身体常较为困倦，有些懒惰倦怠，大便也是粘滞不爽，男性容易阴囊潮湿，女性白带较多，白带颜色较黄且臭秽。湿热体质的人，一般较难适应高温和湿热交蒸的气候。这类人更容易生痤疮。

7. 气郁体质

气郁体质的人，通常更容易情绪激动，神情郁闷，两侧肋胁部位生气后会胀满疼痛，且疼痛走窜；频频出长气叹息、打嗝，或者感觉嗓子像有异物一样，咳不出来，咽不下去；或乳房胀痛，特别是女性月经前后或月经期间更为明显，容易痛经。这类人更容易患抑郁症、失眠等病症。

8. 特禀体质

特禀体质的人，也就是先天遗传的因素，通常这类人的适应能力较差，需要调养的时间可能也会更久一些。

（二）看体质择茶饮

中医在用药上有一个原则，即“寒者热之，热者寒之”，也就是

说身体辨证属于寒性病症时，要用热性的药物治疗；而当身体辨证属于热性病症时，要用寒性的药物治疗。茶饮养生也可参照该原则，即阳虚体质的人，在饮茶时可适当配以补阳性质的草药；而对于阴虚体质的人，饮茶时可以配些有滋阴效果的草药；对于气虚体质的人可在喝茶的时候，配以有补气功效的材料；若是血瘀体质，饮茶时可以配些活血化瘀效果的药材；如果是痰湿体质，则可适当配以健脾利湿的药材；湿热体质的人，则需配以清热利湿效果的中药；而气郁体质的人，可适当配些疏肝理气效果好的药材。

生活中，常见的六大茶叶也有寒热温凉之分，它们基本上是根据茶叶发酵程度由低至高来划分的。一般情况下，绿茶、青茶的发酵程度较低，偏于凉性，湿热体质的人可适当配以草药调养；而同为青茶的乌龙茶、大红袍，则偏于中性，可适当配合各类草药参与到不同体质的调养中；红茶、黑茶由于发酵程度较高，属于温性茶，可配合草药用于阳虚体质等人群的调养。

此外，不同的生活习惯，也应有所差别。比如经常抽烟喝酒的人，容易上火，可适当多喝些凉性的茶；肠胃虚寒的人可喝中性茶或温性茶；老年人更适合喝红茶或黑茶中的普洱茶等温热性的茶。都市中的亚健康人群，可适当多喝些大红袍、红茶、普洱茶。

七类人饮茶要注意

1．饮茶后易大便干燥或便秘加重的人

茶叶中含儿茶多酚类物质较多，对胃肠黏膜有一定的收敛作用，影响食物的消化和吸收。

2．神经衰弱或失眠的人

茶中含咖啡碱，对中枢神经有兴奋作用，特别是饮浓茶，往往会加重神经衰弱或失眠的症状。

3．缺铁性贫血的人

茶中的鞣酸会与食物中的铁形成不被吸收的沉淀物，影响铁的吸收，加重贫血症状。

4．缺钙或骨折的人可以暂停喝茶

茶中含有的生物碱可抑制钙的吸收，同时，茶还可促进尿的排泄，这也会加大钙离子的流失，影响到骨的愈合，加重缺钙。

5．患有痛风的人

因为茶水中的鞣酸会加重病情。

6．较为严重的冠心病患者

茶中的咖啡碱有强心兴奋作用，虽然对冠心病的人有益，但是对较为严重的冠心病患者而言，这种兴奋过程会影响到机体的生理活动，增加基础代谢，所以如果饮茶后感觉不舒服，就需要停止饮茶。

7．泌尿系统结石的人

茶中的鞣酸等物质会与某些食物结合，加重或诱发结石。

⊙ 四、饮用药草茶保健养生

药草茶顾名思义，是在中医药理论的指导下，利用天然中药的保健效果，冲泡而成的茶饮。草本植物的根、茎、皮、花、枝、果实、叶等，具有某些保健治疗的功效时，都可以称为药草。

古往今来，在生活中应用药草茶保健的事例不胜枚举，但根据不同的保健作用，药草茶的冲泡也不尽相同，通常人们冲泡的药草茶以帮助人体疏肝理气、清肠排毒、健脾和胃、益气醒神等为主。

药草茶的制作方法主要有泡、煎、调三种，万变不离其宗。

1.泡

依据茶方所需要的茶材，如花草类，将其切断、捣碎、研磨成末，再依所需分量放入热开水中，盖上杯盖，泡约 20 ~ 30 分钟即可。饮用完后可再注入热开水冲泡，一般而言，可反复冲泡约 3 次。

2.煎

一般以复方的茶方为多。因茶材多，茶杯放不下，加上又采用泡服方式，就会使一部分茶材成分无法完全释出，降低茶材功效，所以将其研磨成粗末，入砂锅以水煎汁；其中加 2 ~ 3 次水，煮好过滤后

即可代茶饮用，或者依茶方特性，采取分次服饮的方式饮用（若采此法，则要将煮好的茶汤放入保温瓶中）。

3. 调

少数茶方为粉末状，因此可加入少许开水调成糊状服用。

因为药草茶方中多以中药为主，而中医治病的关键在于辨证论治，诸如阴虚火旺或者肝肾阴虚者不宜饮用温燥太过的药草茶；孕妇忌服行气活血的药草茶；痰湿壅盛或食积气滞的人不宜饮用滋腻碍脾的药草茶等，只有这样才能确保治病养生的顺利进行。同时还要兼顾气候、环境等因素，做到因人、因时、因地制宜。病情轻的慢性病患者饮用药草茶宜频服；急性病或者病情较重者，如细菌性痢疾，则宜急速治疗，可按剂量一次服下，一日可服 2 ~ 3 剂。

服用药草茶也要注意忌口。一般说来，饮用解表的药草茶忌食生冷、酸食；饮用调理脾胃的药草茶忌食生冷、油腻、腥臭、腐败、不易消化的食品；饮用止咳平喘的药草茶忌食鱼虾等；饮用补益的人参茶时，要忌食白萝卜。

冲泡药草茶时一般以沸水冲泡 10 ~ 20 分钟为宜；煎煮药草茶时以煎沸 10 ~ 30 分钟为宜。有些药物的煎煮时间要长些，如有毒的乌头、附子、商陆等，久煎能达到减毒或去毒的目的。否则，容易发生中毒。因此特殊的药茶方要遵医嘱使用。

饮用药草茶时，不宜搭配西药服用。药草茶中的药性会影响西药疗效而产生副作用，或增强某些药物毒性，严重者甚至可能危及生命。

饮用药草茶还要注意饮用时间，如补益药草茶就要在饭前饮用，使其充分吸收；而对肠胃有刺激的药草茶，就要在饭后饮用。此外，有泻下作用的药草茶，应在早晨空腹状态下喝，使其充分吸收；若是宁神药草茶，则应在睡前饮用。

还要特别注意的是，对于体质上有偏差的人，在喝保健药草茶之前，先需辨别自身的体质，搞清楚是阴是阳、是热是寒、是虚是实等情况，然后再根据状态选择不同的药材。

再有，药草茶和其他药物一样，不是万能的，在辅助治疗小病、慢性病、养生保健、强身健体、预防疾病等方面有它的优势，但在治疗重病、危急病症时，药草茶的作用微乎其微，不要把药草茶当作治病的手段。

⊙ 五、花草茶，让心灵与自然对话

花草茶是将植物的叶、花或皮等部分加以煎煮或冲泡，单独或综合干燥后，加以冲泡而成，是别具自然芳香，清爽口感及保健功效的饮料。

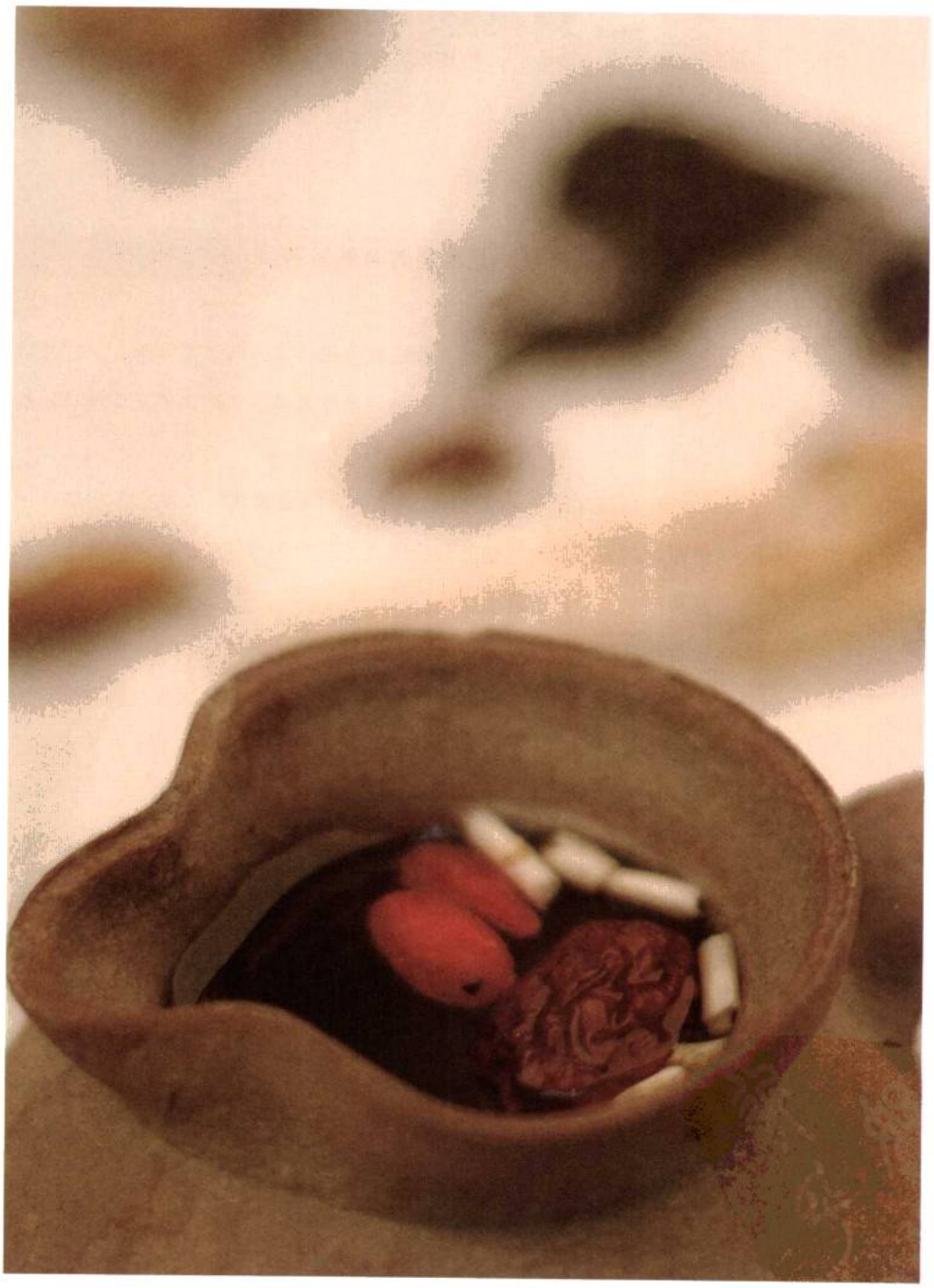
花草茶起源于2000年前的欧洲，浪漫的法国人发扬了它的休闲价值，其天然成分又恰好契合现代人对自然与健康的追求，成为巨商富贾与平民小资的休憩饮品。

花草茶与药草茶相似，其功效很广泛，具体的功效因所用材料的不同会有很大的差别，所以冲泡花草茶前，可以找医生咨询冲泡种类及应用的时间，因为尽管花草茶好喝，有保健功效，却也非人人都能喝。比如野菊花茶，虽然清热解毒、疏风平肝的效果很好，但野菊花性寒，常饮或饮用量过大，易伤脾胃之气，个别人喝野菊花茶后会感觉到胃不舒服、饮食不佳、肠鸣、便溏，故此脾胃虚寒者不宜饮野菊花茶，还有某些特殊人群也不宜饮用，如孕妇。

花草茶的保健功效来源于它的有效成分，那么花草茶的有效成分都有哪些呢?

精油或挥发油类物质　虽然在花草茶中，精油或挥发油的成份并不是很高，但花中的芳香精油价值不菲，不同的花草，其功效也不相同，一般来说，芳香精油具有防腐、抗微生物、消炎止痛等作用，对人体的免疫系统也大有裨益。

鞣质　鞣质是很多中草药都含有的物质，花的涩味、苦味等都是其中含有鞣质所致，鞣质有收敛、止泻、防感染等功效。



维生素　与农作物一样，无论是药草还是花草，都是自然界的产物，自然含有各种不同的维生素，但因花草的种类不同，各种维生素的含量也不完全相同。因为花草茶通常是泡水喝，所以能吸收水溶性的维生素，维生素 A、维生素 C 等。

矿物质　花草茶中含有多样矿物质，如镁、钙、铁等，都是人体必不可少的营养物质。

类黄酮　我们都知道花是五颜六色的，而使之呈现这些不同的颜色的便是花的色素，类黄酮就是这些色素的一种，常和维生素 C 共存，它对花草茶的色泽影响较大。现代药理研究发现，类黄酮有利尿、保护心血管、抗肿瘤等功能。

苦味素　有促消化、消炎、抗菌等功效。

配糖体　有强心、防腐、镇咳、利尿等功效。

综上，一般的花草茶对机体都是比较有益的，可营养机体、提升精力、调节机体、增强免疫系统等。



第二章 春季养生茶饮

春 Part 2 CHUN

【立春——养肝护肝】

气候特征：白昼逐渐变长，气温回暖，人体血液代谢旺盛。

健康提醒：少吃酸性食物，养生以养肝护肝为主。

⊙ 立春气候特征

立春是一年中的第一个节气，“立”有开始之意，经过漫长冬季的各种动植物开始复苏，宋代诗人张栻在《立春偶成》云：“律回岁晚冰霜少，春到人间草木知。”就形象地说明在立春之后气温回升，白昼增长，气温、降水也趋于上升和增多，草木开始生长。而且古谚也说：“立春雨水到，早起晚睡觉。”这也形象地说明了人们的作息将随着立春的到来有所改变，从冬日的“早卧晚起”逐渐调整为“晚卧早起”。

我国第一部医学经典《黄帝内经·素问·四气调神大论》篇中云：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生。”根据中医“天人合一”的养生理念，此时人体气血亦如自然界一样，需舒展畅达，所以立春之时宜多参加室外活动，克服倦懒、思眠状态，使自己的精神情志与大自然相适应，力求身心和谐，精力充沛。

但是需要注意的是，春季气候变化较大，天气乍寒乍暖，由于人体腠理开始变得疏松，对寒邪的抵抗能力有所减弱，所以，初春时节不宜立刻去棉服，年老

体弱者特别是生活在北方地区的人换装尤宜审慎，不可骤减。

⊙ 养肝护肝的养生之道

根据中医“天人合一”的理念，春天与肝相应，而春天是万物复苏的季节，人的肝脏也有类似的特点：肝主生发，它也是向上、疏泄的生长过程。所以春天养肝应该是最首要的，尤其是肝病患者在春季更应该注意调养，能够正确地配合医生治疗，这样对养肝非常有帮助。同时，春季也是肝病比较活跃的季节，人体的肝脏在这个时候很容易出现变故，所以在这个时候必须要养肝气。养肝气一是要保持心情舒畅豁达，只有这样人体气机才畅通；二是要忍急戒怒。肝性刚而易躁急，躁急或忿怒之时，情志偏激，肝气因而横逆上冲，使气血逆乱，甚而郁极生火，耗气伤血，所以说“怒伤肝”。三是适时运用药物或食物调养肝脏。唐代医家孙思邈说：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气。”明代高濂《遵生八笺》中也记载：“当春之时，食味宜减酸增甘，以养脾气。”意思是说：春季肝旺之时，要少食助肝效果的酸性食物，否则会使肝火更旺，伤及脾胃。

根据中医的阴阳五行理论，甘味入脾，最宜补脾，反过来脾功能健旺又有助于肝功能的增强，这就像生长在土壤里的植物一样，土壤越肥沃，植物生长得越茂盛。所以，立春时节应多吃些味甘、清淡且含维生素、矿物质、蛋白质丰富的食物，比如春笋、韭菜、山药、扁豆、菠菜、菜花、芫荽、豌豆苗、香椿叶等。同时，由于春季的气候条件所致，也要少吃刺激性强、寒凉、油腻等不易消化的食物。

立春天气转暖，细菌、病毒滋生，也是流感、哮喘、肺炎等病的多发时期。为避免春季疾病的发生，要常开窗，保持空气清新；注意口鼻保健，尽量避免呼吸系统疾病的传染；加强锻炼，增强机体的防御能力。

养肝护肝茶饮

菊花枸杞茶 · 清肝明目

材料：

菊花3朵，枸杞3克。

方法：

1. 将菊花、枸杞放入杯中。
2. 冲入开水泡5分钟。
3. 温饮即可。

功效：

有清肝明目的功效。



茶材大盘点

枸杞 有补肾益精，养肝明目，补血安神，生津止渴，润肺止咳的功效。枸杞是日常生活中比较常用的保健药材，研究发现枸杞有增强免疫力，抗氧化、抗衰老、抗肿瘤、抗疲劳，调血脂、调血糖、调血压等功能。



决明子绿茶 · 疏肝明目

材料：

决明子 3 克，绿茶 5 克。

方法：

1. 将决明子放入杯中。
2. 用沸水冲泡 5 分钟左右。
3. 温饮即可。

功效：

清肝明目，润肠通便，降脂降压。

茶材大盘点

决明子　《神农本草经》将决明子列为上品，有清肝、明目、通便的功效。适合于血压高、血脂异常、大便秘结的人饮用。但需要注意的是，脾胃虚弱、气血不足的人，不宜喝决明子茶，容易引起腹泻。另外，决明子有宫缩催产作用，孕妇也不宜饮用。

菊花罗汉果茶 · 清热润肺

材料：

菊花3朵，罗汉果1/4颗。

方法：

1. 将菊花、罗汉果放入杯中。
2. 冲入开水泡5分钟。
3. 温饮即可。

功效：

清热润肺，清肝明目。

茶材大盘点

罗汉果 味甘，性凉，具有清热润肺、止咳、清暑解渴、润肠通便的功效。可用于治疗伤风感冒、咳嗽多痰、暑热胃热、便秘、慢性咽喉炎、慢性支气管炎、口干舌燥等病症。





菟丝子茶 · 补肾益精

材料：

菟丝子 3 ~ 5 克，红糖适量。

方法：

1. 将菟丝子放入杯中。
2. 冲入开水泡 5 分钟。
3. 加入红糖搅拌均匀，温饮即可。

功效：

补肾益精，养肝明目。

茶材大盘点

菟丝子 有补肾益精、养肝明目、固胎止泻之功效。现代研究证明，菟丝子具有延缓衰老，促进造血，增强机体免疫力等作用。但阴虚、火旺及有实热的人不宜饮用。

【雨水——缓解春困】

气候特征：降水增多，气温回升快，容易导致春困。

健康提醒：注意调养脾胃，增加运动缓解春困。

⊙ 雨水气候特征

历书记载“斗指壬为雨水，东风解冻，冰雪皆散而为水，化而为雨，故名雨水。” 雨水是二十四节气中的第二个节气。每年的 2 月 19 日前后，太阳黄经达 330 度时，就是二十四节气的雨水。雨水不仅表示降雨的开始及雨量增多，而且表示气温的升高。雨水前，天气相对比较寒冷。雨水后，人们明显感到春回大地，春暖花开和春满人间，沁人的气息激励着身心。

农谚语：“雨水草萌动，嫩芽往上拱，大雁往北飞，农夫备春耕。”在春风雨水的催促下，农村开始呈现出一派春耕的繁忙景象。

但是，雨水季节，北方冷空气活动仍很频繁，天气变化多端，是全年寒潮出现最多的时节之一，经常伴有“倒春寒”。而人体的皮肤此时已经开始疏松，以适应阳气的生发，寒温冷热不适，过早地脱去棉衣，寒气会乘虚而入，初生的阳气尚不足以与春寒抗衡，抵御能力减弱，极易感受各种疾病，所以此时提倡“春捂”。但这种“捂”是捂住机体，不是封闭居室。居室要经常打开门窗通风换气，保持室内的空气新鲜和阳光充足，注意居室内的环境卫生，使各种病菌失去滋生

的条件。同时，由于雨水时节，晴时阳光普照、温暖宜人，阴时则淫雨霏霏，寒气袭人。这些气候变化容易引起如疲劳、困乏、头晕、焦虑、失眠、记忆力差、腹胀、食少、胸闷等“春困”现象（现代称“春季气象过敏症”），也是流行性感冒、白喉、腮腺炎、流脑等呼吸道传染病的高发时节。另外，猩红热、水痘等传染病，神经性皮炎、荨麻疹、痤疮等皮肤病，胃肠道疾病也多有发生。因此，雨水节气应当尤其注意天气变化对人体的影响，缓解春困。

⊙ 缓解春困养生之道

雨水季节，天气由冬寒转入春温，人体由“冬藏”转入“春生”，这样气血运行偏于外，导致血管处于相对缺血状态，使人发困。中医认为，肝统摄人体气血，所以养肝可以耐受疲劳、缓解春困。

良好休息和睡眠，才有利于机体缓解疲乏，机体的能量得到相应的调整和补充后，才可进一步承受白天高强度的生活。睡懒觉往往会越睡越懒，同时也不要熬夜，以免诱发和加重春困。

雨水时节要注意适当养护人体阳气，才能驱邪外出或不被外邪侵扰。一般来说具有温热特性的食物可以助阳。但雨水时节的阳气本身就处在一种自身增长的状态，所以仅宜助其升发，不宜温补太过。唐代养生学家孙思邈认为，春季饮食应少吃酸味，多吃甘味，以养脾脏之气。明代医学家李时珍则在《本草纲目》中主张以葱、蒜、韭、蓼、蒿、芥等辛辣之菜，杂和而食，就是主张选用谷、果、菜蔬中具辛温性质者配合，以上可参考用之。此外，缓解春困还可适当摄入一些含蛋白质丰富的食物，如鱼类、鸡蛋、牛奶、豆制品、猪肝、鸡肉、花生等；不可多食寒凉、油腻、黏滞的食品，更不可过多饮酒。

多进行户外活动，多接触大自然，吐故纳新，陶冶心境，加速新陈代谢的进程，提高适应气候变化，抵抗疾病的能力，从而避免春困。特别提醒患病人群，如果春季出现了某些异常状态时，需加以警惕，千万不要因“春困”的说法掩盖了真正的病情。如高血压患者若是春天嗜睡、哈欠频频，就要小心有中风的先兆。

缓解春困茶饮

菊花人参茶 · 消除疲劳

材料：

菊花 2 ~ 3 朵，人参 2 ~ 3 片。

方法：

1. 将菊花、人参片一起放入杯中。
2. 倒入开水冲泡 5 分钟。
3. 温饮即可。

功效：

消除疲劳，提神醒脑，明目祛火。



茶材大盘点

菊花 具有疏散风热，清肝明目，平肝阳，解毒的功效。

人参 在古代，人参是十分名贵的药材，只有达官显贵才能吃到。人参具有大补元气的功效，现代研究发现，人参中含有皂苷及多种维生素，对人的神经系统具有很好的调节作用，可以提高人体的免疫力，有效驱除疲劳。需要注意的是，有实热者、高血压的人不宜使用人参。且人参一次不宜过多饮用。



柠檬薰衣茶 · 振奋精神

材料：

柠檬 1 ～ 2 片，薰衣草 2 克。

方法：

1. 将薰衣草放入杯中。
2. 冲入开水泡 3 分钟。
3. 加入柠檬片，温饮即可。

功效：

利尿、振奋精神、舒缓压力。

茶材大盘点

薰衣草 香气袭人，是很多女性都喜爱的一种花草食材，有舒缓压力、消除疲劳的作用。

柠檬 有利尿、促消化、促进血液循环、缓解头痛等功效，此外柠檬口感清香，也可舒缓情绪。需要注意的是，孕妇不宜饮用含有柠檬的饮品。

茉莉大白毫 · 提神醒脑

材料：

茉莉大白毫 3 克。

方法：

1. 将备好的茉莉大白毫拨至杯中。
2. 冲入 90℃的开水，至杯的七分满。
3. 3 分钟后，就可以品饮了。

功效：

提神醒脑，缓解春困。同事，花茶也是春季宜饮用的茶类。

茶材大盘点

茉莉 是用茉莉花茶窨制的特种花茶，主要产于福建，是目前市场上销售的大宗花茶，其外形紧细，条索匀整，色泽油润黑褐；汤色黄绿清澈；滋味醇厚，香气清爽；叶底嫩黄、柔软。



碧潭飘雪花茶 · 振奋精神

材料：

碧潭飘雪 5 克。

方法：

1. 将茶叶放入盖碗中。
2. 用 90℃的开水冲泡茶叶。
3. 3 分钟后，细饮慢品，体会茶的真味。

功效：

振奋精神，缓解春困。

茶材大盘点

碧潭飘雪 碧潭飘雪也是著名的花茶之一，产于四川峨眉山。茶农每年都是挑选雪白晶莹、含苞待放的花蕾，再以手工精心与茶叶一起窨制而成。冲泡后的茶叶，在水面上如点点白雪，色彩淡雅，极具观赏性。





龙井茶 · 消除疲劳

材料：

龙井 5 克。

方法：

1. 将 80℃的开水冲入杯中，至杯的三分满。
2. 将备好的龙井茶拨至杯中。
3. 将杯子轻轻转动，散发出茶香。
4. 再次冲入 80℃的开水，至杯的七分满。
5. 3 分钟后，就可以品饮了。

功效：

消除疲劳、提神醒脑、提高工作效率。

茶材大盘点

龙井茶 龙井茶是典型的炒青绿茶，被誉为绿茶中的“皇后”。其外形为扁平状，且光滑挺直，色泽鲜绿；滋味鲜醇甘爽；汤色清澈明亮。龙井茶具有提神、生津止渴、调节脂肪和胆固醇的功效。



薄荷菊花茶 · 提神清脑

材料：

薄荷叶 3 片，菊花 3 朵。

方法：

1. 将菊花、薄荷放入杯中。
2. 倒入开水泡 3 分钟即可。

功效：

缓解疲劳、醒脑提神。

茶材大盘点

薄荷 具有疏散风热、清利头目、利咽、透疹、疏肝解郁之功效。另外，薄荷还具有消炎止痛作用。

【惊蛰——预防肌肤干燥】

气候特征：天气回暖，雨水增多，气候变化大。

健康提醒：防寒保暖应付多变天气，预防肌肤干燥和传染病。

⊙ 惊蛰气候特征

每年公历的3月6日左右为惊蛰，是一年之中的第三个节气，“蛰”是藏的意思，《月令七十二候集解》中说：“二月节，万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰。是蛰虫惊而出走矣。”由此可见惊蛰是反映自然物候现象的一个节气，但真正使冬眠动物苏醒出土的，并不是隆隆的雷声，而是气温回升到一定程度时地中的温度。一般来说，我国各地春雷始鸣的时间早迟各不相同，就多年平均而言，云南南部在每年1月底前后即可闻雷，而北京的初雷日却在每年的4月下旬。“惊蛰始雷”的说法则与沿江江南地区的气候规律相吻合。“春雷响，万物长”，惊蛰时节气温回升，雨水增多，除东北、西北地区仍是银装素裹的冬日景象外，中国大部分地区平均气温已升到0℃以上，呈现一派融融春光了。

由于春季与肝相应，如养生不当则可伤肝。现代流行病学调查亦证实，惊蛰属肝病的高发季节。此外，诸如流感、流脑、水痘、带状疱疹、流行性出血热等在这一节气都易流行爆发，因此要严防此类疾病。

与此同时，爱美之人需要注意，惊蛰时期，浮尘很多，容易造成肌肤干燥瘙

痒，同时随着天气渐暖，人体皮肤的血管和毛孔也逐渐弛缓舒张，循环系统功能加强，皮肤末梢血液供应增多，汗腺也分泌增多，此时若不注意补水，肌肤很容易干燥。

⊙ 预防肌肤干燥养生之道

惊蛰后，人体内的微生物（包括毒素）经过冬眠伏潜后也开始活跃。因此，人体需要通过汗液、体液，特别是二便将毒素排出，而肺、脾、肾三脏是人体水液代谢调节的核心脏腑。肺主一身之表，调理皮肤汗孔的开阖；脾主运化水湿；肾主水，调理二便。通过宣肺、健脾，可以将体内毒素顺利排出。

惊蛰时节，乍暖还寒，气候比较干燥，很容易使人口干舌燥、外感咳嗽。梨性寒味甘，有润肺止咳、滋阴清热的功效，民间素有惊蛰吃梨的习俗。梨的吃法很多，比如生食、蒸、榨汁或者煮水，特别是冰糖蒸梨对咳嗽具有很好的疗效，而且制作简单方便，平时不妨把其当作甜点食用。另外，咳嗽患者还可食用莲子、枇杷、罗汉果等食物缓解病痛，饮食宜清淡，油腻的食物最好不吃，刺激性的食物，如辣椒、葱蒜、胡椒也应少吃。

对于皮肤油脂分泌少的人，不能用过烫过热的洗澡水，最佳的水温应控制在40℃左右，洗澡时间也不要太长。

肌肤干燥的人，除了多喝水，多吃水果以外，简单易操作的茶饮也是不错的保养方式。

预防肌肤干燥茶饮

沙参麦冬茶 · 润肺养肤

材料：

北沙参 2 克，麦冬 2 克，桑叶 2 克。

方法：

1. 将沙参、麦冬、桑叶放入杯中；
2. 冲入开水泡 8 分钟。
3. 即可饮用。

功效：

润肤生津，滋润皮肤。



茶材大盘点

北沙参 养阴清肺，益胃生津，治肺热燥咳，虚痨久咳，阴伤咽干、口渴。需要注意的是风寒咳嗽和肺胃虚寒的人不能服用。

麦冬 养阴生津，润肺清心。用于肺燥干咳，虚痨咳嗽，津伤口渴，心烦失眠，内热消渴，肠燥便秘。



红枣茶 · 养血美颜

材料：

红枣 2 枚，红糖适量。

方法：

1. 将红枣洗净后与红糖一起放入杯中。
2. 倒入开水焖泡 10 分钟，即可饮用。
3. 如果是冲泡，可选择炙红枣，这样冲泡出来的茶汤滋味更好。或者将红枣直接与红糖放入锅中煮 30 分钟。

功效：

补血养血，健脾胃。

茶材大盘点

红枣 小小的红枣却有着神奇的功效，被誉为“百果之王”。红枣具有补中益气、养血安神的功效。现代研究发现，红枣能使血中的含氧量增加，滋养全身细胞，是一种药效缓和的强壮剂。

三花茶 · 美颜润肤

材料：

薰衣草 2 克，菩提花 3 克，洋甘菊 2 克，冰糖适量。

方法：

1. 将薰衣草、菩提花、洋甘菊放入杯中。
2. 倒入开水泡 5 分钟，加入冰糖调匀。
3. 温饮即可。

功效：

美肤养颜，减压安神。

茶材大盘点

菩提花 也叫龙眼花，木百合花，富含维生素 C、镇定安神、避免皱纹与黑斑产生，具有促进消化、松弛神经、发汗利尿、调血压等益处。

洋甘菊 洋甘菊可增强皮肤抗过敏能力，并能够调脂塑身，有帮助睡眠的功效，还可以缓解发炎疼痛症状及由神经性皮肤瘙痒引起的失眠等问题。





枸杞党参茶 · 补肝肾养血美容

材料：

枸杞子 15 克，党参 5 克，红枣 5 枚。

方法：

1. 将枸杞子、红枣、党参洗净后，倒入砂锅中。
2. 加入适量的水煮沸，改小火煮 20 分钟。
3. 滤去渣即可。

功效：

滋肾养肝，益气养血。

茶材大盘点

党参 党参功效与人参类似，但没有人参作用强烈，是常用的补气药材，适合各种中气不足者服用。现代研究发现，党参有神经系统兴奋作用，可增强机体的抵抗力，可抑制胃酸分泌，扩张周围血管等作用。

【春分——温补阳气】

气候特征：昼夜平分，气候温暖潮湿，关节炎进入多发期。

健康提醒：多食用温补阳气的食物。

⊙ 春分气候特征

每年 3 月 21 日是二十四节气中的春分，历书记载说“春分者，阴阳相半也。故昼夜均而寒暑平”，所以“分”字道出了昼夜、寒暑的界限。春分是反映四季变化的节气之一，我国古代习惯以立春、立夏、立秋、立冬表示四季的开始。春分、夏至、秋分、冬至则处于各季的中间。春分这天，太阳光直射赤道，地球各地的昼夜时间相等，所以古代春分秋分又称为“日夜分”。春分一到，雨水明显增多，我国平均地温已稳定在 10℃以上，这才是真正的春季温度，此时气候温和，雨水充沛，阳光明媚，真正实现“春生”。

但是，春分前后华南常常有一次较强的冷空气入侵，气温显著下降，最低气温可低至 5℃以下，有时还有小股冷空气接踵而至，形成持续数天低温阴雨，一些长期患有关节炎的人会感觉关节肿胀、疼痛加重，诱发或加重原有的关节疾患。这主要因为天气由寒转暖，空气湿度增大，同时也因为天气转暖，人们室外活动增多，出汗量加大，忽视保暖养护所致。

一般来说，在春分时节，应适当温补阳气，增强人体的抵抗力，从而减少疾

病的发生，这对于预防关节炎也有一定的意义。

⊙ 温补阳气的养生之道

古代医家提倡上工“治未病”，其中包含了“未病先防”和“已病防变”两个方面意思。未病先防就是指在疾病未发生之前，采取各种有效措施，消除致病因素，做好预防工作。已病防变就是指即使已病，争取早诊断，早治疗，以防止疾病加重与恶化，促使其好转。

养生调养可以增强体质，预防疾病的发生和发展，延缓衰老的进程，所以在适当的季节进行相应的养生防护，如在春分时节，空气湿度加大之时，服用一些温补阳气之品，化去寒湿对人体的负面影响，对身体有很大的帮助。

需要注意的是，养生保健并非一味滋补，应针对体质，参合病症，不可偏颇。选药宜性质平和，作用和缓，缓缓调养，流通气血，协调阴阳，达到防病抗衰的目的。滥用补药，非但无益，反会有害，如鹿茸等补阳药性多温燥，有助火动阴的弊端；人参等补气药多壅滞，应用不当，常致腹胀纳呆，胸闷不适。由此可见，若一味纯补，不但达不到补虚目的，反而令使体质下降。

温补阳气茶饮

核桃茶 · 益气补阳

材料：

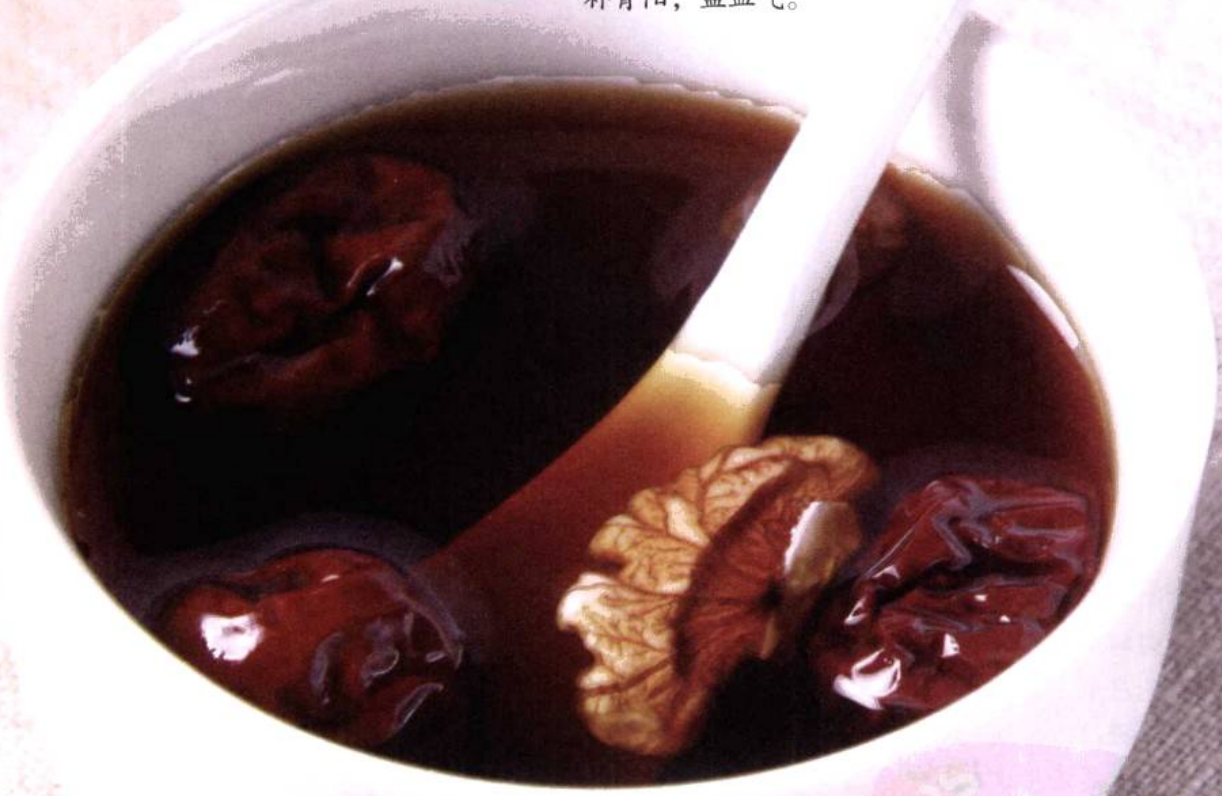
红茶 3 克，核桃仁 3 克，红枣 2 枚，桂圆肉 3 克。

方法：

1. 将所有材料放入砂锅中。
2. 加适量水，煮 20 ～ 30 分钟。
3. 代茶温饮即可。

功效：

补肾阳，益血气。



茶材大盘点

核桃仁 性温，味甘，有温补肺肾、定喘润肠，益气养血的功效。

红枣 味甘，性温，入脾、胃经，有补脾和胃、益气生津的作用。

桂圆肉 肉味甘，性温，入心、脾经，有补心安神、养血益脾的作用。



灵芝茶 · 扶正固本

材料：

灵芝 1 ~ 2 片。

方法：

1. 将灵芝片放入杯中。
2. 冲入沸水泡 10 ~ 15 分钟。
3. 代茶饮即可。
4. 如果想要效果好，也可将适量灵芝片放入锅中，加水煮 30 分钟。这样等冲泡效果更佳。

功效：

扶正固本，延年益寿。

茶材大盘点

灵芝 灵芝是祖国中医药宝库中的珍品，素有“仙草”之誉，有扶正固本、滋补强壮、延年益寿之功效，对于成年人和老年人而言，这种促进和调整可明显延缓衰老；对于处于生长发育阶段的少年儿童而言，则可促进其免疫功能的完善，增强抗病能力，确保其健康成长。

党参茶 · 补中益气

材料：

党参 2 克，花茶 3 克。

方法：

1. 将党参、花茶一同放入杯中。
2. 冲入开水泡 5 分钟。
3. 反复冲饮至味淡即可。

功效：

补中益气，生津降压。

茶材大盘点

党参 党参为中国常用的传统补益药，具有补中益气，健脾益肺的功效，古代以山西上党地区出产为上品，现代研究表明，党参具有增强免疫力、扩张血管、降压、改善微循环、增强造血功能等作用，但肝火盛者禁用，邪盛而正不虚者不宜用。





杜仲五味茶 · 补肝益肾

材料：

杜仲 2 克，五味子 2 克。

方法：

1. 将以上药材放入杯中。
2. 冲入沸水，加盖焖 10 ～ 15 分钟。
3. 反复冲饮至味淡即可。
4. 也可将茶材放入锅中，加水煮 30 分钟。过滤出茶汤即可饮用。

功效：

补肝益肾，滋肾涩精，强健筋骨。

茶材大盘点

杜仲 杜仲由于药用价值高，并且用途广，被人们誉为“植物黄金”，具有补肝肾、强筋骨、活血通络、调血压等功效。

五味子 五味子具有收敛固涩，益气生津，补肾宁心安神的功效，经常服用能提高体力，消除疲劳，改善智力及提高工作效率，老年人服用则可改善脑力，益智强身。

【清明——缓解高血压】

气候特征：气温回暖，阳气升腾，高血压进入多发期。

健康提醒：不宜进补，低盐饮食缓解高血压。

⊙ 清明气候特征

春分后15天，就是清明节气，按阳历来说，它是在每年的4月4日至6日之间，历书曰："斗指丁为清明，时万物洁显而清明，盖时当气清景明，万物皆齐，故名也"。"清明"就是天清地明之意，此时我国大部分地区的日均气温已升到12℃以上，正是气候温和，草木萌发，百花盛开，处处都给人清新明朗、春意暖暖的感觉。所以古人有清明踏青，并开展一系列户外活动的习俗。同时，清明也是人们祭祖扫墓的日子，按照传统习俗，扫墓时，人们要携带酒食果品、纸钱等物品到墓地，祭拜已逝去的亲人。

⊙ 调节高血压养生之道

清明养生对身体健康有重要意义。此节气中不可对肝脏进补。古人所谓“春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食肾，四季不食脾，如能不食此五脏，乃顺天理”。中医理论认为肝属木，木生火，在此节气中肝火易于旺盛，从而特别容易出现头痛、昏眩，这就是祖国传统医学所说的“春气者诸病在头”，照今天来看这就是高血压的典型表现，事实也证明，清明时节这一段时间的确是高血压的易发期，所以对此要高度重视。

在高血压调养时，应针对阴阳失调，本虚标实的病理，以调和阴阳，扶助正气为大法，采用综合调养的方法，如情志调摄、饮食调理、适当运动、戒烟限酒等。

在饮食上不宜吃羊肉、海鱼、海虾、公鸡等易诱发病情的食物，因为发物容易助风动肝火，引起肝阳上亢，引起高血压的复发。此外，气虚者也不宜吃春笋等寒性的食物，清代的名医吴仪洛曾说过：“虚人食笋，多致疾也”，也就是说有痼疾的人多气虚，吃笋后更容易耗气，导致更加虚弱。可多吃些养阴柔肝的食物，如菊花、银耳、荠菜、菠菜、山药等。

调节高血压茶饮

荷叶茶 · 健脾升阳

材料：

干荷叶半张。

方法：

1. 将半张干荷叶洗净，切碎片。
2. 放入锅中，煮 10 ~ 15 分钟。
3. 取荷叶汤，代茶饮用。

功效：

消暑利湿，健脾升阳，散瘀止痛。

茶材大盘点

荷叶 清香，主要治疗暑热烦躁、头晕目眩。现代研究发现其具有扩张血管、清热解暑及调血压的功效。



三宝茶 · 清上调压

材料：

普洱茶 3 克，菊花 2 朵，罗汉果 1/10 颗。

方法：

1. 将罗汉果、菊花、普洱茶一起放入杯中。
2. 冲入 100℃沸水泡 5 分钟。
3. 过滤出茶汤，温饮即可。

功效：

清上散风，调压调脂。

茶材大盘点

普洱茶 《本草纲目》称普洱有清热解毒、消暑生津、消食除腻、通便利水等功效。普洱茶较温和，更适宜老年人饮用。

罗汉果 为历代朝廷贡品，被誉为“东方神果”、“长寿之神果”和“神仙果”，有清热润肺、止咳化痰、润肠通便的功效。





决明菊花茶 · 平肝降压

材料：

决明子 5 克，野菊花 1 ～ 2 朵。

方法：

1. 将决明子、野菊花放入杯中。
2. 冲入开水冲泡 3 分钟。
3. 温饮即可。

功效：

平肝阳、调血压。

茶材大盘点

野菊花 野菊花外形与菊花相似，苦寒之性胜于黄菊和白菊，独擅清热之功，可广泛用于治疗疔疮痈肿、咽喉肿痛、风火赤眼、头痛眩晕等病证。同时又有很好的调压作用，可用于高血压病的辅助治疗。但是，野菊花的药性较强，不宜多饮用。



莲子心茶 · 调节血压

材料：

淡竹叶 2 克，莲子心 2 克。

方法：

1. 将淡竹叶、莲子心放入杯中。
2. 用沸水泡 5 分钟。
2. 温饮即可。

功效：

迅速安定神经，去除体内燥热，能引导精神重振，充分补充体力。

茶材大盘点

淡竹叶 消痰，治热狂烦闷。

莲子心 从莲子心中提炼出的莲心碱结晶，有短暂的调压功效。

【谷雨——调理肠胃降火气】

气候特征：气候以晴暖为主，早晚时冷时热，易发生神经痛。

健康提醒：适度保暖，多食蔬菜调理肠胃降火气。

⊙ 谷雨气候特征

公历每年的4月20日前后为谷雨节气，“谷雨”即“雨水生百谷”之意，是春季最后一个节气。谚语有云“清明断雪，谷雨断霜”，谷雨节气时，我国大部分地区的平均气温都在12℃以上，由于谷雨后的气温回升速度加快，从这一天起，雨量开始增多，其丰沛的雨水使植物生长速度加快，长江以南地区也在这时节的前后开始采收春茶。虽然谷雨节气的气温以晴暖为主，但早晚仍有时冷时热之时，所以应该注意自身保暖，以免感冒。同时，谷雨节气以后是神经痛的发病期，如肋间神经痛、坐骨神经痛、三叉神经痛等。

⊙ 调理肠胃祛燥养生之道

中医传统理论认为，肝主人体少阳春生之气，其性升发，喜疏泄条达，但其气又易郁易亢，稍有不适便使人火气加大，出现抑郁和愤怒。七情之中，怒为三戒之首，是历代养生家最忌讳的一种情绪，对人体健康危害极大。怒气一发，则气逆不顺，窒而不舒，伤身伤体。有关调查显示，高血压、冠心病、消化性溃疡、精神病、脑出血等大多源于怒气或各种焦虑所致。由此可见，发怒，无论从养生，还是从社会伦理、事业上，都是有百害而无一利，因此谷雨时节要祛躁，降肝火。

肝火旺盛往往会影响到脾，甚至引起脾气衰弱。此节气，由于饮食不当常使得胃气受损，是胃病（一般指慢性胃炎和胃溃疡病）的易发期。因为脾主每季节最后 18 天，所以此时脾气正旺。脾的旺盛有利于消化功能的旺盛、营养的吸收，正是调理脾胃的大好时机。调理肠胃的重点首先是对食物的选择，要把好第一道关，注意少吃或不吃不易消化、过于油腻的食物，以清淡、富含维生素与微量元素、易消化的食物为主。同时，还要做到饮食有节。有节就是要有节制，这里所说的节制，包含两层意思，一是指进食的量，一是指进食的时间，即进食要定量、定时。进食之后，为了帮助消化食物，亦应做一些必要的调理，例如食后散步、站立等。

降火气关键在于制怒，其根本在于以“理”制情，用意识控制自己。遇到可怒之事，用理性克服情绪上的冲动，使七情不致过激。

调理肠胃祛躁茶饮

参术健脾茶 · 益脾健胃

材料：

党参 10 克，炒麦芽 10 克，陈皮 10 克，白术 10 克。

方法：

1. 将上述材料倒入钟中。
2. 加适量水，煮 20 分钟。
3. 取茶汤，代茶饮用。

功效：

益脾健胃，助消化。



茶材大盘点

白术　有健脾益气，利水燥湿、止汗、安胎的功效，对于脾胃虚弱引起的食欲差，消化不良、疲劳乏力等有明显的改善，被《神农本草经》列为上品。

陈皮　味辛苦性温，具有理气调中，燥湿化痰的功效。



陈皮甘草茶 · 健脾理气

材料：

陈皮 3 克，甘草 3 克。

方法：

1. 将上述材料放入杯中。
2. 冲入沸水泡 8 ~ 10 分钟 .
3. 代茶饮用。

功效：

健脾益气。

茶材大盘点

陈皮 陈皮即是橘子的皮。陈皮甘甜可口，橘皮却很涩，相信很少有人喜欢它，但它却是用途很广的药材之一。现代的药理研究证明，橘皮中含有丰富的维生素、挥发油等成分，能降低胆固醇、预防血脑血管动脉硬化都十分有益。中医认为，“陈皮具有理气健胃、燥湿化痰之功。”

茯苓苏梗茶 · 燥湿运脾

材料：

茯苓 3 克，紫苏梗 3 克，干姜 1 块。

方法：

1. 将上述材料放入杯中。
2. 冲入沸水泡 10 分钟。
3. 饮用时滤掉茶渣即可。

功效：

燥湿运脾，行气消胀。

茶材大盘点

茯苓 具有渗湿利水，益脾和胃，宁心安神的功效。现代的研究发现，茯苓有增强免疫力、抗肿瘤、利尿等作用。但作为药茶，小便过多或汗水过多不宜长期应用。

紫苏梗 具有理气，舒郁，止痛的功效，属于辛温解表药。

干姜 有温中逐寒，回阳通脉的功效。但是阴虚内热、血热的人，不宜吃干姜，此外孕妇也应慎服。





太子乌梅茶 · 健脾益肺

材料：

太子参 5 克，乌梅 1 颗，甘草 3 克，冰糖适量。

方法：

1. 将太子参、乌梅和甘草一同放入杯中。
2. 冲入开水泡 10 分钟即可。

功效：

健脾益肺，补气生津。

茶材大盘点

太子参 又名孩儿参、童参，以肥润、黄白色、无须根者为佳。有补气益血、生津、补脾胃的功效。

乌梅 含多种有机酸，有改善肝脏机能的作用，故肝病患者宜食之，同时乌梅中的梅酸可软化血管，推迟血管硬化，具有防老抗衰的作用。

柠檬红茶 · 理气和胃

材料：

柠檬 2 片，红茶 3 克，白糖 3 克。

方法：

1. 将红茶放入杯中。冲入开水冲泡，过滤出茶汤。
2. 将柠檬片投入茶汤中，加入白糖调味即可。
3. 代茶饮用。

功效：

理气和胃，生津止渴，消炎。

茶材大盘点

红茶 红茶属于全发酵茶类，有提神消疲、生津清热、养胃消炎的作用。

柠檬 具有生津止渴的功效。





第三章

夏季养生茶饮

夏 Part 3 XIA

【立夏——滋养阴液】

气候特征：连续五天日均气温达22度以上标志着夏季到来。

健康提醒：多喝水以退热降火、滋养阴液。

⊙ 立夏气候特征

立夏是二十四节气中的第七个节气，在每年的5月5日或6日。历书云：“斗指东南，维为立夏，万物至此皆长大，故名立夏也。”此时即将告别春天，进入夏季。《礼记·月令》解释立夏曰：“蝼蝈鸣，蚯蚓出，王瓜生，苦菜秀。”说明在这时节，青蛙开始聒噪着夏日的来临，蚯蚓忙着帮农民们翻松泥土，乡间田埂的野菜也开始迅速生长。一般来说，进入夏季后，气温将明显升高，炎暑将临，雷雨增多，农作物开始茂密生长。江西一带还有立夏饮茶的习俗，说是不饮立夏茶，会一夏苦难熬。

⊙ 滋养阴液养生之道

中医认为，心与夏气相通应，即心通于夏气，是说心阳在夏季最为旺盛，功能最强要注意养心。

立夏节气常常衣单被薄，即使体健之人也要谨防外感，一旦患病不可轻易运用发汗之剂，以免汗多伤心。老年人更要注意避免气血瘀滞，以防心脏病的发作。故立夏之季，情宜开怀，安闲自乐，切忌暴喜伤心。

食物是养心最好的药。清晨可食葱头少许，晚饭宜饮红酒少量，以畅通气血，具体到膳食调养中，我们应以低脂、低盐、多维生素、清淡为主。

夏令属火，暑为夏季的主气，为火热之气所化，独发于夏季。夏季是一年里阳气最盛的季节，气候炎热而生机旺盛，对于人来说，此时是新陈代谢旺盛的时期，人体阳气外发，伏阴在内，气血运行亦相应地旺盛起来，并且活跃于机体表面。

为适应炎热的气候，皮肤毛孔开泄，而使汗液排出，通过出汗，以调节体温，适应暑热的气候，但是汗液流失过多也容易引起人体内阴液的丧失，造成心火上炎，引起口舌生疮等，所以要注意滋养阴液。滋养阴液的最主要方法是通过食疗补充。而目前比较流行的是饮补，饮补比食补方便、快捷，所以人们在日常生活中，更愿意通过饮补来调节身体，使身心达到保健养生的功效。

滋养阴液茶饮

西洋参茶 · 益气养阴

材料：

西洋参片 2 克。

方法：

1. 将西洋参片放入杯中。
2. 倒入沸水冲泡 10 分钟。
3. 温服，可回冲，当茶饮即可。

功效：

益气养阴，清热生津。



茶材大盘点

西洋参 有补气养阴，清热生津之功效，但因其补而不燥、扶正祛邪、攻补并施，有时可取代人参获得良效。服用时忌铁器，不应同茶叶、山楂、萝卜以及中药藜芦配伍食用。值得注意的是，参片虽好，也不宜多食用。

雪梨百合冰糖饮 · 滋阴润肺

材料：

雪梨 1 个，百合 10 克，冰糖适量。

方法：

1. 将雪梨洗净，连皮取肉切片；百合洗净。
2. 将雪梨与百合一同放入锅内，加清水适量，先以武火煮沸后转小火。
3. 加入冰糖，待冰糖融化后即可。

功效：

滋阴润肺，生津止渴，养颜美容。

茶材大盘点

雪梨 具有生津润燥、清热化痰、养血生肌的功效。梨又有降低血压和养阴清热的效果，所以高血压、肝炎、肝硬化病人常吃梨有好处。但由于其性寒，一次不宜多吃，尤其脾胃虚寒、腹部冷痛和血虚者，更不可以多吃。





增液益阴茶 · 养阴生津

材料：

玉竹 3 克，沙参 2 克，麦冬 2 克，生地黄 2 克。

方法：

1. 将以上食材放入杯中。
2. 冲入沸水，泡 10 分钟。
3. 代茶饮用。
4. 也可将以上茶材放入锅中煮 20 分钟，取茶汤饮用即可。

功效：

养阴生津，增液润燥。

茶材大盘点

玉竹 玉竹别名尾参、玉参、萎蕤，性味甘平，具有养阴、润燥、除烦、止渴的功效，明代医学家李时珍谓其“其叶光莹像竹，其根长而多节，故有玉竹，地节诸名。”

沙参 沙参甘润而偏于苦寒，能补肺胃之阴，兼能清肺胃之热，为清热养阴，生津止渴之佳品。



五味二冬茶 · 滋阴润燥

材料：

五味子 3 克，天冬、麦冬各 3 克。

方法：

1. 将以上食材放入茶杯中。
2. 冲入沸水，泡 5 ~ 10 分钟。
3. 代茶饮用即可。

功效：

滋阴润燥。

茶材大盘点

五味子 五味子性温，味酸、甘，有收敛固涩、益气生津、补肾宁心的作用，常用于久嗽虚喘，梦遗滑精，遗尿尿频，心悸失眠等。

天冬 天冬性寒，味甘、苦，有养阴生津、润肺清心的作用。

【小满——清利湿热】

气候特征：气温明显升高，气候潮湿容易发生皮肤病。

健康提醒：清爽清淡饮食为主，注意清利湿热。

⊙ 小满气候特征

小满节气在每年公历 5 月 21 日或 22 日，正值 5 月下旬，气温明显增高，农作物生长最速。历书云“斗指甲为小满，万物长于此少得盈满，麦至此方小满而未全熟，故名也。”这就是说从小满开始，大麦、冬小麦等夏收作物已经结果，籽粒渐见饱满，但尚未成熟，故叫小满。

夏季阴阳运行的特点，是阳气旺盛，蒸迫天地之气，天阳下济，地热上蒸，天地阴阳之气上下交合，凝结为万物的繁华茂盛，各种植物大都进入开花结果时期，故《素问·四气调神大论》把夏三月称为“蕃秀”。夏季阳热炽盛，却正是万物生长的动力，其阳愈盛，则秋天的果实也愈加壮实。

⊙ 清利湿热养生之道

中医提倡“春夏养阳”，即指夏日着意养护阳气。夏日炎暑蒸迫，迫津外泄，易伤阴液，乘凉饮冷，又易郁遏人体阳气，而万物盛长之际，各种致病因素也易于产生，蚊叮虫咬，亦足以致病，因而夏日要顺应阳气旺盛的变化以养生。《素问·四气调神大论》认为，夏季未能养护阳气，导致心气损伤，不能为秋季养“收”打下良好的基础，到秋天可能发生“痎疟”类的病变，冬令还有可能生重病，这也体现出中医理论所提倡的“未病先防”的养生观点。

进入小满后，气温不断升高，雨水也多，空气中湿度比较大，加之或因外伤暴露，或因贪凉饮冷，或因汗出沾衣，或因涉水淋雨，或因居处潮湿，以至感受湿邪而引发风湿证、湿性皮肤病。中医理论认为，湿为阴邪，易伤人体阳气；其性重浊粘滞，故易阻遏气机，病多缠绵难愈，所以很多皮肤病都难以根治。

对此，我们首先要调畅心情，以防情绪剧烈波动，注意适量运动，不可过汗，同时要特别注意衣物材质的选择，尽量穿着透气性好、能吸汗的衣袜，以避免湿气郁积。

其次，要从饮食调养方面达到清利湿热的目的。饮食调养应以清爽清淡的素食为主，因为小满时节天气开始闷热潮湿，这样的气候最易伤害脾胃功能，而导致消化不良，食欲不振，所以要常吃具有清利湿热作用的食物，如赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、丝瓜、黄瓜、黄花菜、水芹、荸荠、黑木耳、藕、胡萝卜、西红柿、西瓜、山药、蛇肉、鲫鱼、草鱼、鸭肉等；忌食膏粱厚味，甘肥滋腻，生湿助湿的食物，如动物脂肪、海腥鱼类、酸涩辛辣、性属温热助火之品及油煎熏烤之物，如生姜、芥末、胡椒、辣椒、茴香、桂皮、韭菜、茄子、蘑菇，海鱼、虾、蟹等各种海鲜发物，牛、羊、狗、鹅肉类等；水果中芒果、榴莲也要少吃，因为这些食物易生湿伤脾。

清利湿热茶饮

茅根茶 · 清热解暑

材料：

白茅根 3 克。

方法：

1. 将白茅根放入杯中。
2. 冲入沸水泡 5 分钟。
3. 代茶饮用。

功效：

清热利尿，解暑除烦，生津止渴，润肺和胃。



茶材大盘点

白茅根 白茅根以条粗、色白、味甜者为佳，有凉血止血，清热利尿，清肺胃热的功效。但脾胃虚寒者慎服。



薄荷竹叶茶 · 清热祛湿

材料：

薄荷 2 克，竹叶 2 克，车前草适量。

方法：

1. 将薄荷、竹叶、车前草一同放入杯中。
2. 冲入沸水焖泡 5 分钟。
3. 代茶温饮（可去渣再饮用）。

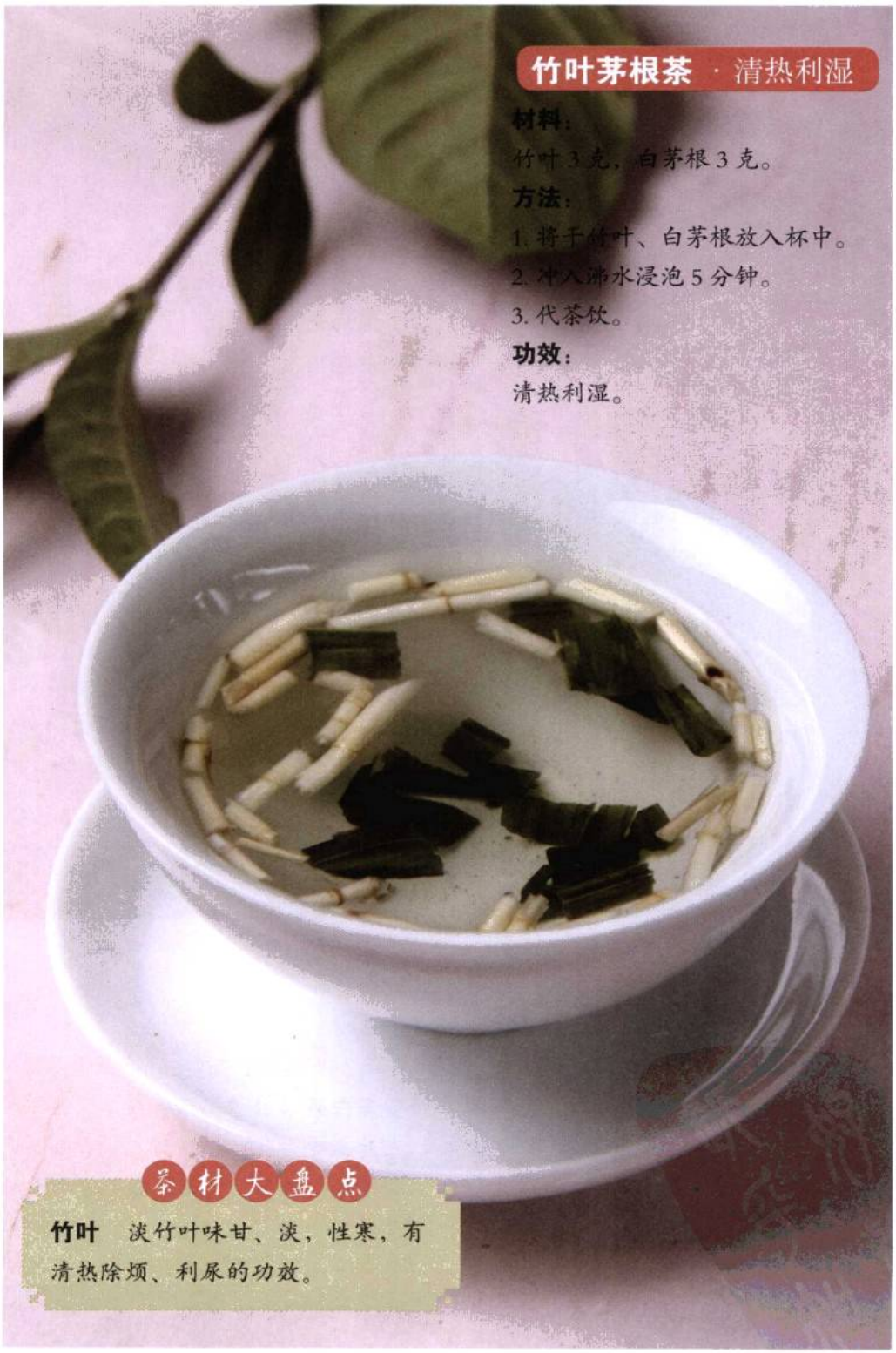
功效：

清热祛湿，消暑利水。

茶材大盘点

薄荷　薄荷味辛，性凉，有疏风、散热、消暑、解毒作用。

车前草　车前草味甘，性寒，具有利水、清热、明目、祛痰的功效。



竹叶茅根茶 · 清热利湿

材料：

竹叶 3 克，白茅根 3 克。

方法：

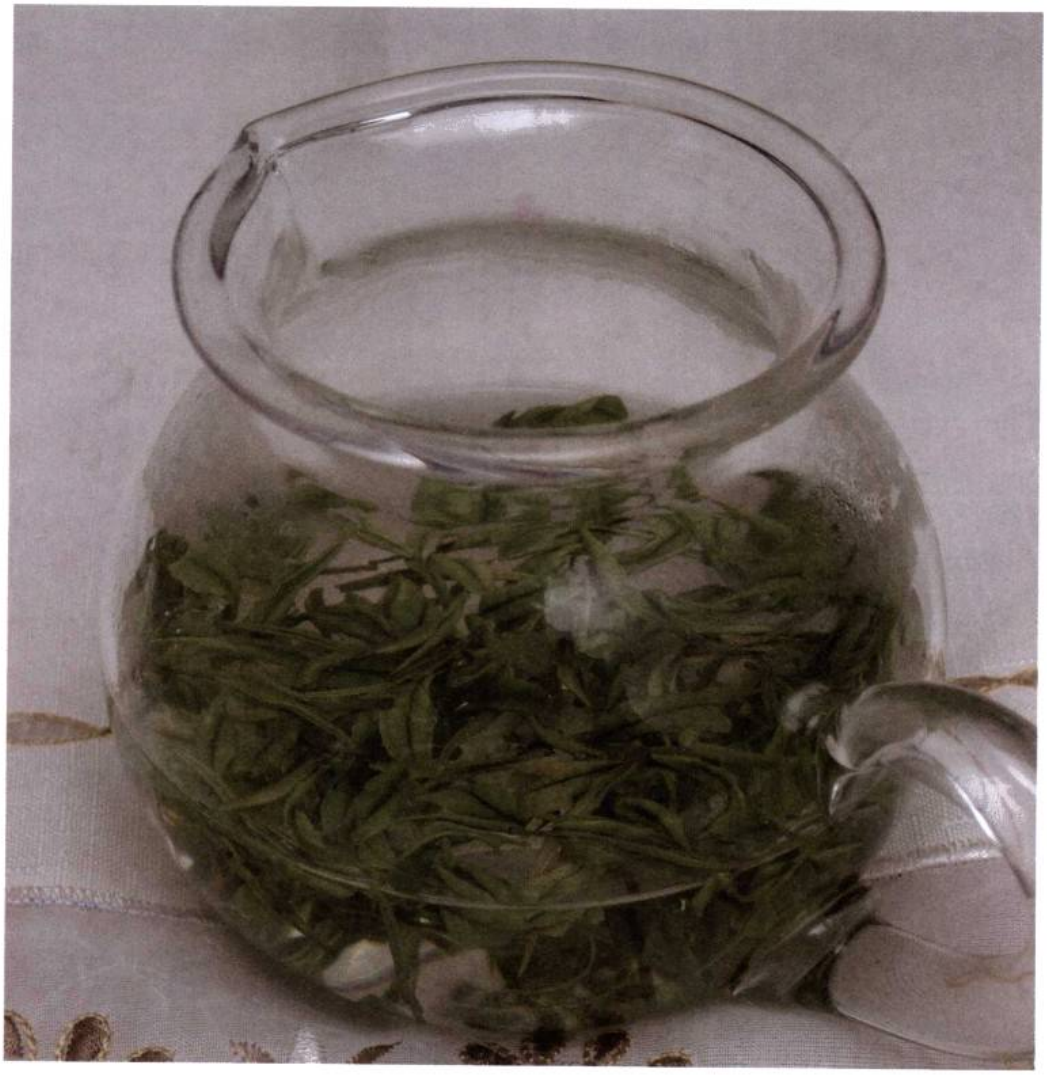
1. 将干竹叶、白茅根放入杯中。
2. 冲入沸水浸泡 5 分钟。
3. 代茶饮。

功效：

清热利湿。

茶材大盘点

竹叶 淡竹叶味甘、淡，性寒，有清热除烦、利尿的功效。



安吉白茶 · 清热降火

材料：

安吉白茶 5 克。

方法：

1. 将备好的茶叶拨至杯中。
2. 沿杯边冲入 85℃的开水。
3. 3分钟后，一杯清香的绿茶就好了。

功效：

清热降火，增强免疫力。

茶材大盘点

安吉白茶 属于烘炒青绿茶，产于浙江省安吉县。它的氨基酸含量是普通茶的两倍，具有增强免疫力和营养保健价值。适合抵抗力低下，需要补充氨基酸的人饮用。但是孕妇、神经衰弱者慎饮。

【芒种——清热降火】

气候特征：天气湿热，是一年中人最懒散的时候。

健康提醒：清热降火，充足睡眠，运动提高活力。

⊙ 芒种气候特征

每年6月6日左右即芒种节气，历书记载：“斗指巳为芒种，此时可种有芒之谷，过此即失效，故名芒种也”，也就是说，芒种节气是最适合播种有芒的谷类作物，如晚谷、黍、稷等。由于我国地域辽阔，同一节气的气候特征也有差异。我国中部的长江中、下游地区，雨量增多，气温升高，进入连绵阴雨的梅雨季节，空气十分潮湿，天气异常湿热，各种衣物器具极易发霉，所以，在长江中下游地区把这种天气叫做“黄梅天”。

另外，我国的端午节多在芒种日的前后，民间有“未食端午粽，破裘不可送”的说法。此话告诉人们，端午节没过，御寒的衣服不要脱去，以免受寒。由于夏季气温升高，空气中的湿度增加，体内的汗液无法通畅地发散出来，即热蒸湿动，湿热弥漫空气，人身之所及，呼吸之所受，均不离湿热之气，所以，暑令湿胜必多兼感，使人感到四肢困倦，委靡不振，也就是夏天我们常见的懒散。

⊙ 清热降火养生之道

芒种节气里，气温升高降水增多，空气湿度增加后，体内汗液无法通畅地发散出来，人们经常采取各种方法降温。但是夏日炎热，腠理开泄，易受风寒湿邪侵袭，患上感冒。

此时，切忌只顾眼前舒服，过于避热趋凉，或饮冷无度，以免致使暑热与风寒之邪乘虚而入；睡眠时不宜风扇送风，更不宜夜晚露宿，有空调的房间也不宜室内外温差过大；纳凉时不要在房檐下、过道里，应远离门窗缝隙，选择树阴、水亭、凉台，以防贼风入中；汗孔开张，不宜贸然即用冷水冲凉，或入冷水游泳，或冒雨贪凉，以防寒湿入侵，所以说炎夏贪凉无道只会惹病缠身，降火有道才能凉得健康。

清热降火的养生要点在于保证宁心静神，俗语云“心静自然凉”，而中医传统理论本来就认为夏天与心相对应，所以清热降火须以心为重点，注意调情志，心平身自健，同时挑选合适的饮食。清热降火的食物大多与苦寒有关，《黄帝内经》认为饮食之五味分别通于五脏，其中苦味与心气相适应，同时热能生火，火燃烧后的物质生苦味，苦能促进心气，还认为赤色也与心相应，所以苦味和赤色的食物均有促进心气的作用，故夏令时分应考虑这两类特点的食物。赤色可以助阳，苦味可以清热。但又忌讳过度食用。夏季人体新陈代谢旺盛，汗易外泄，耗气伤津之时，宜多吃具有祛暑益气、生津止渴的饮食，即以清补为主，辅以清暑解热之品，如绿豆汤、金银花露、菊花茶等。

此外，芒种过后，因夏日昼长夜短，要晚睡早起，中午小憩可助恢复疲劳，有利于健康。午时天热，人易汗出，衣衫要勤洗勤换。为避免中暑，芒种后要常洗澡，这样可使皮肤疏松，“阳热”易于发泄。

清热降火茶饮

健脑茶 · 清热醒脑

材料：

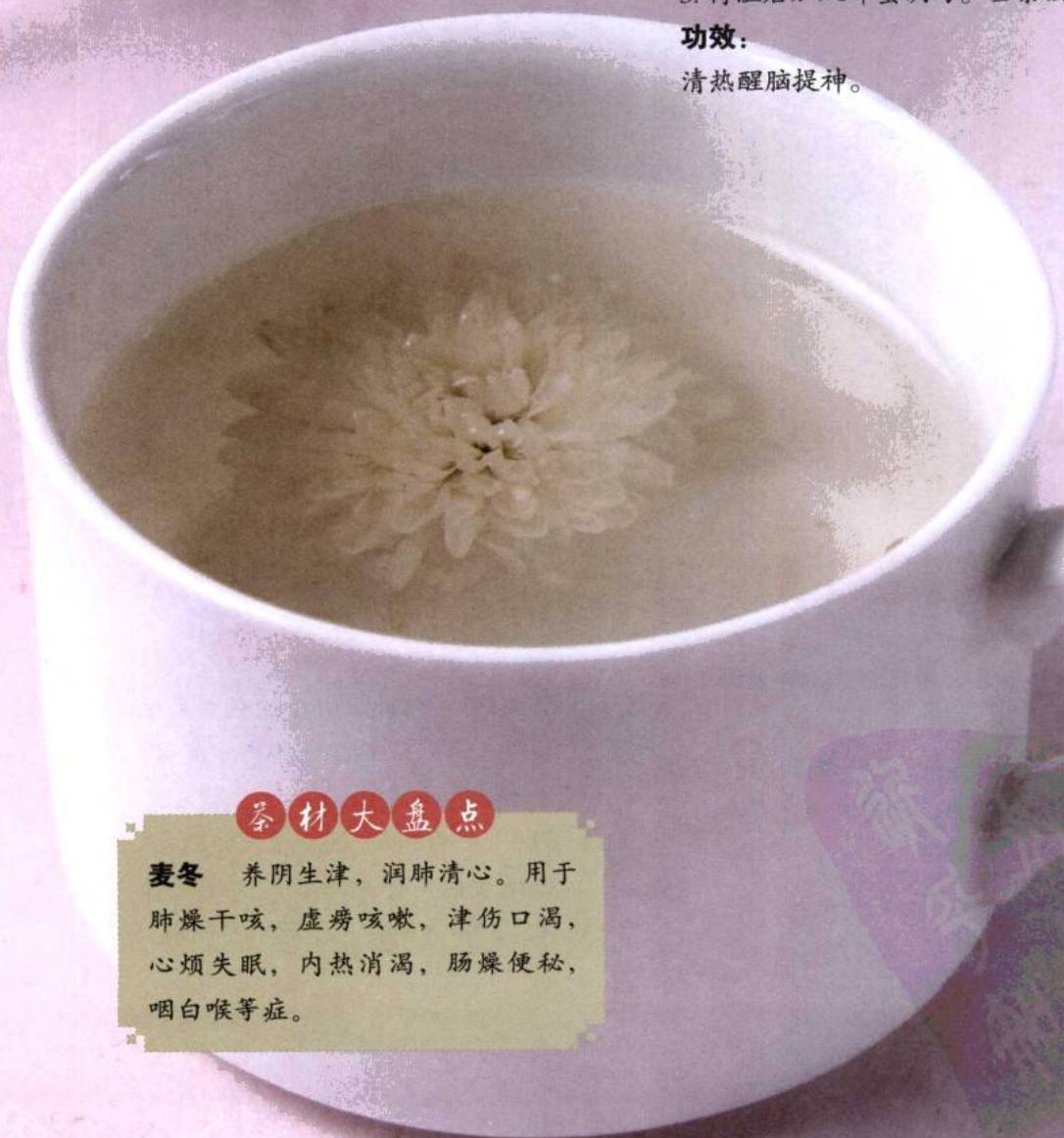
白菊花3朵，麦冬3克，蜂蜜适量。

方法：

1. 将白菊花、麦冬一同放入杯中。
2. 冲入沸水泡5分钟。
3. 待温后加入蜂蜜调匀。当茶饮用即可。

功效：

清热醒脑提神。



茶材大盘点

麦冬 养阴生津，润肺清心。用于肺燥干咳，虚痨咳嗽，津伤口渴，心烦失眠，内热消渴，肠燥便秘，咽白喉等症。



银花茶 · 清热泻火

材料：

金银花 3 克，菊花 2 朵，胖大海 1 个。

方法：

1. 将金银花、菊花、胖大海一同放入杯中。
2. 用沸水冲泡，待胖大海张开后。
3. 代茶饮用即可。

功效：

清热泻火利咽。

茶材大盘点

胖大海 胖大海为梧桐科木本植物胖大海的成熟种子，产于泰国、柬埔寨、马来西亚等地，有清热润肺，利咽解毒，润肠通便的功效。但经常饮用胖大海会产生大便稀薄、胸闷等副作用，故不宜久饮。

君山银针 · 杀菌、消炎

材料：

君山银针 5 克。

方法：

1. 将90℃开水冲入杯中，至杯的三分满。
2. 将备好的茶叶，投至杯中。
3. 再次向杯中冲入水，至杯的七分满。
4. 3 分钟后，茶叶在水中上下飘动，慢慢伸展开，观赏“茶舞”。
5. 欣赏完茶舞，即可慢慢品饮茶汤。

功效：

杀菌、消炎等功效。

茶材大盘点

君山银针 君山银针是黄茶中的珍品，也是中国十大名茶之一。君山银针形如银针，芽头茁壮，长短大小均匀；茶芽内面呈金黄色，外层白毫显露完整；茶汤杏黄澄明；口味甘醇鲜爽，香气清鲜；叶底肥嫩完整。



山楂蜜银茶 · 清热解毒

材料：

山楂 3 克，金银花 2 克，蜂蜜适量。

方法：

1. 将山楂、金银花放入杯中。
2. 冲入沸水泡 5 分钟。
3. 加入蜂蜜搅匀即可。

功效：

清热解毒。



茶材大盘点

山楂 山楂以果实作药用，性微温，味酸甘，入脾、胃、肝经，有消食健胃、活血化瘀、收敛止痢之功能。

金银花 金银花性寒，味甘、微苦，有清热解毒、疏风散热等作用。常用于治疗风热感冒。

【夏至——退热降火】

气候特征：天气炎热，人体阳气最旺，适合治疗冬季疾病。

健康提醒：补充水分和维生素，增加盐分的摄入。

⊙ 夏至气候特征

夏至在每年6月21日或22日，是二十四节气中的第十个节气。《月令七十二候集解》中说："五月中，夏，假也，至，极也，万物于此皆假大而至极也。"《汉学堂经解》所集崔灵恩《三礼义宗》中也说："夏至为者，至有三义；一以阴阳气之至极，二以明阳气之始至，三以明日行之北至。故为至。"这天太阳的高度最长，阳光几乎直射北回归线，北半球白天最长，黑夜最短；过了夏至日，阳光直射位置逐渐向南移动，白天开始一天比一天缩短。南半球相反。天文学上规定夏至为北半球夏季开始，气候学上则以每5天的平均气温高于22℃的始日作为夏季开始。夏至后，北方气温升高，光照足，雨水增多，有利于农作物生长发育。长江中下游地区仍处在梅雨期，往往出现持续时间长、雨量大的降雨，甚至形成洪涝灾害。夏至后进入伏天，农作物生长旺盛，杂草病虫迅速滋长漫延，需加强田间管理。所以农谚中有："夏至进入伏天里，耕地赛过水浇园"；"进入夏至六月天，黄金季节要抢先"等说法。

⊙ 退热降火养生之道

清代之前的夏至日，文武百官要放假，回家与亲人团聚畅饮，以避夏日酷暑，名曰“歇夏”。传统中医理论认为，夏至是阳气最旺的时节，养生要顺应夏季阳盛于外的特点，注意保护阳气，着眼于一个“长”字。《素问·四气调神大论》曰：“使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。”就是说，夏季要神清气和，快乐欢畅，心胸宽阔，精神饱满，如万物生长需要阳光那样，对外界事物要有浓厚的兴趣，培养乐观外向的性格，以利于气机的通泄。与此相反，举凡懈怠厌倦，恼怒忧郁，则有碍气机通跳，皆非所宜。同时，“暑易伤气”，若汗泄太过，则令人头昏胸闷，心悸口渴，恶心甚至昏迷。所以安排室外工作和体育锻炼时，应避开烈日炽热之时，加强防护，合理安排午休时间，一为避免炎热之势，二可恢复疲劳之感。每日温水洗澡也是值得提倡的健身措施，不仅可以洗掉汗水、污垢，使皮肤清洁凉爽消暑防病，而且能起到锻炼身体的目的。

夏季退热降火还须注意日常运动不可过度，运动最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行，场地宜选择在河湖水边，公园庭院等空气新鲜的地方。在运动锻炼过程中，出汗过多时，可适当饮用淡盐开水或绿豆盐水汤，切不可饮用大量凉水，更不能立即用冷水冲头、淋浴，否则会引起寒湿痹证等多种疾病。

从传统中医理论来看，夏月伏阴在内，饮食不可过寒，如《颐身集》所说：“夏季心旺肾衰，虽大热不宜吃冷淘冰雪，蜜水、凉粉、冷粥。饱腹受寒，必起霍乱。”故冷食不宜多吃，少则犹可，贪多定会寒伤脾胃，令人吐泻。西瓜、绿豆汤、乌梅小豆汤，虽为解渴消暑、退热降火之佳品，但不宜冰镇食之。夏季气候炎热，人的消化功能相对较弱，因此，饮食宜清淡不宜肥甘厚味，要多食杂粮以寒其体，不可过食热性食物，以免助热；冷食瓜果当适可而止，不可过食，以免损伤脾胃；厚味肥腻宜少勿多，以免化热生风，激发疔疮之疾。

夏至是冬病夏治的大好时机，如慢性气管炎、支气管炎等疾病，在夏季应积极调养，适当内服或外用一些方药，以预防冬季旧病复发，或减轻其症状。

退热降火茶饮

冬瓜皮茶 · 清热利水

材料：

冬瓜皮 3 克，干姜 1 片。

方法：

1. 将冬瓜皮、干姜一同放入杯中。
2. 冲入沸水泡 10 分钟。
3. 汤代茶饮。

功效：

清热利水，消暑生津。



茶材大盘点

冬瓜皮 冬瓜味甘淡，性微寒，有清热解毒、利水消痰、除烦止渴、祛湿解暑之功效。夏天气候炎热，心烦气躁，闷热不舒服时宜食；热病口干烦渴，小便不利者宜食。



薄荷茶 · 清热解暑

材料：

薄荷 2 克，绿茶 3 克，冰糖适量。

方法：

1. 将薄荷、绿茶一同放入杯中。
2. 冲入沸水泡 3 分钟。
3. 滤出叶渣，加冰糖调味即可，代茶饮用。

功效：

清热消暑。

茶材大盘点

薄荷 薄荷全草入药，以身干、无根、叶多、色绿、气味浓者为佳，性味辛，凉，有发散风热，清利咽喉，透疹解毒，疏肝解郁和止痒等功效。

茅根清热茶 · 清热利尿

材料：

灯芯草 3 克，绿茶 3 克，白茅根 3 克。

方法：

1. 将灯芯草、绿茶、白茅根一同放入杯中。
2. 用沸水冲泡 5 分钟。
3. 代茶饮用即可。

功效：

清热，利尿，通淋。

茶材大盘点

灯芯草 灯芯草味甘淡，性寒，具有清心降火、利尿通淋的功效，用于泌尿系统炎症和呼吸道疾病均有较好疗效。





金钱黄柏茶 · 清热泻火

材料：

金钱草 2 克，炒黄柏 2 克。

方法：

1. 将金钱草、炒黄柏放入杯中。
2. 冲入沸水，泡 10 分钟。
3. 即可饮用。

功效：

清热泻火，燥湿利尿。

茶材大盘点

金钱草 金钱草性微寒，味甘、咸，有清热利湿、通淋、消肿的作用。

炒黄柏 黄柏味苦，性寒，有清热燥湿、泻火除蒸、解毒疗疮的作用。

【小暑——调理消化道】

气候特征：热浪袭人，时有暴雨光顾。

健康提醒：消化道疾病多发，肠胃吸收力下降，注意饮食卫生。

⊙ 小暑气候特征

每年 7 月 7 日左右为小暑天，历书记载“斗指辛为小暑，斯时天气已热，尚未达于极点，故名也”。意思是说虽然天气已经很热，但还不到最热的时候，所以叫小暑。时至小暑，已是初伏前后，到处绿树浓荫，很多地区的平均气温已接近 30℃，时有热浪袭人之感，暴雨也时常在小暑节气光顾。我国南方 7 月份进入汛期，有“小暑大暑，淹死老鼠”的谚语，这就是说在这大小暑两节气里雨水多，汛涝最多，而此时我国南方沿海地区包括台湾地区正是台风来临之际。

⊙ 调理消化道养生之道



夏季是消化道疾病多发季节，此时人们应把好“病从口入”关，注意饮食卫生尤其重要。因为炎热的气候环境适合各种细菌、病毒等致病因子的生长繁殖，食物极易腐败变质。另一方面，夏天喝水多，冲淡了胃液，降低了胃液的杀菌力，使致病微生物容易通过胃进入肠道，消化道疾病多由此发生。总体来说，夏季饮食不洁是引起多种胃肠道疾病的元凶，如痢疾、寄生虫病等，若进食腐败变质的有毒食物，还可导致食物中毒，引起腹痛、吐泻，重者出现昏迷或死亡。

小暑尤其需防疰夏。“疰夏”是一种季节性病症，主要源于天气的暑热和体质的虚弱，使人的脾胃运化能力受阻，出现四肢无力、精神萎靡、恶心出汗、大便稀溏，甚至低热等。在南方多见于夏至前后，比北方出现得早。疰夏亦为中暑的先兆，若进一步发展可致中暑。运用饮食的营养作用进行调理，是减少疾病，预防疰夏的有效保证。由于夏令气候炎热，易伤津耗气，因此常可选用清淡的药粥滋补身体。《黄帝内经》有“药以去之，食以随之”，“谷肉果菜，食养尽之”的论点。著名医学家李时珍尤其推崇药粥养生，他说：“每日起食粥一大碗，空腹虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙也。”药粥对老年人、儿童、脾胃功能虚弱者都是适宜的。小暑时节可多用薏苡仁、白扁豆、荷叶等健脾解暑的食物煮粥吃。

另外，夏季调理消化道还须注意时令饮食。所谓时令饮食，主要是指此时盛产的能解暑清热、生津止渴的食物，如西瓜、苦瓜、黄瓜、草莓、乌梅等。同时，自制一些生津解暑的茶饮也是必须的，主要原料多采用鲜竹叶、鲜荷叶、鲜薄荷、金银花、陈皮、生甘草、野菊花、茉莉花等，选择一至数种，煎水或用开水冲泡，当茶饮用。

调理消化道茶饮

消食茶

材料：

焦山楂 12 克，焦麦芽 15 克。

方法：

1. 将山楂、炒麦芽放入杯中。
2. 冲入开水泡 5 分钟。
3. 取汁代茶饮。

功效：

消食化滞。



茶材大盘点

焦麦芽　有很好的消化淀粉类食物的作用。

焦山楂　善于治疗肉类或油腻过多所致的食滞。



萝卜蜂蜜茶 · 健脾益气

材料：

白萝卜 1/2 根，花茶 5 克，蜂蜜适量。

方法：

1. 将白萝卜去皮洗干净，切块放入锅中煮 20 分钟，过滤出萝卜汤。
2. 将花茶冲泡成浓茶，过滤出茶汤。
3. 然后加入白萝卜汁、蜂蜜，调匀即可饮用。

功效：

健脾益气，助消化。

茶材大盘点

白萝卜 白萝卜是一种常见的蔬菜，生食熟食均可，其味略带辛辣味，具有促进消化，增强食欲，加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用，为食疗佳品，可以治疗或辅助治疗多种疾病，《本草纲目》称之为“蔬中最有利者”。

薄荷茶 · 清热消暑

材料：

干薄荷 3 克，冰糖少许。

方法：

1. 将薄荷放入杯中。
2. 冲入开水泡 3 分钟。
3. 放入冰糖调匀，即可饮用。

功效：

清热解暑。

茶材大盘点

薄荷 味辛，性凉，具有疏散风热、清利头目、疏肝解郁的功效。适合夏日火气与胃肠郁闷饮用。



清暑花茶 · 清暑解热

材料：

野菊花 2 朵，茉莉花 3 克。

方法：

1. 将野菊花、茉莉花一同放入杯中。
2. 冲入适量沸水，盖焖片刻。
3. 代茶饮用。

功效：

清暑解热，芳香开窍。

茶材大盘点

野菊花　野菊花可广泛用于治疗疔疮痈肿、咽喉肿痛、风火赤眼、头痛眩晕等病证。但野菊花因性微寒，常人长期服用或用量过大，可伤脾胃阳气，要慎饮。

茉莉花　茉莉花的香气馥郁芬芳，滋味鲜爽甘美，可以促进平滑肌的舒展与收缩，引起肠胃的蠕动，有利于消化。



【大暑——预防中暑】

气候特征：酷热多雨，容易中暑，暑热夹湿常使人食欲不振。

健康提醒：充分休息，避免暴晒，清淡饮食。

⊙ 大暑气候特征

大暑，是一年中最热的节气，在每年 7 月 23 日前后，历书记载“斗指丙为大暑，斯时天气甚烈於小暑，故名曰大暑。”大暑正值中伏前后，民间有“热在中伏”的说法，此时我国大部分地区在这个节气内是最热的时候，平均温度在 26℃左右，最高气温可达 44℃，要比小暑酷热得多。大暑时节既是喜温作物生长速度最快的时期，也是雷阵雨最多的季节，有谚语说：“东闪无半滴，西闪走不及”，意谓在夏天午后，闪电如果出现在东方，雨不会下到这里，若闪电在西方，则雨势很快就会到来，要想躲避都来不及。唐代诗人刘禹锡的诗句：“东边日出西边雨，道是无晴却有晴。”就形象地说明了雷阵雨，常常是这边下雨那边晴天。

⊙ 预防中暑养生之道

大暑是夏季的最后一个节气，也是最炎热的一个节气，暑气最重，最易夹湿。同时，每季节末的最后18天归脾所主，脾最恶湿。这时正值中伏，地之湿气上蒸，乱于肠胃之间，夏日乘凉饮冷易受寒湿，阳气为阴气所遏，外则表气不宣，内则脾胃不和，身热、便溏、脘腹胀满。因此，大暑的养生原则是：首先进行清补，养心、养阳、养长，以补充炎热气候造成的津液气血的损耗；其次，根据大暑暑热湿盛的特点，防暑热除湿气；再次，根据脾喜燥恶湿的特点，健脾益气除湿。

传统中医学理论认为，湿为阴邪，其性趋下，重浊粘滞，易阻遏气机，损伤阳气，而且暑湿之气容易乘虚而入且暑气逼人，心气易于亏耗，尤其老人、儿童、体虚气弱者往往难以将养，而导致疰夏、中暑等病。

夏季预防中暑的方法有以下几点：合理安排工作，注意劳逸结合，避免烈日暴晒，注意室内降温，做到睡眠充足，讲究饮食卫生。若一旦出现中暑症状，应立即将患者移至通风处休息，给病人喝些淡盐开水或绿豆汤、西瓜汁、酸梅汤等。老年人由于体温调节机能降低，在夏季天气酷热时，更容易中暑，所以可在暑热之季服用一些仁丹、十滴水等。预防中暑也可选择清热解暑的食疗药膳。饮食宜以清为补，宜补气清暑，宜健脾养胃，宜药粥进补。清补食物有绿豆、百合、黄瓜、豆芽、鸭肉等；补气清暑食物有冬菇、紫菜、西瓜、番茄等，亦可选用西洋参、太子参、黄芪等；健脾养胃食物有赤小豆、薏米、南瓜等；药粥有绿豆粥、扁豆粥、莲子粥、薏米粥等。在大暑当日或在高温暑热时，广东民间传统有煲荷叶老冬瓜汤进饮以防暑养生，其组成还有赤小豆、薏米、扁豆、灯芯花、猪苓、泽泻、土茯苓等，或淡饮或为甜汤，亦可煲猪骨，这些都是不错的选择。同时，在调味方面可用醋、大蒜、生姜、芥末等酸、辛、香等作料，起到清瘟杀菌、解毒和增强食欲的作用，还可吃点生姜，有利于食物消化吸收，对心脏、血管有一定的刺激作用，使心跳加速，血流循环加快，汗毛孔张开，汗液排泄通畅，对防暑有一定的好处。

预防中暑茶饮

乌梅凉茶 · 健脾益气

材料：

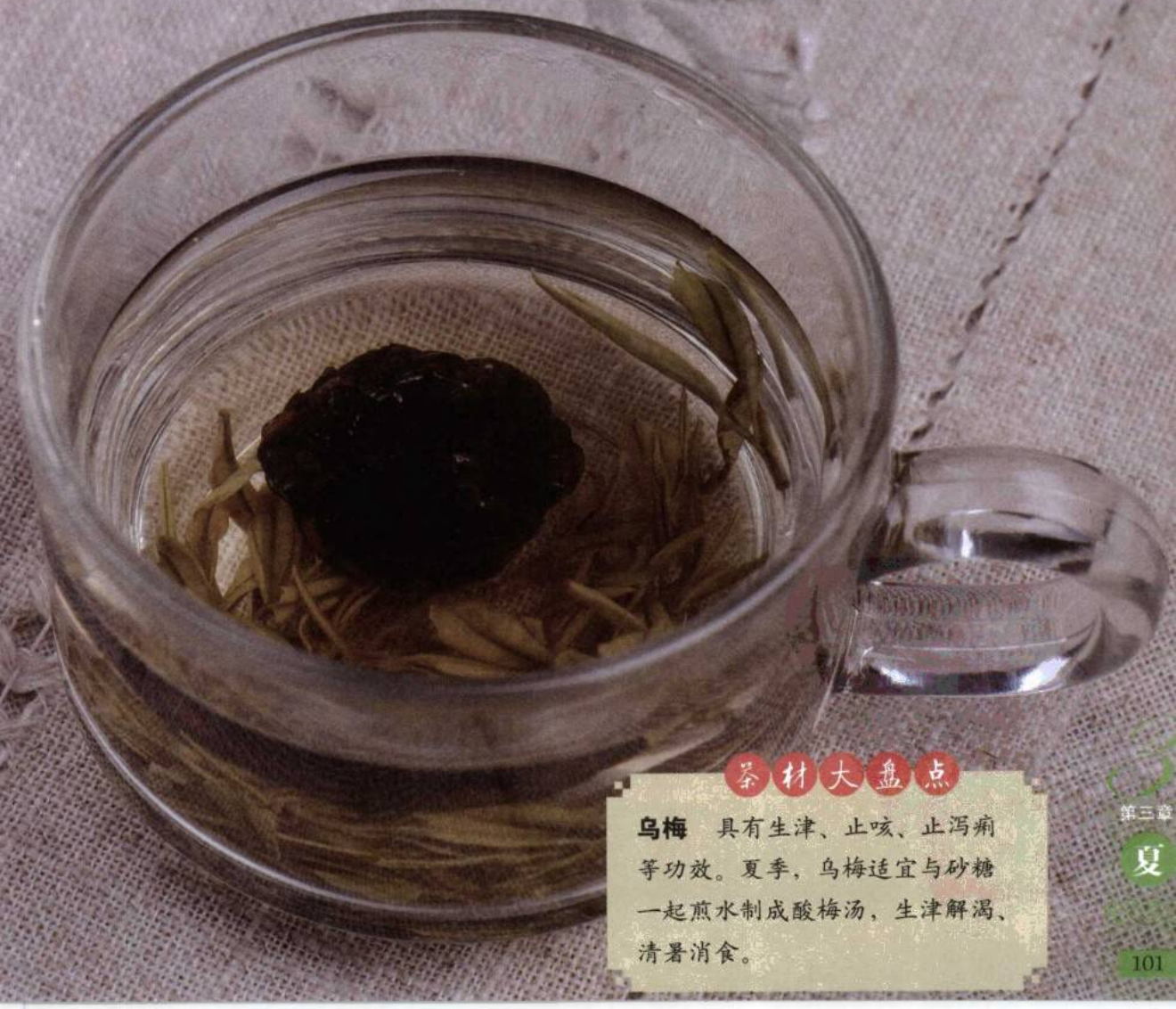
乌梅 1 颗，绿茶 3 克。

方法：

1. 将乌梅、绿茶一同放入杯中。
2. 用开水冲泡 5 分钟，过滤出茶汤。
3. 温饮即可。

功效：

清凉解暑生津止渴。



茶材大盘点

乌梅 具有生津、止咳、止泻痢等功效。夏季，乌梅适宜与砂糖一起煎水制成酸梅汤，生津解渴、清暑消食。



白牡丹茶 · 退热祛暑

材料：

白牡丹 5 克。

方法：

1. 将备好的白牡丹茶叶，用茶匙拨至杯中。
2. 将 95℃水冲入杯中。
3. 3 分钟后，一杯清新香甜的白牡丹就好了。
4. 即可品饮。可以反复冲泡 3~5 次。

功效：

退热降火。

茶材大盘点

白牡丹 是白茶中的著名品种，其以绿叶夹银白色毫心，形似花朵，冲泡后绿叶托着嫩芽，宛若蓓蕾初放，故得名。白牡丹产于福建的政和、福鼎、松溪、建阳等县。

柠檬茶 · 健胃理气

材料：

柠檬 1 个，冰糖适量。

方法：

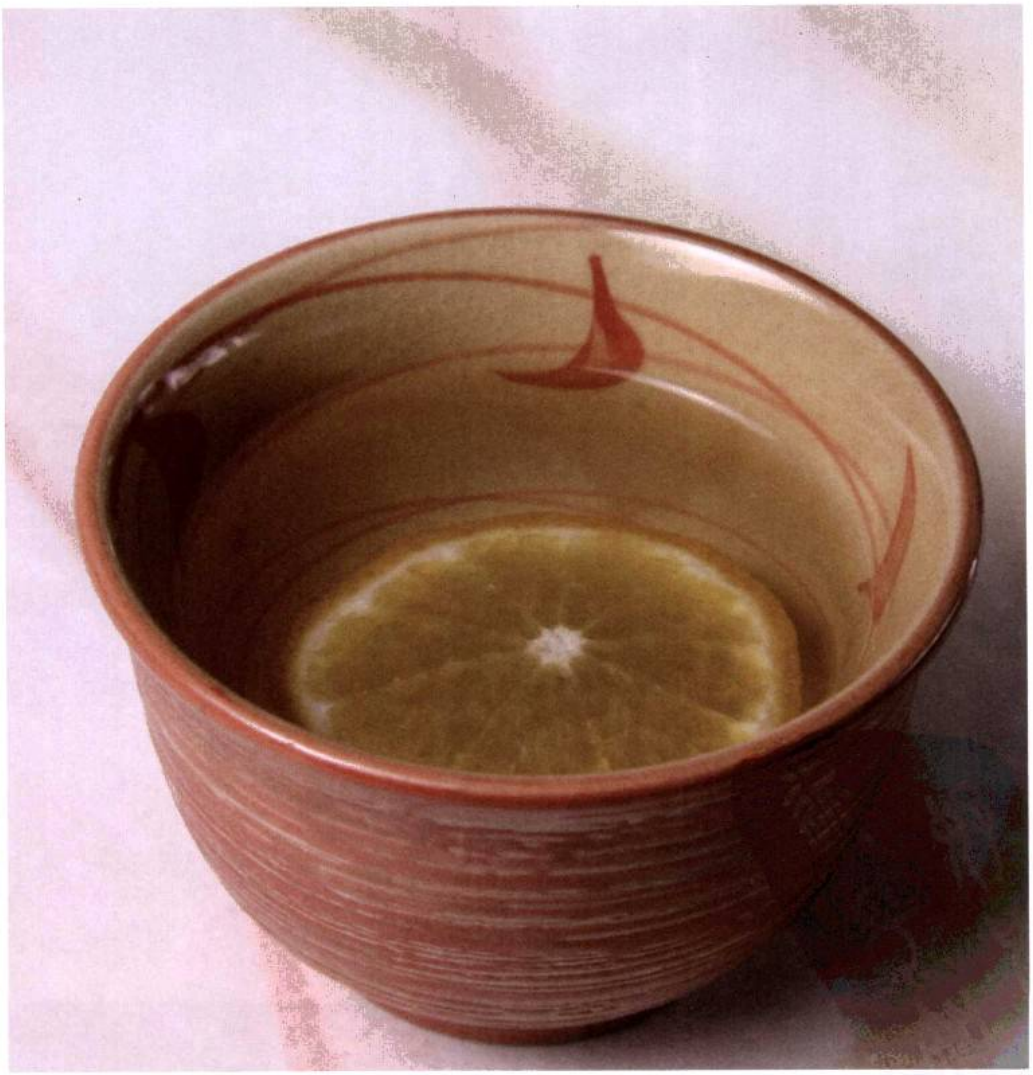
1. 将干净柠檬切薄片，取 2 片备用。
2. 在杯中放入柠檬片、冰糖，冲入开水。
3. 温服即可。

功效：

健胃理气，生津止渴。

茶材大盘点

冰糖　是砂糖的结晶在制品。具有养阴生津，润肺止咳的功效。用于肺燥、肺虚、风寒劳累所致的咳喘、风火牙痛等症。





第四章 秋季养生茶饮

秋 Part 4 QIU

【立秋——养胃润肺】

气候特征：气候渐变，人体仍感觉燥热难忍。

健康提醒：多食酸味果蔬，养胃润肺以备秋凉。

⊙ 立秋气候特征

每年 8 月 7 日前后便到了立秋，预示着秋天的到来，历书曰：“斗指西南维为立秋，阴意出地始杀万物，按秋训示，谷熟也。”这意味着天高气爽，气温开始下降，庄稼开始成熟，但由于我国地域辽阔幅员广大，纬度、海拔高度不同，实际上是不可能在立秋这一天同时进入凉爽的秋季的。从其气候特点看，立秋由于盛夏余热未消，特别是在立秋前后，很多地区仍处于炎热之中，故素有“秋老虎”之称。根据相关气象资料表明，这种炎热往往要延续到 9 月的中下旬，才能有真正的秋高气爽。立秋乃初秋之季，暑热未尽，尤其是我国南方此时还是夏暑季，同时由于台风雨季渐去，天气更显酷热，人们会更觉燥闷。

即便如此，立秋已过，秋季的气候特征也在逐渐显现，表现为气温逐渐降低，昼夜温差大，冷暖变化不规律。

⊙ 养胃润肺养生之道

中医传统理论认为，秋内应于肺，肺在志为悲（忧），悲忧易伤肺，肺气虚则机体对不良刺激的耐受性下降，易生悲忧之情绪，所以古人多有“悲秋”之说，也有人说“秋风秋雨愁煞人”，可见秋天也是需要放松心情的季节，所以《黄帝内经》提出“使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也”。即要做到内心宁静，神志安宁，心情舒畅，切忌悲忧伤感，即使遇到伤感的事，也应主动予以排解，以避肃杀之气，同时还应收敛神气，以适应秋天容平之气。同时立秋之季已是天高气爽之时，应开始“早卧早起，与鸡具兴”，早卧以顺应阳气之收敛，早起为使肺气得以舒展，且防收敛之太过。

《黄帝内经》曾指出“肺主秋……肺收敛，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之”，由此可见酸味收敛肺气，辛味发散泻肺，秋天宜收不宜散，所以要尽量少吃葱、姜等辛味之品，适当多食酸味果蔬。秋时肺金当令，肺金太旺则肝木，故《金匮要略》又有“秋不食肺”之说。秋季燥气当令，易伤津液，故饮食应以滋阴润肺为宜。中国第一部药膳专著《饮膳正要》明确指出：“秋气燥，宜食麻以润其燥，禁寒饮”，更有养生家主张入秋宜食生地粥，以滋阴润燥。所以秋季时节，可适当食用一些能养阴润燥的食品，如银耳、梨、甘蔗、蜂蜜等，或用沙参、黄精、玉竹、银耳、雪梨、香蕉等煮粥或者煮茶，也具有良好的润燥滋阴效果。同时进入秋季，是开展各种运动锻炼的大好时机，坚持运动，也有保肺健身之功效。

另外，民谚“秋瓜坏肚”是指立秋后继续生食大量瓜容易引起胃肠道不全。夏令时节大量食瓜虽不至于造成脾胃之病，却已使胃肠抵抗力有所下降。立秋后再大量生食瓜果，势必更助湿邪，损伤脾阳，腹泻、痢疾等胃肠道疾病也随之发生。因此，要严防病从口入。

养胃润肺茶饮

陈皮茶 · 健脾理气

材料：

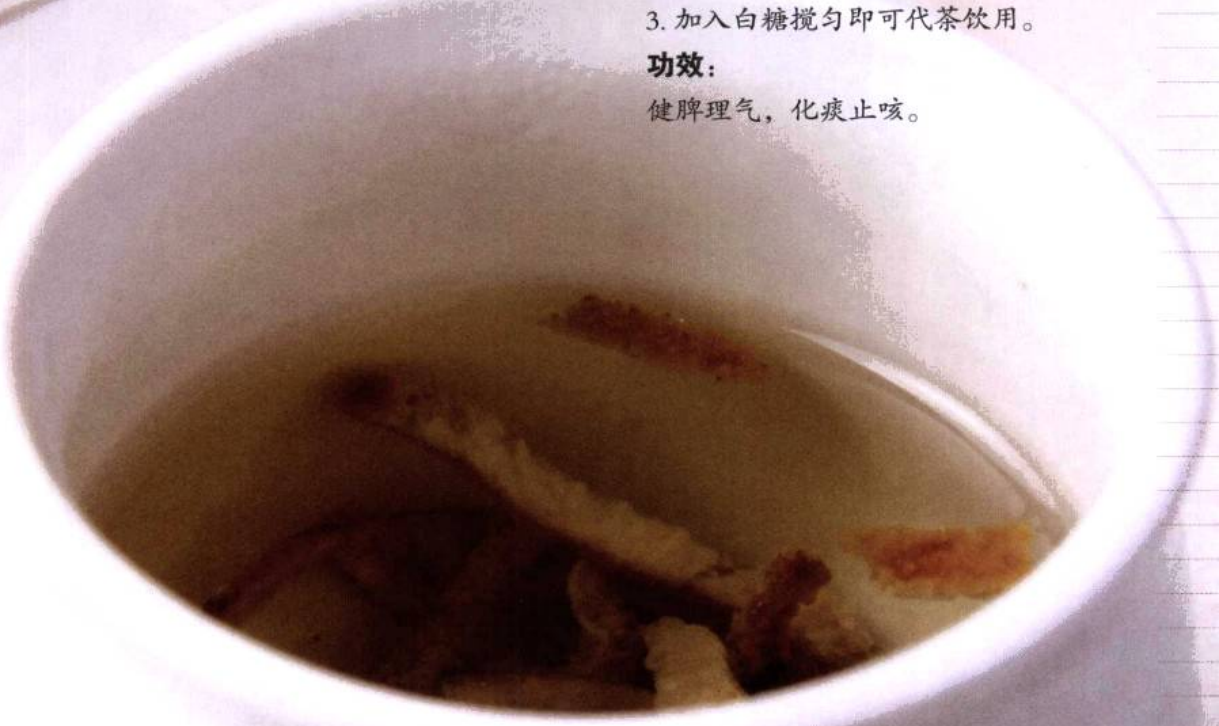
陈皮 3 克，白糖适量。

方法：

1. 将陈皮放入杯中。
2. 倒入沸水，盖上杯盖泡 5 分钟。
3. 加入白糖搅匀即可代茶饮用。

功效：

健脾理气，化痰止咳。



茶材大盘点

陈皮 其实就是我们平时所吃的橘子皮，由于其放置的时间越久，药效越强，故名陈皮。中医学认为陈皮味辛苦、性温，具有温胃散寒、理气健脾的功效。因为鲜橘皮上可能会有残留的农药，故未经处理的橘皮尽量不要用来泡茶饮用。



杏梨茶 · 润肺平喘

材料：

苦杏仁 3 克，鸭梨 1 个，冰糖少许。

方法：

1. 将鸭梨去核后，切成小块。
2. 将苦杏仁、鸭梨一同放入锅中，加入适量清水炖煮。
3. 煮熟后加入冰糖调味即可。

功效：

润肺平喘，止咳化痰。

茶材大盘点

苦杏仁 可以宣肺平喘，润肠通便，但有小毒，不宜单味药长期内服。

鸭梨 具有生津，润燥，清热，化痰，解酒的功效。

茶材大盘点

天冬 天冬以肥满、致密、黄白色、半透明者为佳；以条瘦长、色黄褐、不明亮者质次。其性寒，味甘，微苦，具有养阴清热，润肺滋肾的功效。

天冬萝卜饮 · 润肺止咳

材料：

天冬 10 克，白萝卜 1 棵。

方法：

1. 将白萝卜去皮洗净，切片。
2. 将天冬、白萝卜一同放入锅煮 20 分钟即可。
3. 去渣饮用即可。

功效：

润肺止咳，消食健脾。





黄精枸杞茶 · 润肺补中

材料：

黄精 2 克，枸杞 3 克。

方法：

1. 将黄精、枸杞放入杯中。
2. 倒入开水冲泡。
3. 代茶饮即可。

功效：

补中，养肝，滋肾，润肺。

茶材大盘点

黄精 黄精以根茎入药。具有补气养阴，健脾，润肺，益肾等功能。

【处暑——清热安神】

气候特征：暑热余威明显，但气温开始慢慢转凉。

健康提醒：调整睡眠时间，饮食偏向清热安神。

⊙ 处暑气候特征

处暑在每年公历 8 月 23 日或 24 日，是入秋的第二个节气，表明暑气的结束，历书曰：“斗指戊为处暑，暑将退，伏而潜处，故名也。”这里指出“处”含有躲藏、终止的意思，顾名思义，处暑表明暑天将近结束，此时三伏天气已过或接近尾声，所以称“暑将退”。谚语“处暑寒来”就说明夏天的暑气逐渐消退，可以感觉到秋凉。一般来说，处暑节气正是处在由热转凉的交替时期，自然界的阳气由疏泄趋向收敛。民间形容处暑节气“一候鹰乃祭鸟；二候天地始肃；三候禾乃登。”意思是说，此节气中老鹰开始大量捕猎鸟类；天地间万物开始凋零；“禾乃登”的“禾”指的是黍、稷、稻、粱类农作物的总称，“登”即成熟的意思，所以处暑正是秋收时节。

⊙ 清热安神养生之道

根据中医“天人相应”理论，人体内阴阳之气的盛衰也随之转换，此时起居

作息也要相应地调整。暑天结束后一般早晚的温差增大，且秋高气爽，人们会感觉比较舒服，可是还会出现“秋乏”的现象，这是因为在炎热的夏季，人的皮肤湿度和体温升高，由于大量出汗使水盐代谢失调，胃肠功能减弱，心血管和神经系统负担增加，再加上得不到充足的睡眠和舒适的环境调节，人体过度消耗了能量，秋季虽然人体出汗减少，体热的产生和散发以及水盐代谢也逐渐恢复到原有的平衡状态。由此人体进入一个生理休整阶段，身体就会出现各种不适，一些潜伏在夏季的症状就会出现，机体也产生一种莫名的疲惫感，如不少人清晨醒来还想再睡，这种状况就是“秋乏”。

处暑时节，自然界的阳气由疏泄趋向收敛，人体也随之转换，相应地就要调整起居。处暑养生的重点就在于睡眠调养，这一点自古以来就受到人们的高度重视。《黄帝内经》就指出秋令的起居作息要适应秋燥之气和收敛之性，日常起居应遵循“早卧早起，与鸡俱兴”的原则，意思是要早一点睡觉，以顺应阴精的收藏，又要早一些起床，以顺应阳气的舒张。至于睡卧方向，唐代医圣孙思邈《千金要方》认为应该是“春夏向东，秋冬向西”。因为春夏属阳，东方为阳气上升之处，头朝东卧以助阳气之升；秋冬属阴，西方为阳气降下而阴气隆盛之位，头朝西卧以利秘藏精气，符合《黄帝内经》“春夏养阳，秋冬养阴”的原则，可资参考。另外，古人在睡眠养生法中还强调了子午觉的重要性（子时即晚 11 时至凌晨 1 时，此时阴气最盛，阳气衰弱；午时即中午 11 时至下午 1 时，此时阳气最盛，阴气衰弱），认为子午之时，阴阳交接，极盛及衰，体内气血阴阳失衡，必欲静卧，以候气复。而且据有关统计表明，老年人睡子午觉可降低心、脑血管病的发病率。因此，子午觉既有防病保健的意义，又符合养生道理。

初秋仍有夏的高温，但天晴雨少，气候干燥，容易引起秋燥。此节气的秋燥属温燥，主要伤阴，即损害人体的津液。所以处暑节气宜食滋阴润燥、清热安神之品，如百合、莲子、蜂蜜、芝麻、豆类及奶类。其实除了日常的食物，在中午、下午时间冲泡些茶饮来清热安神，可以达到保健养生的功效。

清热安神茶饮

百合花茶 · 清热安神

材料：

百合花 3 克，冰糖适量。

方法：

1. 将百合花与冰糖一起放入杯中。
2. 冲入沸水泡约 5 分钟。
3. 即可饮用。

功效：

清热润肺，宁心安神。



茶材大盘点

百合花 具有较高的营养成分，又具有较高的药用价值，有润肺止咳、清心安神、补中益气之功效，但是需要注意的是部分百合花是有毒性的，所以要注意严格遵照医嘱使用。



灯芯竹叶茶 · 清火安神

材料：

灯芯草 3 克，竹叶 3 克。

方法：

1. 将灯芯草、竹叶置于杯中。
2. 冲入沸水，泡 10 分钟。
3. 代茶饮用。

功效：

清火利湿，除烦安神。

茶材大盘点

灯芯草 灯芯草性微寒，味甘、淡，有清心火，利小便的功效，多用于心烦失眠、尿少涩痛、口舌生疮等。

竹叶 竹叶在我国拥有悠久的食用和药用历史，是国家认可并批准的药食两用的天然植物之一，有清热除烦，生津利尿的功效。

枸杞百地茶 · 清热安神

材料：

枸杞 3 克，干百合 2 克，生地黄 2 克。

方法：

1. 将以上三味加水同煮。
2. 去渣取汁。
3. 代茶饮即可。

功效：

养阴清热，补虚安神。

茶材大盘点

生地黄　生地黄具有清热凉血、养阴生津的功效，值得注意的是此处切记不可用熟地。





菩提叶茶 · 清心安神

材料：

菩提叶 5 克。

方法：

1. 将菩提叶置于杯中。
2. 冲入沸水泡 8 分钟后 .
3. 代茶饮用。

功效：

清心安神。

茶材大盘点

菩提叶 菩提叶就是菩提树上的叶子，沏茶口感香甜，令人回味，但不宜大量服用，以免影响食欲。

【白露——滋阴益气】

气候特征：暑气渐消，白天气温适宜，夜间气温较低。

健康提醒：滋阴益气的食品对身体大有益处。

⊙ 白露气候特征

每年的9月7至9日为白露，农历云：“斗指癸为白露，阴气渐重，凌而为露，故名白露。”这说明白露已经是个典型的秋天节气，由于天气已凉，空气中的水汽每到夜晚常在树木花草上凝结成白色的露珠，所以名为“白露”。《礼记 · 月令》篇记载这个节气的景象是“盲风至，鸿雁来，玄鸟归，群鸟养羞。”说明鸟类也开始做过冬准备，如鸿雁南飞避寒，百鸟开始贮存干果粮食以备过冬。即使同为白露节气，在我国的不同地区其景致也有所不同，北方已是水汽凝结，而南方有些地区仍是花香四溢，有“白露时分桂飘香”的说法。

⊙ 滋阴益气养生之道

白露时节人们开始添加衣服，故俗语有云：“白露身不露。”其意就是说这时暑气已尽，不该再赤身露体了，但是民间还有“春捂秋冻”说法，“秋冻”含有积极意义，是古今养生都十分强调的秋天养生方法。秋虽凉还不至于寒，人们还能耐受，有意识地让机体冻一冻，进行一点防寒锻炼，逐渐增强体质，就避免了多穿衣服产生的身热汗出，阴津伤耗，阳气外泄，顺应秋天阴精内蓄，阳气内守的养生需要。这和儿童传统保健要“常带三分饥与寒”是一个道理。当然“秋冻”还要因人、因天气变化而异，如老人、小孩，由于抵抗力弱，在进入深秋时就要注意保暖，适时添加衣服。

白露是真正的凉爽季节的开始，很多人在调养身体时一味地强调海鲜肉类等营养品的进补，而忽略了季节的特点，所以引起很多身体的病变。秋季燥气当令，虽然天高气爽，但多半风多雨少，气候干燥，水分滋润不足，可表现出一系列燥邪为患的干燥状态。中医传统理论认为燥邪伤人，容易耗人津液，而出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等症状。缓解秋燥可选用一些宣肺化痰、滋阴益气的中药，如人参、沙参、西洋参、百合、杏仁、川贝等。调养肺气要根据肺气的具体情况，选择或苦、或酸、或辛的食品，或散或收，或泄或补。一般情况下，常主张“省辛增甘，以养肺气”，即从健脾补肺的角度来调养肺气。肺色白，白为秋季应时之色，故凡色白的食物也具有调养肺气的用途，如莲藕、银耳、雪梨、乳品等。

白露节气是“花粉热”、鼻腔疾病、哮喘病、支气管病的高发时节，这也要求每个人要随节气的变化不断调整饮食结构和养生方法。

滋阴益气茶饮

百合蜂蜜饮 · 养阴清心

材料：

干百合 3~5 克，蜂蜜适量。

方法：

1. 将百合放入杯中。
2. 冲入开水泡 10 分钟。
3. 温服时，加入蜂蜜调匀即可。

功效：

养阴，清心，安神。



茶材大盘点

百合 百合性微寒平，具有清火、润肺、安神的功效。因性寒黏腻，脾胃虚寒、湿浊内阻者不宜多食。



银耳红枣茶 · 滋阴补脑

材料：

银耳 30 克，红枣 10 枚，冰糖适量。

方法：

1. 将银耳、红枣和冰糖一起用水煎煮。
2. 即可饮用。

功效：

滋阴补脑。

茶材大盘点

银耳 银耳药性作用缓慢，需久食才有效。具有润肺生津、滋阴养胃、益气安神、强心健脑等作用。

二子延年茶 · 滋阴补虚

材料：

枸杞子、五味子各 3 克，冰糖适量。

方法：

1. 将枸杞子、五味子放入杯中。
2. 冰糖适量，用开水冲泡。
3. 代茶饮即可。

功效：

补虚滋阴。

茶材大盘点

五味子　明代医学家李时珍曾云“五味今有南北之分，南产者色红，北产者色黑，人滋补药必用北产者良。”北五味子是兼具精、气、神三大补益的少数药材之一。





天麦冬茶 · 养阴清肺

材料：

天冬、麦冬各 3 克。

方法：

1. 将天冬、麦冬一起放入杯中。
2. 冲入沸水浸泡 10 分钟。
3. 代茶饮，每日 1 剂。

功效：

养阴生津，清肺降火。

茶材大盘点

天冬与麦冬 既能滋肺阴、润肺燥、清肺热，又可养胃阴、清胃热、生津止渴，还可增液润肠以通便。二药性能功用相似，相须为用。但是天冬苦寒之性较甚，清火与润燥之力强于麦冬，且入肾滋阴，还宜于肾阴不足，虚火亢旺之证。

【秋分——调养脾胃】

气候特征：逐渐昼短夜长，每场秋雨都会带来明显降温。

健康提醒：调养脾胃，针对性地治疗冬病。

⊙ 秋分气候特征

每年的9月23或24日是秋分，《春秋繁录》中记载：“秋分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”这说明秋分刚好是秋季九十天的中分点，正如春分一样，阳光几乎直射赤道，昼夜时间的长短再次相等，从这一天起，阳光直射的位置继续由赤道向南半球推移，北半球开始昼短夜长。这时，我国大部分地区已经进入凉爽的秋季，南下的冷空气与逐渐衰减的暖湿空气相遇，产生一次次的降水，气温也一次次地下降，正如人们常说的那样，到了“一场秋雨一场寒”的时候。

⊙ 调养脾胃养生之道

秋分以后，秋风渐紧，寒凉渐重，所以多出现凉燥。秋分以后是胃病多发和复发的时节。人们受到寒凉刺激以后，胃酸分泌增加，自身抵抗力和对气候的适应性均有所下降。加之天气转凉，人们的食欲旺盛，食量增加，致使胃肠负担加重，功能紊乱，导致胃病的发生。此外，秋季昼夜温差较大，晚上睡眠时如果不注意腹部的保暖，就非常容易引起腹部着凉，导致胃痛、腹泻的发生。所以，进入秋分以后，更要加强胃部保暖。

俗语说“秋粥宜人”，这段时间应多食清淡而健脾的淡粥，如薏米粥、芡实粥、白果腐竹粥、小麦粥、淮山粥等。汤品宜赤小豆淮山节瓜猪汤、番茄山斑鱼汤、薤菜粟米粒滚清汤、鲜淮山百合马蹄白鲫汤、豆腐雪菜荷叶滚肉片汤、石斛太子参煲猪瘦肉汤等。另外针对不同的人群需要有不同的调理之法，如对于那些阴气不足，而阳气有余的老年人，则应忌食大热峻补之品；对发育中的儿童，如无特殊原因也不宜过分进补；对痰湿体质之人应忌食油腻；对患有皮肤病、哮喘的人应忌食虾、蟹等海产品；对胃寒的人应忌食生冷食物等。不论是哪种人，其实质都应防止实者更实、虚者更虚而导致人体的阴阳失调。古代医家经常把乌鸡、羊肉、驴皮、葱、姜、枣等视为调补胃气之品；而在大量的食谱和菜肴中，又不难发现有很多药材配伍其中，如枸杞、淮山、黄芪、茯苓、丁香、豆蔻、桂皮之类，这一方面说明“药食同源”，另一方面说明当药食调配得当时，可提高食品保健强身和防止疾病的功效。

调养肠胃茶饮

姜糖饮 · 温中健脾

材料：

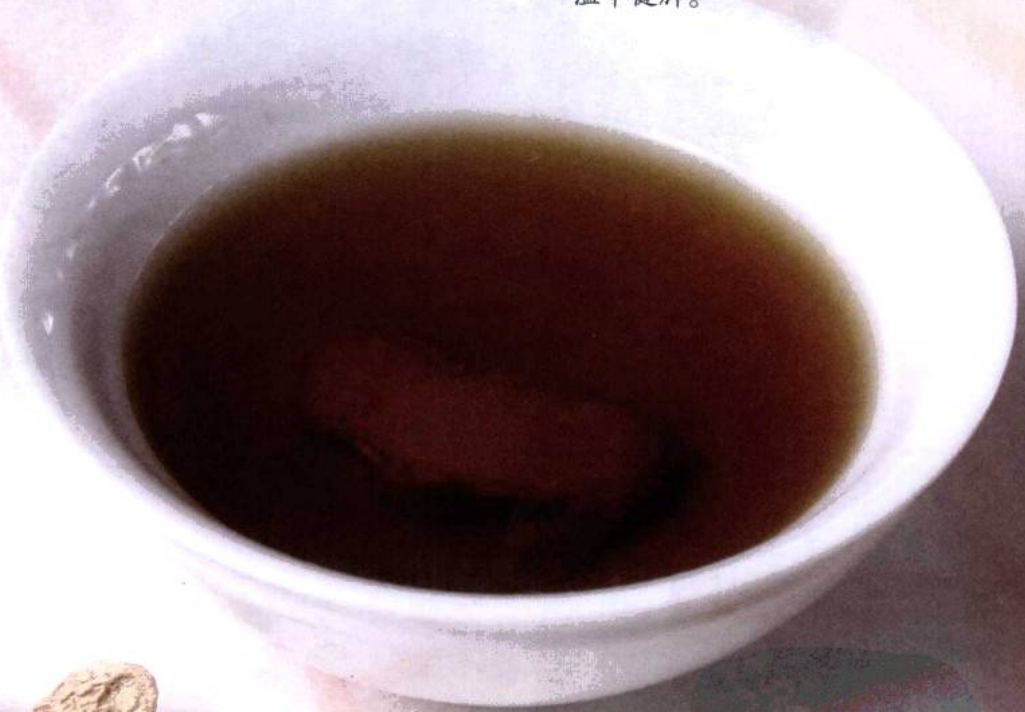
干姜 1 片，红糖适量。

方法：

1. 将姜片、红糖一起放入杯中。
2. 冲入开水，泡 5 分钟。
3. 代茶饮即可。

功效：

温中健脾。





茶材大盘点

干姜　生姜嫩者称子姜，老者称老姜、老生姜。一般所说生姜多指后者，具有发汗解表，温中止呕，温肺止咳等功效。



甘松茶 · 解郁和胃

材料：

甘松 2 克，陈皮 3 克。

方法：

1. 将甘松、陈皮一起放入杯中。
2. 冲入沸水，泡 10 分钟即可。
3. 代茶饮即可。

功效：

解郁和胃，行气止痛。

茶材大盘点

甘松 甘松生长于高山草原地带，以主根肥壮、条长、芳香味浓、无碎片泥沙者为佳，其味苦有清凉感，有理气止痛，醒脾健胃的功效。

参芪薏仁茶 · 健脾除湿

材料：

党参2克，黄芪2克，薏仁2克，生姜2克，大枣2枚。

方法：

1. 先将党参、黄芪、薏仁、生姜、大枣一同放入茶杯中。
2. 冲入沸水，加盖泡约10分钟。
3. 去渣后代茶饮用。

功效：

健脾除湿，补中益气。

茶材大盘点

薏仁 薏仁以粒大、饱满、色白、完整者为佳，其气微，味甘淡，是常用的中药，有利水消肿、健脾祛湿、舒筋除痹、清热排脓等功效。同时薏仁又是一种美容食品，常食可以保持人体皮肤光泽细腻，消除粉刺、雀斑、老年斑、妊娠斑等。





大红袍 · 滋养脾胃

材料：

大红袍 3 克。

方法：

1. 将茶叶放入茶杯中。
2. 冲入 95℃~100℃开水，冲泡大红袍。
3. 3 分钟后，过滤出茶汤。
4. 即可品饮。可反复冲 7~8 泡。

功效：

滋养脾胃。

茶材大盘点

大红袍 是乌龙茶中的著名品种，也是武夷岩茶中品质最优的一种。冲泡后的大红袍，散发出具浓郁的烘培火香味，很远就可闻到。一泡茶冲泡七、八次后仍有茶味、余香，说明大红袍比较耐泡。

【寒露——强身健体】

气候特征：热冷交替明显，人体阳气渐退，阴气渐生。

健康提醒：饮食清淡柔润，起居注意保暖。

⊙ 寒露气候特征

每年的10月8日或9日是二十四节气中的寒露，历书记载“斗指寒甲为寒露，斯时露寒而冷，将欲凝结，故名寒露”，“露气寒冷，将凝结也。”说明此时天气已经开始趋于寒冷，所以民间有“白露身不露，寒露脚不露”的谚语，指出寒露时的气温比白露更低，地面的露水更冷，快要凝结成霜了。一般来说，寒露时节随着从西伯利亚的冷空气势力逐渐增强，气候变化极快，遇到寒潮侵袭，会突然变冷，在我国东北地区的有些地方开始出现霜冻，而在江南一带寒潮前锋一过，也会骤然降温，而且昼夜温差会加大。

⊙ 强身健体养生之道



据有关调查显示，每到气候变冷，患脑血栓的病人就会增加。其原因与天气变冷，人们的睡眠时间增多有关。因为人在睡眠时，血流速度减慢，易于形成血栓，正因如此，《黄帝内经》明确指出："秋三月，早卧早起，与鸡俱兴。"早卧以顺应阴精的收藏，早起以顺应阳气的舒达。同时，由于气温不断降低，此时最容易患流行感冒。再有，秋燥易伤肺，肺主皮毛，肺气虚弱而毛发不固，以致脱发相对增多。饮食上，应以滋阴润燥（肺）为宜，多吃雪梨、香蕉、哈密瓜、苹果、水柿、提子等水果和萝卜、百合、山药、圆白菜等蔬菜。此外还应注意皮肤保湿，防止干裂。

根据《黄帝内经》四时养生中"春夏养阳，秋冬养阴"的理论，秋季时节必须注意保养体内之阳气，当气候变冷时，正是人体阳气收敛，阴精潜藏于内之时，故应以保养阴精为主，也就时说，秋季养生不能离开"养收"这一原则，具体而言就是要强身健体，为寒冷冬季的到来打好基础。

强身健体的关键之一在于"天人相应"。《黄帝内经》指出："人与天地相参也，与日月相应也"，这就是对人与自然关系的高度概括，在养生实践中，必须遵循这一基本法则，才能取得满意的健身效果。具体做法包括以下几个方面：一是顺应四时变化。一年四季的交替，一日昼夜晨昏的变化以及地理环境的差异等，都对人体的生理和病理产生重要影响，所以应顺应自然界的变化，保持人体与自然环境的协调统一；二是遵循生物节律。人体生命的根本在于阴阳二气的协调，而且人体阴阳之气与自然界阴阳是相互通应的，也要达到协调统一；三是顺从地理环境。不同的地理环境下，由于受着水土性质、气候类型、饮食习惯的影响，形成了不同的体质，在日常生活中，要根据具体情况，做出相应的调理；四是适应社会环境。人不仅是自然界的一部分，而且是社会环境的重要成员。人类的体质、性格、嗜好和一些疾病的发生都必然受到社会因素的影响。经济萧条、生活水平低下、暴力、战争、过度劳累、遭遇不幸等，都可以严重损害人之身心健康，导致心身疾病和疑难病证。

强身健体茶饮

参术健脾茶 · 益脾健胃

材料：

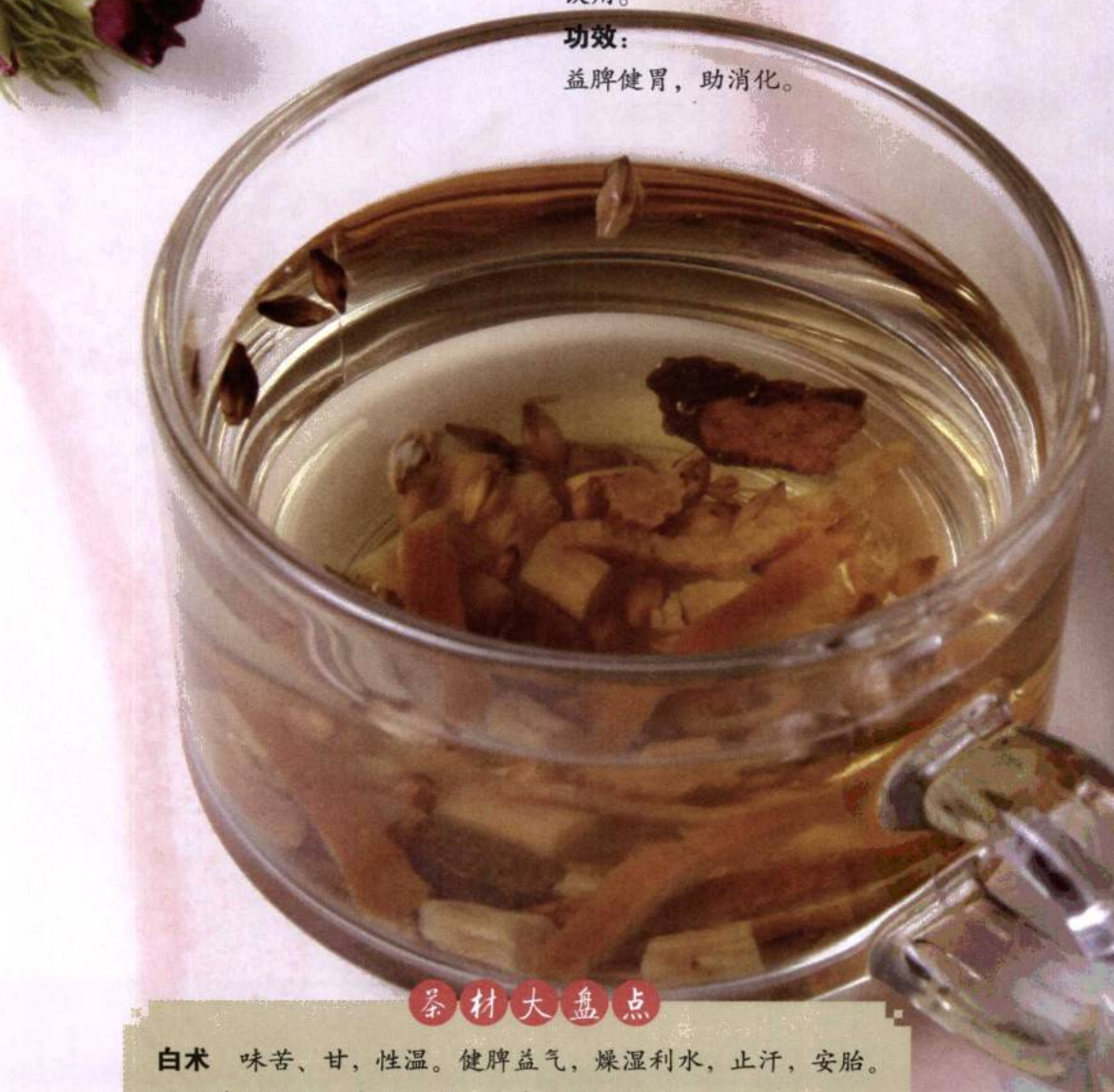
党参2克，白术2克，麦芽2克，陈皮2克。

方法：

1. 将党参、白术、麦芽、陈皮一同放入茶杯中。
2. 冲入适量沸水，约10分钟即可。
3. 代茶饮用。
4. 也可将以上茶材放入锅中煮20分钟，取汤饮用。

功效：

益脾健胃，助消化。



茶材大盘点

白术 味苦、甘，性温。健脾益气，燥湿利水，止汗，安胎。用于脾胃虚弱，食少年满，倦怠乏力，泄泻。

麦芽 味甘，平。行气消食，健脾开胃，退乳消胀。

枸杞决明茶 · 补肝益肾

材料：

枸杞子 3 克，决明子 3 克。

方法：

1. 将枸杞子和决明子一并放入杯中。
2. 冲入沸水，约 10 分钟即可。
3. 代茶饮。

功效：

补肝益肾，清热明目。

茶材大盘点

决明子　味苦、甘而性凉，有清肝益肾、明目、利水通便的功效，但是孕妇忌服。



桑葚冰糖饮 · 补肝益肾

材料：

桑葚 3 克，冰糖适量。

方法：

1. 将桑葚放入杯中。
2. 用沸水泡 7 分钟。
3. 加入冰糖调匀即可。

功效：

补肝、益肾、熄风、生津。

茶材大盘点

桑葚 桑葚既可入食，又可入药，其味甘酸、性微寒、为滋补强壮、养心益智的佳果。





五味子红枣茶 · 补益肝肾

材料：

五味子 3 克，红枣 1 枚，冰糖适量。

方法：

1. 将五味子、红枣放入杯中。
2. 冲入沸水，泡 10 ～ 15 分钟。
3. 代茶饮用。

功效：

补养肝肾，益气生津。

茶材大盘点

五味子 味甘、酸，性温。能益气生津，补肾养心，收敛固涩，使用时最好选用北五味子。

【霜降——滋养肺部】

气候特征：天气时有反复，人体逐渐感觉季节的肃杀和萧瑟。

健康提醒：以平补为原则，注意肺的保养。

⊙ 霜降气候特征

每年公历的 10 月 23 或 24 日左右为霜降。作为秋季的最后一个节气，霜降是秋季到冬季的过渡节气，由于秋晚地面上散热很多，温度骤然下降到 0℃以下，空气中的水蒸气在地面或植物上直接凝结成霜。历书记载："九月中，气肃而凝，露结为霜矣。"说明此时天气渐冷，开始有霜出现。霜是地面的水汽遇到寒冷天气凝结成的，所以霜降不是降霜，而是表示天气寒冷，大地将产生初霜的现象。气象学上，一般把秋季出现的第一次霜叫做"早霜"或"初霜"，而把春季出现的最后一次霜称为"晚霜"或"终霜"。从终霜到初霜的间隔时期就是无霜期。每当霜降时，黄河流域一般多出现初霜，纬度偏南的南方地区，平均气温多在 16℃左右，离初霜日期还有三个节气。在华南南部河谷地带，则要到隆冬时节，才能见霜。当然，即使在纬度相同的地方，由于海拔高度和地形不同，贴地层空气的温度和湿度有差异，初霜期和霜日数也不一样。

⊙ 滋养肺部养生之道

根据相关调查，霜降是慢性胃炎和胃十二指肠溃疡病复发的高峰期，老年人此时也极容易患上“老寒腿”（膝关节骨性关节炎）的毛病，慢性支气管炎也容易复发或加重，所以必须注意保养。根据中医传统理论，霜降之时乃深秋之季，在五行中属金，五时中（春、夏、长夏、秋、冬）为秋，在人体五脏中（肝、心、脾、肺、肾）属肺，从在四季五补（春要升补、夏要清补、长夏要淡补、秋要平补、冬要温补）的相互关系上，则应以平补，在饮食进补中需注意不可过补，使机体自身各部分间的生理功能达到一种平衡状态。

秋季多燥，具有收敛之德，也具肃杀之性，“秋风萧瑟”，万物由荣而衰，草木由盛而枯，呈现一派萧条颓废的景象。秋气内应于肺，肺在志为忧，内外相合，容易使人在秋季产生萧瑟凄凉的情绪，尤其老年人更容易出现落幕垂暮之感。曹雪芹也于《红楼梦》中吟“已觉秋窗愁不尽，那堪秋雨助凄凉”。根据秋季气候和人们悲秋的特点，秋季养生情绪要保持安宁平静，以缓和秋天的肃杀之气对人心理上的压力，使心情保持宁而不躁，敛而不泄，清而不浊，神气内敛，清静养神，排除杂念，达到心境宁静状态，这样才能使肺气外泄，避免秋天肃杀之气的伤害，即“以缓秋刑”。在此基础上，再进行饮食调养，服用些平补的食物，如萝卜、栗子、秋梨、百合、蜂蜜、淮山、奶白菜、牛肉、鸡肉、泥鳅等，也可以吃些经过霜覆盖的果蔬如菠菜、冬瓜、葡萄等，这样才能更好地滋养肺部、益气润燥。秋天最常见的保健食物，当属栗子，中医把栗子列为药用上品，认为能补肾活血、益气厚胃，与人参、黄芪、当归媲美，尤其对肾虚有良好疗效，故称“肾之果”，中老年人若养成每日早晚各吃风干的生板栗 5 ～ 10 枚的习惯，就可以有效预防和治疗肾虚、腰酸腿痛。

滋养肺部茶饮

红枣生姜饮 · 补中益气

材料：

红枣 2 个，生姜 1 片，红糖适量。

方法：

1. 将红枣、生姜放入杯中。
2. 加入红糖，冲入沸水泡 8 分钟。
3. 代茶饮用。

功效：

补中益气，温中散寒。



茶材大盘点

红枣 具有补虚益气、养血安神、健脾和胃等作用，是脾胃虚弱、气血不足、倦怠无力、失眠多梦等患者良好的保健营养品。

生姜 《本草经读》中说，生姜与大枣同用者，取其辛以和肺卫，得枣之甘以养心营，合之能兼调营卫也。



党参茶 · 益气生津

材料：

党参 2 克。

方法：

1. 将党参放入杯中。
2. 冲入开水泡 7 分钟。
3. 代茶饮用，冲饮至味淡。

功效：

补中益气，生津降压。

茶材大盘点

党参 为我国常用的传统补益药，古代以山西上党地区出产的党参为上品，具有补中益气，健脾益肺之功效。

黄精冰糖饮 · 滋阴润肺

材料：

黄精 2 克，冰糖适量。

方法：

1. 将黄精、冰糖放入杯中。
2. 冲入开水泡 10 分钟。
3. 代茶饮用。

功效：

滋阴养心，润肺除燥。

茶材大盘点

黄精 以根茎入药，具有润肺益肾，补气健脾的功效，对于糖尿病很有疗效，是古代养生家所推崇的长寿药物之一。





熟地麦冬饮 · 润肺滋阴

材料：

熟地 2 克，麦冬 3 克。

方法：

1. 将熟地、麦冬一同放入杯中。
2. 冲入开水泡 10 分钟。
3. 代茶饮用。

功效：

润肺化燥，滋阴补肾。

茶材大盘点

熟地 味甘，微温。补血养阴，填精益髓。因性质黏腻，较生地黄更甚，有碍消化，凡气滞痰多、脘腹胀痛、食少便溏者忌服。重用久服宜与陈皮、炒薏仁等同用。

紫苏党参茶 · 清肺化痰

材料：

紫苏叶 3 克，紫苏梗 2 克，党参 2 克，蜂蜜适量。

方法：

1. 将紫苏叶、紫苏梗和党参一同放入杯中。
2. 倒入沸水泡 5 分钟后。
3. 再调入蜂蜜，代茶饮用。
4. 也可将以上茶材放入锅中煮 20 分钟，取茶汤饮用。

功效：

清肺化痰，止咳平喘。

茶材大盘点

紫苏叶 性味辛温，具有发表、散寒、理气的功效。治感冒风寒、恶寒发热、咳嗽、气喘、胸腹胀满等。

紫苏梗 性味同于紫苏叶，然因药用部位不同，故其发散风寒力差，紫苏梗主要功效为理气解郁，止痛等。




第五章
冬季养生茶饮
冬
Part 5
DONG

【立冬——补充热量】

气候特征：气温迅速下降，人体需要消耗大量的热能来维持体温。

健康提醒：多食用热量较高的膳食，增加维生素。

⊙ 立冬气候特征

每年公历11月7日或8日为冬季的第一节气——立冬。历书云：“立，建始也”，又云：“冬，终也，万物收藏也。”说明其为冬季的开始。但实际上，我国幅员广大，除全年无冬的华南沿海和长冬无夏的青藏高原地区外，各地的冬季并不都是于立冬日同时开始的，所以按气候学划分四季标准，以下半年平均气温降到10℃以下为冬季，则“立冬为冬日始”的说法与黄淮地区的气候规律基本吻合。

⊙ 补充热量养生之道

中医传统理论认为，这一节气的到来是阳气潜藏，阴气盛极，草木凋零，蛰虫伏藏，万物活动趋向休止，以冬眠状态养精蓄锐，为来春生机勃发做准备，所以在起居方面强调“无扰乎阳，早卧晚起，必待日光”。意思就是说在寒冷的冬季，不要扰动阳气，要早睡晚起，最好能在太阳出来时再起床，以使阳气不得散失。实际上，早睡晚起，日出而作，既保证充足的睡眠，又有利于阳气潜藏，阴

精蓄积。一般来说，入冬以后，阳气降下而潜伏于内，寒气当令，寒主收引，具有收束闭藏的能力，故形成冬令闭藏之势。这种闭藏，并不仅仅是储存物资，而是一种积极的积蓄能量的方式，这就是自然界适应冬季的养“藏”之道。一旦闭藏失职，能源积蓄不够，就不能为春气生发提供足够的能量，所以冬季应该顺应自然界冬气闭藏的特点，滋养人体阴精，蓄养机体生机，保养阳气，防寒就温，以保护肾气为根本，为来年春气生发奠定物质和能量基础。

冬季是进补的最佳时期，在食物的性能中，温热类食物能够补阳，味辛和味甘食物的组合能够化阳，因而，要注意辛甘温热食物的搭配，用于冬季以温养阳气。通常情况下，一般人可以少食生冷，适当食用一些热量较高的食品，特别是北方，可以吃些牛、羊肉等温热食物，但要注意不宜过量进补，还要多吃新鲜蔬菜和富含维生素、易于消化的食物。如在吃牛羊肉、乌鸡、鲫鱼的同时多饮豆浆、牛奶，多吃萝卜、青菜、豆腐、木耳等。由于我国幅员辽阔，食物进补也应区别地域，如西北进补宜大温大热之品，如牛、羊、狗肉等；而长江以南地区虽已入冬，但气温较西北地区温和得多，进补应以清补甘温之味，如鸡、鸭、鱼类。另外，值得一提的是，“冬吃萝卜夏吃姜”的养生方法有一定道理，萝卜有顺气消食，止咳化痰，除燥生津，散瘀解毒、利大便等功效。在冬季人们活动减少，体内垃圾积聚的情况下，用白萝卜以清肠理气，调理脾胃，非常有益于健康。

补充热量茶饮

黄芪红枣饮 · 补益气血

材料：

黄芪2克，红枣2枚，白糖适量。

方法：

1. 将黄芪、红枣放入杯中。
2. 冲入沸水泡10分钟。
3. 加入白糖调匀，代茶饮用。
4. 也可将以上茶材按比例放入锅中煮30分钟，取汤饮用。

功效：

补益气血。



茶材大盘点

黄芪 具有补气固表、利水退肿、托毒排脓、生肌等功效，但表实邪盛，气滞湿阻，食积停滞，痈疽初起或溃后热毒尚盛等实证，以及阴虚阳亢者，均须禁服。



首乌桂圆枣茶 · 滋补肝肾

材料：

何首乌 20 克，桂圆肉 15 克，大枣 10 枚，红糖少许。

方法：

1. 将何首乌、桂圆肉、大枣一同放入锅中。
2. 冲入适量水煮 20 分钟。
3. 取茶汤饮用即可。可吃桂圆、大枣。

功效：

滋补肝肾。

茶材大盘点

何首乌 有生首乌与制首乌之分，直接切片入药为生首乌，用黑豆煮汁拌蒸后晒干入药为炙首乌。本茶饮当用炙首乌，有补益精血、乌须发、强筋骨、补肝肾的功效，但忌与萝卜、猪肉、猪血、羊血同食。

红枣山楂当归茶 · 养血温中

材料：

当归 2 克，山楂 3 克，红枣 2 枚。

方法：

1. 将当归、山楂、红枣放入杯中。
2. 冲入沸水泡 10 分钟。
3. 代茶饮用（每周 1 ～ 2 次）。
4. 也可将茶材按比例放入锅中煮 20 分钟，取茶汤饮用，可食红枣。

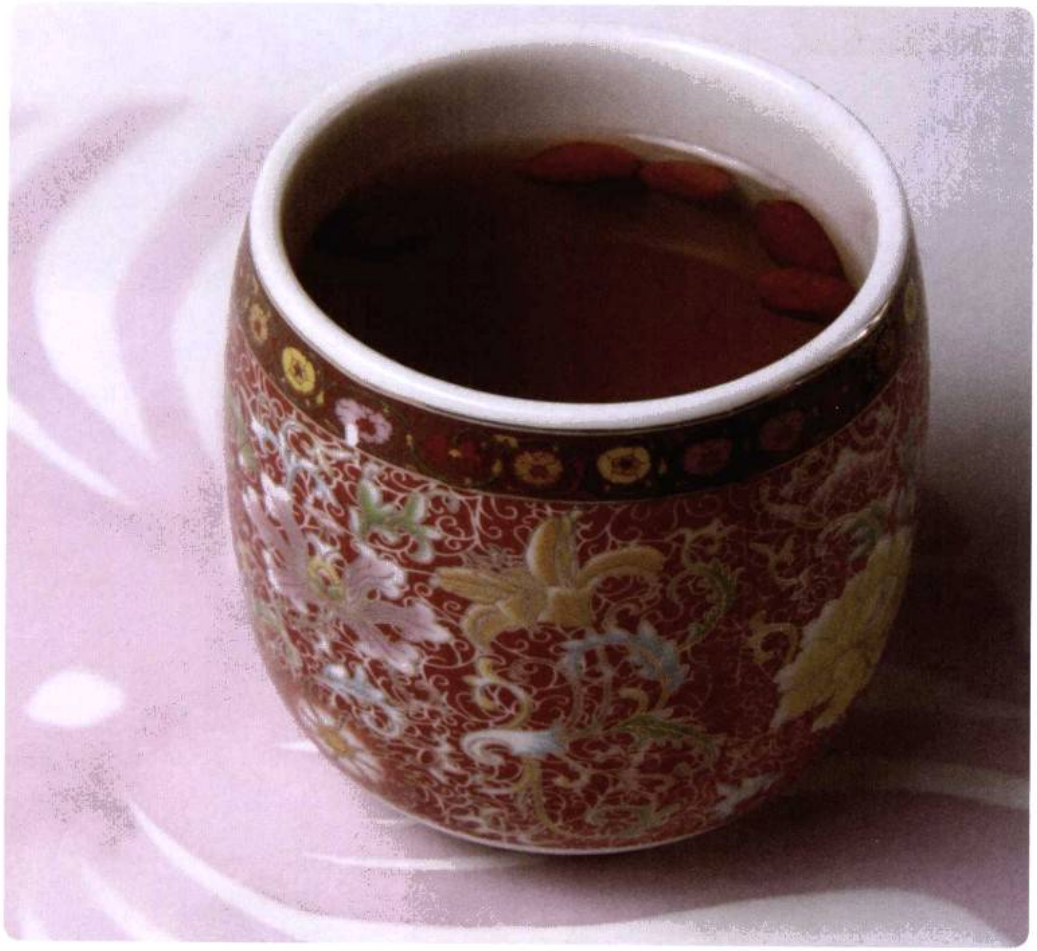
功效：

养血温中。

茶材大盘点

当归 当归甘温质润，长于补血，为补血之圣药，有能补血活血，调经止痛，润肠通便的功效。





枸杞茶 · 补益肝肾

材料：

枸杞子 5 克。

方法：

1. 将枸杞子置于杯中。
2. 冲入沸水泡 5 分钟后。
3. 代茶饮用。

功效：

补益肝肾。

茶材大盘点

枸杞 虽然具有很好的滋补和治疗作用，但也不是所有的人都适合服用的，由于甘平滋补，故感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好不要饮用。

【小雪——缓解心理压力】

气候特征：天气常是阴冷晦暗，抑郁症病情容易加重。

健康提醒：增加户外活动调节心态，饮食多果蔬。

⊙ 小雪气候特征

在每年 11 月 22 日或 23 日是小雪节气，历书记载“十月（阴历）中，雨下而为寒气所薄，故凝而为雪。小者，未盛之辞。”意思是说天气逐渐寒冷，并开始下雪，但雪量不大。通常，黄河中下游平均初雪期基本与小雪节气一致。进入小雪节气，意味着气温持续走低，天气寒冷，降水状态由雨变成雪。小雪与雨水、谷雨等节气一样，都是反映降水多少的节气，但它不同于我们日常天气预报所说的小雪。如果说前面节气中白露、寒露、霜降是气温下降水汽凝为水珠，发展到冷凝为露与霜，那么小雪则是寒气降至零下凝为雪了。早在立冬时节，我国的西北、东北的大部分地区已经有雪，到了小雪时节，华北地区也将出现降雪，气温会逐步降到 0℃以下。

⊙ 缓解心理压力养生之道

由于小雪节气的前后，天气时常是阴冷晦暗的，此时人们的心情也易受其影响，此时容易引发或加重抑郁症。现代研究已经初步证明，季节变化对抑郁症患者有直接影响。因为与抑郁症相关的神经递质中，脑 5- 羟色胺系统与季节变化密切相关。春夏季，5- 羟色胺系统功能最强，秋冬季节最弱。当日照时间减少，引起了抑郁症患者脑内 5- 羟色胺的缺少，随之出现失眠、烦躁、悲观、厌世等一系列症状。所以在小雪这样阳光稀少，冷落凋零的节气里，人们要特别注意自我保养。

精神情绪的调养，要从实际情况出发，学会调摄情绪，如遇事节怒，宠辱防惊，节制对私欲和名利的奢望，心地坦然，心情舒畅，从而促进身心健康。亦可采取疏泄法，把积聚、抑郁在心中的不良情绪，通过适当的方式宣散发泄，恢复心理平衡。冬季精神调养还要防止季节性情感失调症，有些人在冬季易发生情绪低落、懒散嗜睡、昏昏沉沉等现象，并且年复一年地出现，这种情况多见于青年，尤其是女性，可通过延长光照时间、加强体育锻炼、多吃新鲜蔬菜、水果、豆类、乳类、花生、动物内脏等，进行调养。

小雪节气，正是肺心病患者病情加重的时候。因为寒冷干燥的空气能刺激气管，使之咳嗽、咳痰、呼吸困难。肺心病患者此时要注意戒烟、保暖，还要加强耐寒锻炼。

缓解心理压力茶饮

薰衣草茶 · 舒缓减压

材料：

薰衣草 3 ~ 5 克，蜂蜜适量。

方法：

1. 将薰衣草放入杯中。
2. 用沸水冲泡 3 分钟。
3. 加入蜂蜜调味，代茶饮用。

功效：

缓和焦虑，缓解压力。



茶材大盘点

薰衣草　薰衣草被称为“百草之王”，香气清新优雅，性质温和，有缓解紧张、调节内分泌、养颜美容，安神镇静，改善睡眠的功效。



舒眠茶 · 舒压助眠

材料：

薰衣草、紫罗兰、粉玫瑰花各 3 克。

方法：

1. 将薰衣草、紫罗兰、粉玫瑰花放入杯中。
2. 冲入热开水，静置 3 分钟。
3. 代茶饮用。

功效：

舒压助眠，促进新陈代谢。

茶材大盘点

紫罗兰 紫罗兰原产地中海沿岸，现在我国南部地区有栽培，有消除疲劳，排毒养颜、降脂减肥、调气血的功效。

玫瑰花 玫瑰花味甘、微苦，性温。能行气解郁，和血，止痛。

灵芝甘草茶 · 安神益气

材料：

灵芝 6 克，甘草 5 克。

方法：

1. 将灵芝和甘草一同放入杯中。
2. 冲入沸水泡 10 分钟。
3. 代茶饮用。
4. 也可将灵芝、甘草一同放入锅中，加水煮 20 ~ 30 分钟，取茶汤饮用。

功效：

安神定志，益气护肝。

茶材大盘点

灵芝 《神农本草经》把灵芝列为上品，谓紫芝“主耳聋，利关节，保神益精，坚筋骨，好颜色，久服轻身不老延年。”谓赤芝“主胸中结，益心气，补中增智慧不忘，久食轻身不老，延年成仙。”





合欢山楂饮 · 理气解郁

材料：

山楂 3 克，合欢花 3 克。

方法：

1. 将山楂、合欢花一同入杯中。
2. 冲入沸水泡 8 分钟。
3. 代茶饮用。

功效：

理气解郁，活血降脂。

茶材大盘点

合欢花 合欢花气微香，味淡以身干色黄、无泥染、花不碎者为佳，性味甘苦，平，功能养心、开胃、理气、解郁，主治神经衰弱、失眠健忘、胸闷不舒等症。

【大雪——预防哮喘】

气候特征：气温持续降低，哮喘进入高发期。

健康提醒：进补的好时节，辅以适当锻炼增强体质。

⊙ 大雪气候特征

每年 12 月 7 日或 8 日就是大雪节气，历书记载“十一月（阴历）节，大者盛也，至此而雪盛也。”意思就是说大雪节气就应该是雪花纷飞，银装素裹的季节，当然这样的景色也只能在我国的北方见到。这时我国大部分地区的最低温度都降到了 0℃或以下，在强冷空气前沿冷暖空气交锋的地区，会降大雪，甚至暴雪。大雪节气是表示这一时期，降大雪的起始时间和雪量程度，它和小雪、雨水、谷雨等节气一样，也是直接反映降水的节气。俗语说：“瑞雪兆丰年”，农民都期盼严冬积雪覆盖大地，这样可保持地面及作物周围的温度不会因寒流侵袭而降得太低，为农作物创造了良好的越冬环境。积雪融化时又增加了土壤水分含量，可供作物春季生长的需要。另外，雪水中氮化物的含量是普通雨水的 5 倍，还有一定的肥田作用，所以说大雪预示着来年的吉祥如意。

⊙ 预防哮喘养生之道

大雪时节，万物蛰伏，人们的作息习惯也要顺应自然规律，在“藏”字上下功夫。

起居宜早睡早起，并要收敛神气。此时早晚温差悬殊，老年人要谨慎起居，适当运动，增强对气候变化的适应能力。衣服要随着温度的降低而增加，宜保暖贴身，不使皮肤开泄汗出，保护阳气免受侵夺。夜晚的温度会更低，夜卧时要多加衣被，使四肢暖和，气血流畅，这样则可以避免感冒、支气管炎、支气管哮喘等多种疾病的发生。

大雪时节，气温持续降低，哮喘进入高发期。哮喘是一种慢性支气管疾病，是最常见的呼吸道疾病，患者的气管因为发炎而肿胀，呼吸管道变得狭窄，因而导致呼吸困难、烦躁不安、不能平卧、端坐样呼吸困难、喘鸣音、口唇紫绀、指甲紫绀、冷汗淋漓等症状，十分影响生活、工作和学习。

哮喘可以分为外源性及内源性两类。外源性哮喘主要是患者对致敏原产生过敏的反应，内源性哮喘以成年人和女性居多，病发初期一般都没有十分明显的病征，而且症状往往与伤风感冒等普通疾病类似，所以一定要注意冬季的保暖，如天气寒冷，外出应当多穿衣服以保暖，室内应采取一定的升温措施。但应注意，穿衣不能捂得出汗；年老或体弱者，在寒冷的环境中，还应注意头部和颈部的保温，选择适宜的帽子和围巾。

俗语云：“寒从脚起”，冬季两足温暖者不易受寒感冒，所以，两脚的保温非常重要，除穿鞋袜需讲究外，晚上或临睡前用热水洗脚，不仅可以温暖入睡，也是保护阳气的重要健身法。

饮食上，此节气以温补为宜，如枸杞、萝卜、海参、茄子、山药、核桃、猪肉、羊肉、牛肉、鲫鱼等，在调味品中适当使用花椒、肉桂及茴香等温热佐料，以助阳气生发，达到养肾驱寒，强健身体的作用。

预防哮喘茶饮

党参陈皮茶 · 益气平喘

材料：

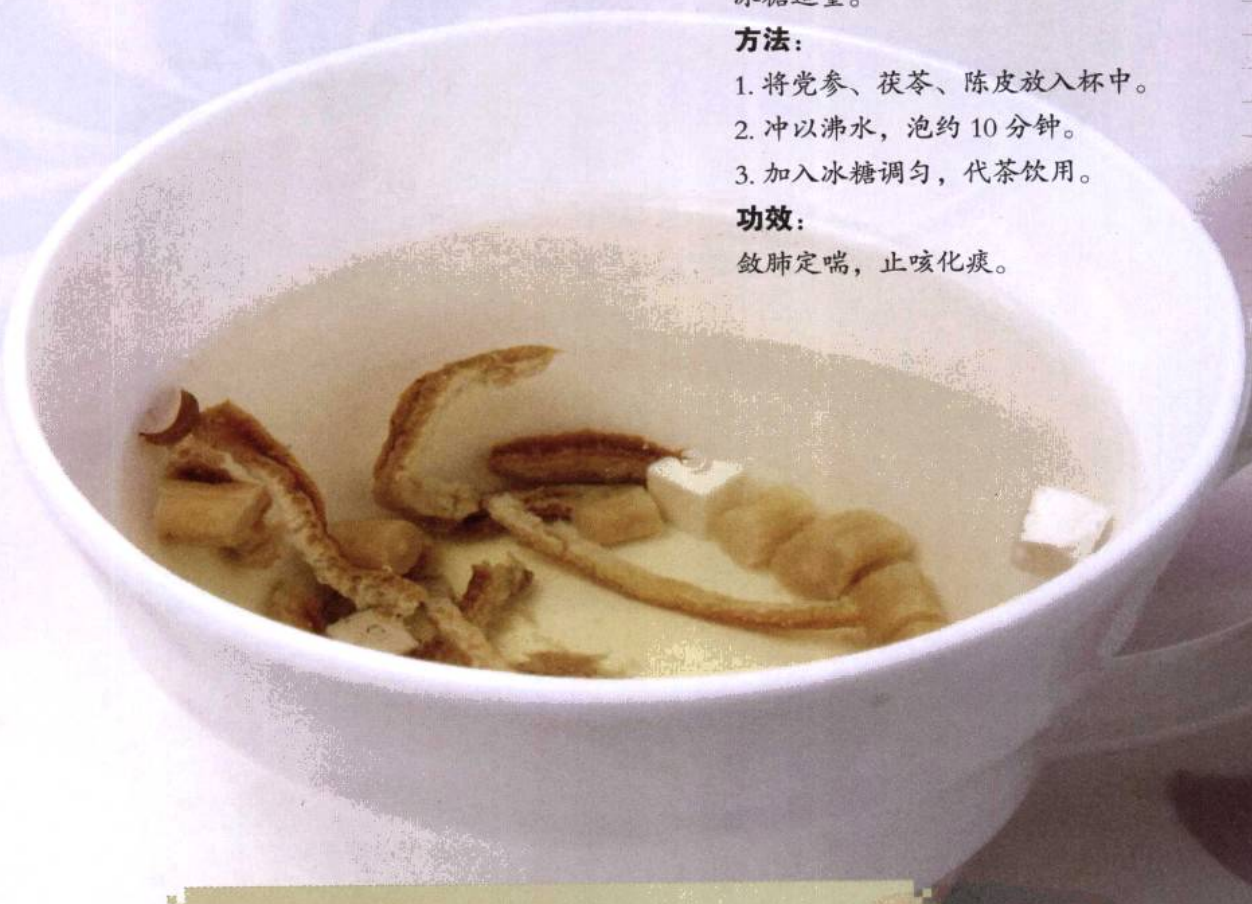
党参2克，茯苓2克，陈皮3克，冰糖适量。

方法：

1. 将党参、茯苓、陈皮放入杯中。
2. 冲以沸水，泡约10分钟。
3. 加入冰糖调匀，代茶饮用。

功效：

敛肺定喘，止咳化痰。

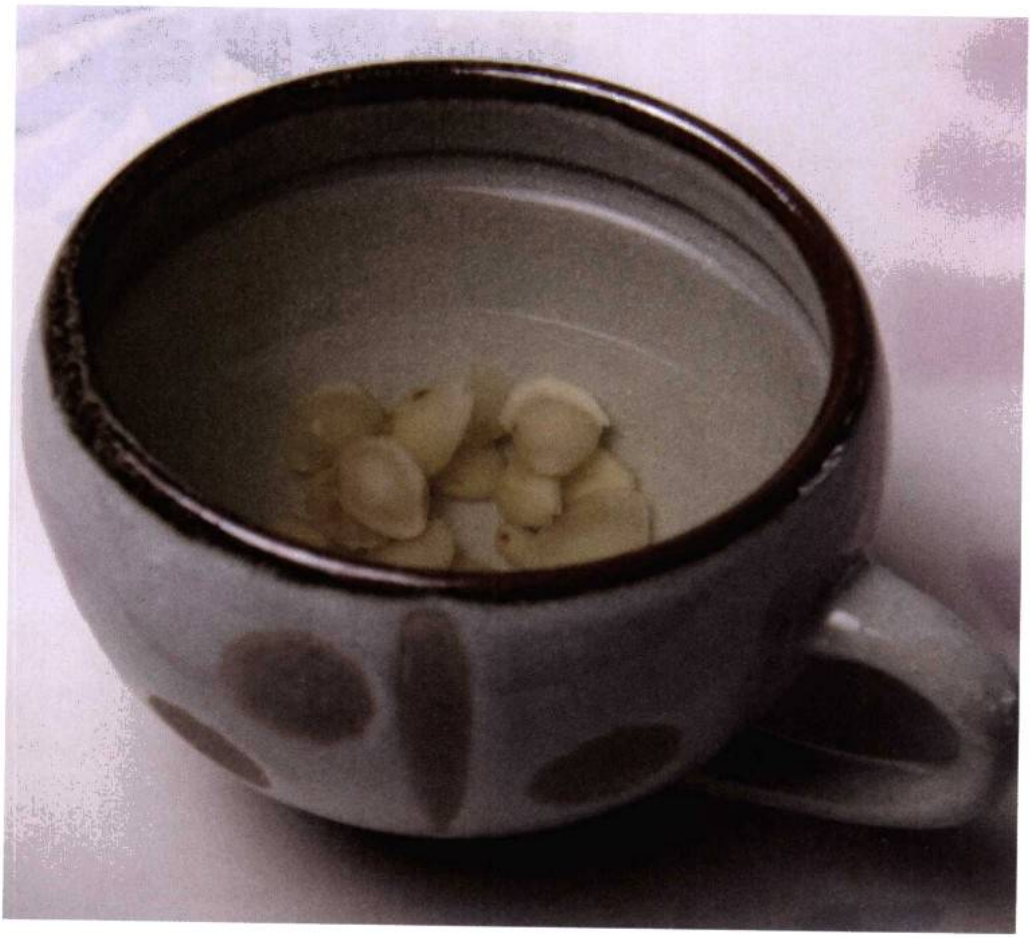


茶材大盘点

党参 为中国常用的传统补益药，古代以山西上党地区出产的党参为上品，具有补中益气，健脾益肺之功效。

茯苓 味甘、淡、性平，入药具有利水渗湿、益脾和胃、宁心安神之功用。

陈皮 性温，味辛、苦，具有理气健脾，调中，燥湿，化痰等作用。



杏仁蜂蜜饮 · 润肠平喘

材料：

甜杏仁 3 克，蜂蜜适量。

方法：

1. 将甜杏仁放入杯中。
2. 冲入沸水冲泡 10 分钟。
3. 汤水温后，调入蜂蜜，代茶饮用。

功效：

润肠通便，止咳定喘。

茶材大盘点

甜杏仁 甜杏仁以颗粒均匀而大、饱满肥厚、不发油者为佳。可用于虚劳咳嗽、肠燥便秘，大便干结等症。但痰饮咳嗽、脾虚肠滑者不宜食用。

【冬至——滋补养生】

气候特征：冷空气活动频繁，人体阴气较重。

健康提醒：防寒保暖，及时补充高热量食物。

⊙ 冬至气候特征

每年公历的 12 月 22 或 23 日就是冬至节气，历书记载：“斗指戊，斯时阴气始至明，阳气之至，日行南至，北半球昼最短，夜最长也。”说明冬至这一天的白天是在一年中最短的一天，太阳几乎直射在南回归线上。过了冬至后，随着太阳直射的北移，白天的时间渐渐长起来。

冬至在古代是一个非常重要的节气。从汉代起，冬至就是法定假日，官员可以放假一天。而且我国大部分地区习惯自冬至起“数九”，每九天为一个小节，共分为九九八十一天，并流传着这样的歌谣：“一九、二九不出手，三九、四九冰上走，五九、六九沿河看柳，七九河开，八九燕来，九九加一九耕牛遍地走。”生动形象地反映出不同时间的季节变化，同时也可以看出三九是天气最冷的日子。

⊙ 滋补养生之道

随着冬至的到来，我国大部分地区进入天气最冷的时段。这是一年之中最适宜养精补肾的时期。《黄帝内经》指出，精是一身的根本，只要冬天精气秘藏固密，来年春天就不至于产生温病类疾病。人体精藏于肾，肾精是人身的根本。只有在人身之精秘藏充盛，才能保持强健的体魄。故在冬季闭藏之际，精气要以蓄积为要，养生需从养肾着手。节制性生活是藏精的一个方面，养阴补肾，起居时注重闭藏是顾护肾阴。滋补的重点就是养肾保精。饮食中温肾壮阳是顾护肾阳。

冬季滋补养生之道关键在于去寒就温的饮食调养。在低温条件下，人们在保持体温、劳动消耗时，热能消耗明显增加，所以冬季膳食应该增加热量，保证充足的与防寒和劳动强度相适应的热能。在食物的性能中，温热类食物能够补阳，味辛、甘食物的组合能够化阳，因而，应当适当注意辛甘温热食品的搭配，用于冬季温养阳气。属于温热性的食物主要有狗肉、羊肉、牛肉、鸡肉，及干姜、辣椒、砂仁、草果、胡椒、 核桃、淮山、枸杞、红薯等。另外，热粥在冬天用于补阳，会有特别的效果，大部分温热类的食物都可以煮粥，在粥品养胃的前提下，加上温补阳气药食，这将是一道滋补大餐，如人参粥即用白米 50 ～ 100 克，人参 10 克，将人参切成小块，用清水浸泡 40 分钟，放入砂锅内，先用武火煮开，后改用文火熬约两小时，再将米洗净放入参汤中煮成粥，早晚各食 1 次，常服有效。但是也不能一味滋补，要根据具体而定。体质虚弱者可以适当予以进补，滋补时注意以下两点：首先补勿过偏。每个人体质有阴阳虚实不同，应针对体质，参合病证，选药宜性质平和，作用和缓，协调阴阳，以达防病抗衰的目的。其次补勿过滥。滥用补药，非但无益，反会有害，如补阴药甘寒滋腻，多服易损伤阳气，所以应用补药的要适量。

滋补养生茶饮

参杞饮 · 益气养血

材料：

党参、枸杞子各 10 克，黄芪 30 克，陈皮 15 克。

方法：

1. 将党参、枸杞子、黄芪、陈皮一同放入锅中。
2. 加入适量水，煮 30 分钟。
3. 取茶汤饮用即可。

功效：

益气养血，滋阴保肝。

茶材大盘点

党参 性平，味甘、微酸。补中益气，健脾益肺，为临床常用的补气药，功能补脾益肺，效近人参而为较弱，适用于各种气虚不足者。



桂圆洋参茶 · 补气益智

材料：

桂圆肉 3 克，西洋参 2 克。

方法：

1. 将桂圆肉、西洋参放入炖杯内。
2. 冲入沸水泡 10 分钟。
3. 代茶饮用。

功效：

补气养血，益智安神。

茶材大盘点

桂圆肉 有补心脾、益气血作用，是一种比较理想的中药，但鲜桂圆肉多食却易生湿热及引起口干，患有外感实邪，痰饮胀满者勿食桂圆肉。入药治病多用干桂圆，又名龙眼肉。

西洋参 味甘、微苦，性凉。有补气养阴，清热生津的功效。适用于气虚阴亏，内热，咳喘痰血，虚热烦倦，消渴，口燥咽干。不宜与藜芦同用。

洋参麦冬茶 · 益气养阴

材料：

西洋参 2 克，麦冬 2 克，红枣 1 枚，冰糖适量。

方法：

1. 将西洋参、红枣、麦冬放入杯中。
2. 冲入沸水泡 10 分钟。
3. 加入冰糖，调匀即可。

功效：

益气养阴，健脾开胃。

茶材大盘点

麦冬 能养阴生津，润肺清心。（麦冬表面黄白色或淡黄色，有细纵纹。用于津伤口渴、心烦失眠等症。）





圆肉花生饮 · 补气养血

材料：

桂圆肉 2 克，带衣花生 2 克，大枣 1 枚。

方法：

1. 将大枣、花生仁、桂圆肉一同放入杯中。
2. 冲入沸水泡 15 分钟。
3. 代茶饮用。
4. 也可将桂圆肉、花生、大枣与水按比例放入锅中，煮 30 分钟，取汤饮即可。

功效：

健脾补心，养血止血。

茶材大盘点

花生 滋养补益，有助于延年益寿，所以民间又称之为“长生果”，并且和黄豆一同被誉为“植物肉”、“素中之荤”。花生的营养价值比粮食高，可以与鸡蛋、牛奶、肉类等一些动物性食物媲美。

【小寒——滋补肾阳】

气候特征：常有寒潮暴发，会带来剧烈降温，易发生冻疮。

健康提醒：三九补一冬，来年无病痛。

⊙ 小寒气候特征

每年公历的1月5日或6日是小寒节气，历书记载“月初寒尚小……月半则大矣”以及从字面上理解，说明小寒应该不如大寒冷，但是从气象统计资料来看小寒却比大寒冷，可以说是全年二十四节气中最冷的节气，所谓“三九寒天”也必在小寒之内，可见小寒之冷应超过大寒。我国东北北部地区，这时的平均气温在零下30℃左右，极端最低气温可低达零下40℃以下，午后最高气温平均也不过零下20℃，真是寒冷之极。

⊙ 滋补肾阳养生之道

小寒节气里，人们的日常起居饮食均以保暖为要。有个别人甚至连家门都不愿意出，其实这样也不好，小寒节气也是必须有适当的室外锻炼的，谚语不是说：“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”嘛。

传统中医理论认为“寒为阴邪，易伤阳气。”由于人身阳气根源于肾，所以寒邪最易损伤肾阳。肾阳不足则容易发生腰膝冷痛，易感风寒，夜尿频多，阳痿遗精等一系列的疾病，所以小寒节气在御寒的同时要注意温补以滋肾阳。

说到冬季进补，自古就有“三九补一冬，来年无病痛”的说法。人们在经过了春、夏、秋近一年的消耗，脏腑的阴阳气血会有所偏衰，合理进补既可及时补充气血津液，抵御严寒侵袭，又能使来年少生疾病，从而达到事半功倍的养生目的。在冬令进补时应食补、药补相结合，以温补为宜。常用补药有人参、黄芪、阿胶、冬虫夏草、首乌、枸杞、当归等；食补要根据阴阳气血的偏盛偏衰，结合食物之性来选择羊肉、狗肉、猪肉、鸡肉、鳝鱼、甲鱼、鲅鱼和海虾等，其中以羊肉汤最为常见，有的饭店还推出当归生姜羊肉汤，这是比较著名的药膳，适宜小寒节气里食用。其它食物还有核桃仁、大枣、龙眼肉、芝麻、山药、莲子、百合、栗子等。长期渐进，持之以恒，假以时日，使药力逐渐发挥效用。中老年用药养生宜谨慎，注重脾肾，药宜平和，滋补适当，药量宜小，如此才能收到补偏救弊，防病延年之效。同时，需要注意的是补阳药性多温燥，有助火动阴的弊端，如过量服用鹿茸、全鹿丸等壮阳剂，可致身热、胃脘灼痛、四肢颤抖，久服人参可出现腹胀纳少、烦躁失眠等，所以温补也要有一个度。

滋补肾阳茶饮

黄芪人参茶 · 补气益阳

材料：

黄芪 2 克，人参 2 克，蜂蜜适量。

方法：

1. 将黄芪、人参放入杯中。
2. 冲入沸水泡 10 分钟。
3. 汤水温后放入蜂蜜，调匀即可饮用。
4. 也可将黄芪、人参与适量水一同放入锅中，煮 20 分钟，取汤饮用。

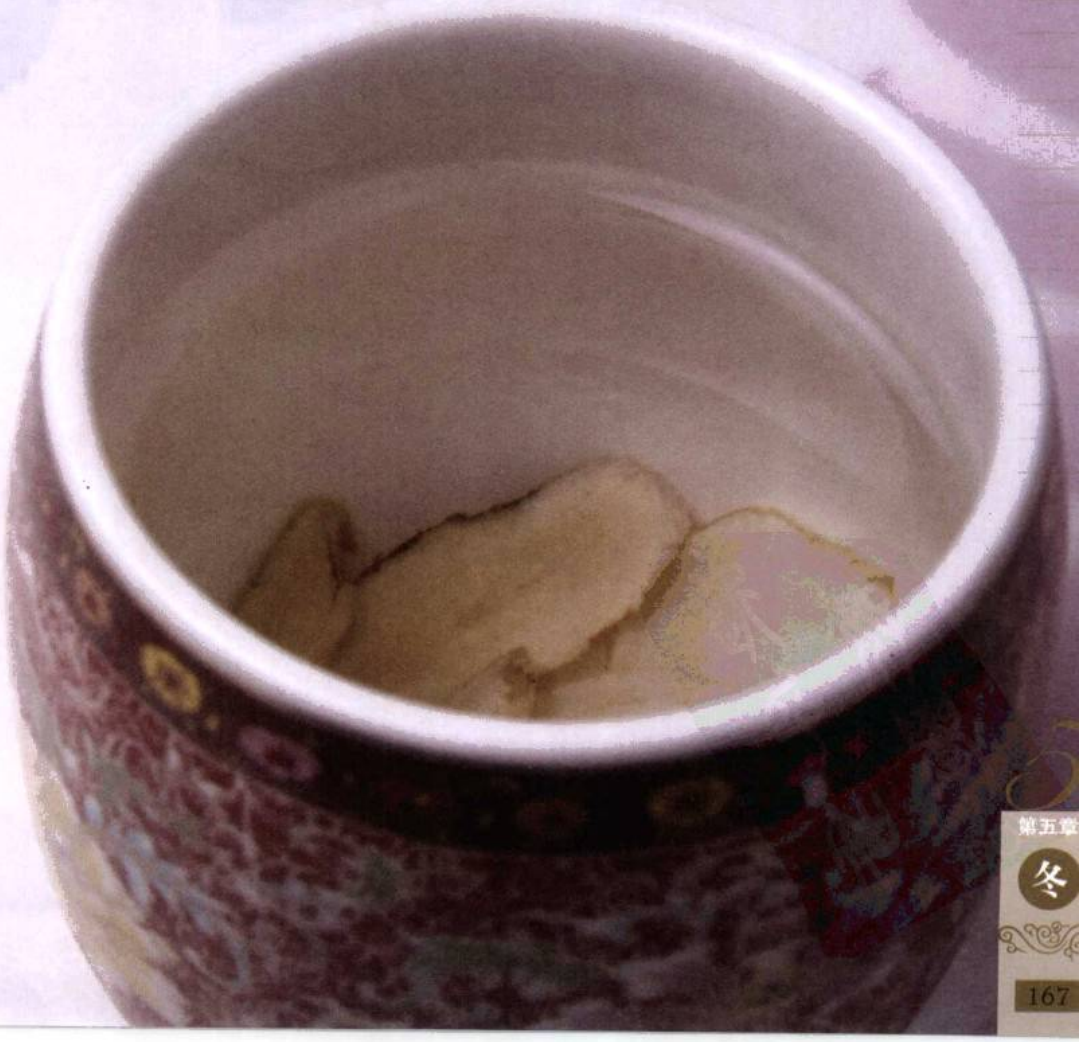
功效：

补气生血，益阳安神

茶材大盘点

黄芪 具有补气固表、利水退肿、托毒排脓等功效。但表实邪盛，气滞湿阻，食积停滞，痈疽初起或溃后热毒尚盛等实证，以及阴虚阳亢者，均须禁服。

人参 味甘、微苦，微温。有大补元气，补脾益肺，生津止渴，安神益智之功效。





覆盆子茶 · 补肝益肾

材料：

覆盆子 3 克，冰糖适量。

方法：

1. 将覆盆子放入杯中。
2. 冲入沸水泡 5 分钟。
3. 放入冰糖调匀即可。

功效：

补肝益肾，固精缩尿，助阳明目。

茶材大盘点

覆盆子 覆盆子的果实是一种聚合果，有红色，金色和黑色，在欧美作为水果，味道酸甜，在中国虽然大量分布但少为人知，成熟的果实有补肝肾，缩小便，助阳，固精，明目等多种功效。

肉苁蓉茶 · 补肾益精

材料：

肉苁蓉 3 克，红茶 3 克。

方法：

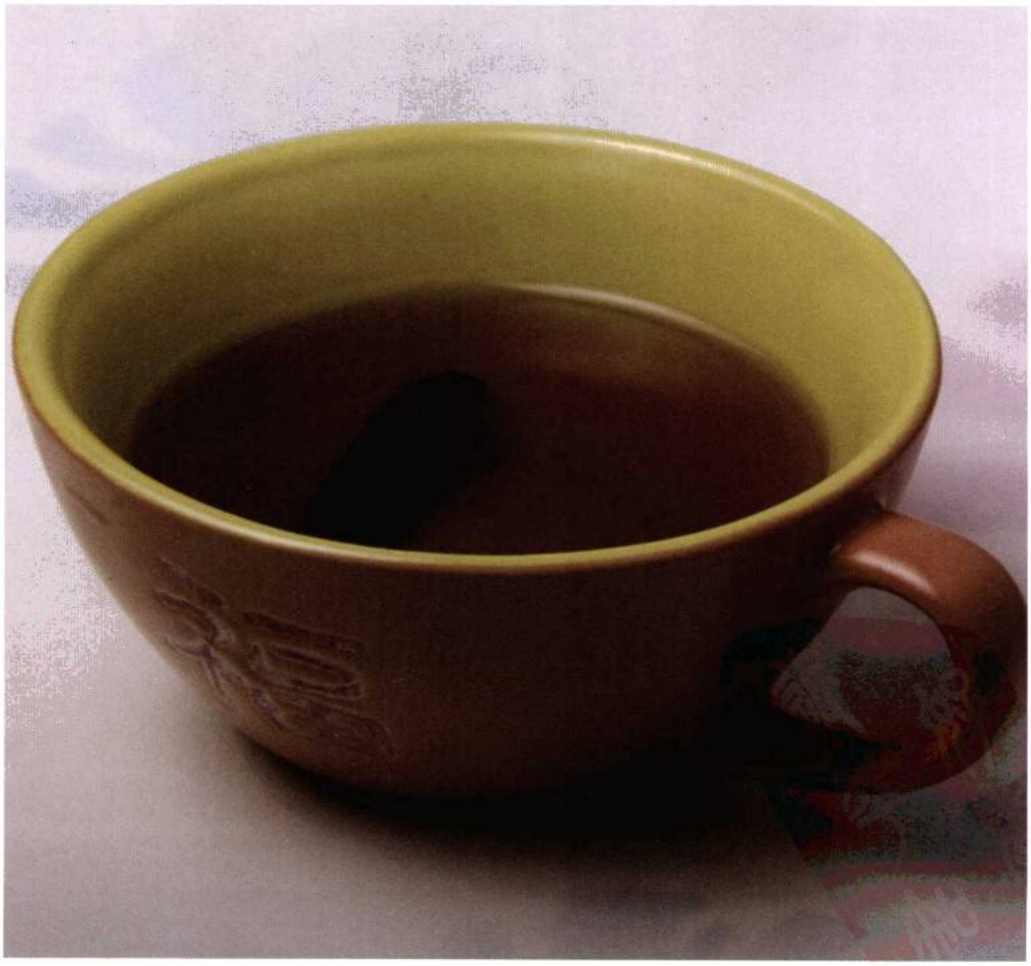
1. 将肉苁蓉、红茶放入杯中。
2. 冲入沸水泡 10 分钟。
3. 代茶饮用。

功效：

补肾益精，润燥滑肠。

茶材大盘点

肉苁蓉 也叫沙漠人参，以条粗壮，密生鳞叶，质柔润者为佳，有补肾阳，益精血，润肠通便的功效，但胃弱便溏，阴虚有火者忌服。





调脂养胃 · 普洱茶

材料：

熟普洱茶 3 克。

方法：

1. 将普洱茶放入壶中。
2. 冲入 100℃沸水，然后快速将茶汤倒去，以此清洗茶叶中的杂质，并且唤醒茶叶。
3. 再冲入沸水冲泡 10 秒左右，将茶汤过滤到品杯中。
4. 即可品饮。普洱茶可以冲泡 8 次以上。

功效：

有消滞、开胃、去腻、减肥的作用。

茶材大盘点

普洱茶　普洱茶味道要清，不能有杂味；辨其色，茶色如枣，不能黑如漆；存其位，存放干仓，不可位于潮湿处；品其汤，口味温和，不可五味杂陈。但无论选购哪种茶品，都应到信誉好的专卖店，这样的店内种类齐全，品质有保证。

【大寒——预防心血管病】

气候特征：冷空气刺骨，气候相当寒冷，心血管疾病高发。

健康提醒：冬不藏精，夏必病温，注意节欲养脏。

⊙ 大寒气候特征

大寒是一年中的最后一个节气，在每年的 1 月 20 日或 21 日。在气象记录中虽然在我国绝大部分地区，大寒不如小寒冷，但是在某些年份和沿海少数地方，全年最低气温仍然会出现在大寒节气内。谚语“小寒大寒，冷成一团”说明大寒节气也是一年中的寒冷时期。

⊙ 预防心血管病养生之道

中医认为，每季节末最后 18 天由脾所主，所以大寒节气里一定要调养脾脏。大寒节气过后，马上要迎来立春，它是一个季节交接的过渡节气。人的机体一方面需要有充分的能量抵御风寒，另一方面又要补气养血，助阳气生发，为春季“积蓄能量”。

此节气，由于极度寒冷，容易诱发高血压、心脏病、脑血管病和其他循环系统疾病；寒冷使上腹部受凉或吞进冷空气引起胃肠痉挛；寒冬容易发生感冒、上

呼吸道感染，诱发哮喘；寒冷可使人体裸露部位的皮肤粗糙或皲裂、老化，耳、鼻、手指等常发生冻疮；寒冷还可使心肌梗塞和冠状动脉血栓形成的死亡率升高；冬天若让头部突然遭受冷空气，或长时间受到冷风的侵袭，易发生面神经麻痹症；冬季已寒而骤然转暖，诸如流行性感冒、麻疹、白喉、腮腺炎等传染病就会流行等。但是对人体危害最大的莫过于心血管病，因此寒冷的冬季不能不关注心血管病的养护。

冬季是心血管病的高发期，主要是由于早晚温差大，人的心脏负荷加重而引起脑部缺血。特别是老年人，普遍存在动脉硬化症状，如遇寒冷空气袭击，便会全身血管收缩，血流阻力增加，心脏负担加重，很容易导致冠状动脉痉挛，诱发心肌梗死，所以心血管患者天冷时应减少晨练，因为冷空气的刺激会诱发心绞痛发作，最好选在上午 10 时以后再出去锻炼，且锻炼中不要选择跑步、跳绳、打球等激烈运动项目。其次，有心血管疾病的人要避免感冒，人多的地方要少去，减少被传染的概率。最后要在饮食上进行调控，如冬季要多喝红茶，研究显示红茶和绿茶中一种叫类黄酮的抗氧化物质，能够防止动脉血栓形成，保持血管的柔韧性，除此之外，要避免暴饮暴食，进补要适量，要多吃蔬菜、胡萝卜、鱼类等。

预防心血管病茶饮

丹参茶 · 活血化瘀

材料：

丹参 2 克，绿茶 3 克。

方法：

1. 将丹参、绿茶放入杯中。
2. 冲入沸水，泡 5 分钟。
3. 代茶饮用。

功效：

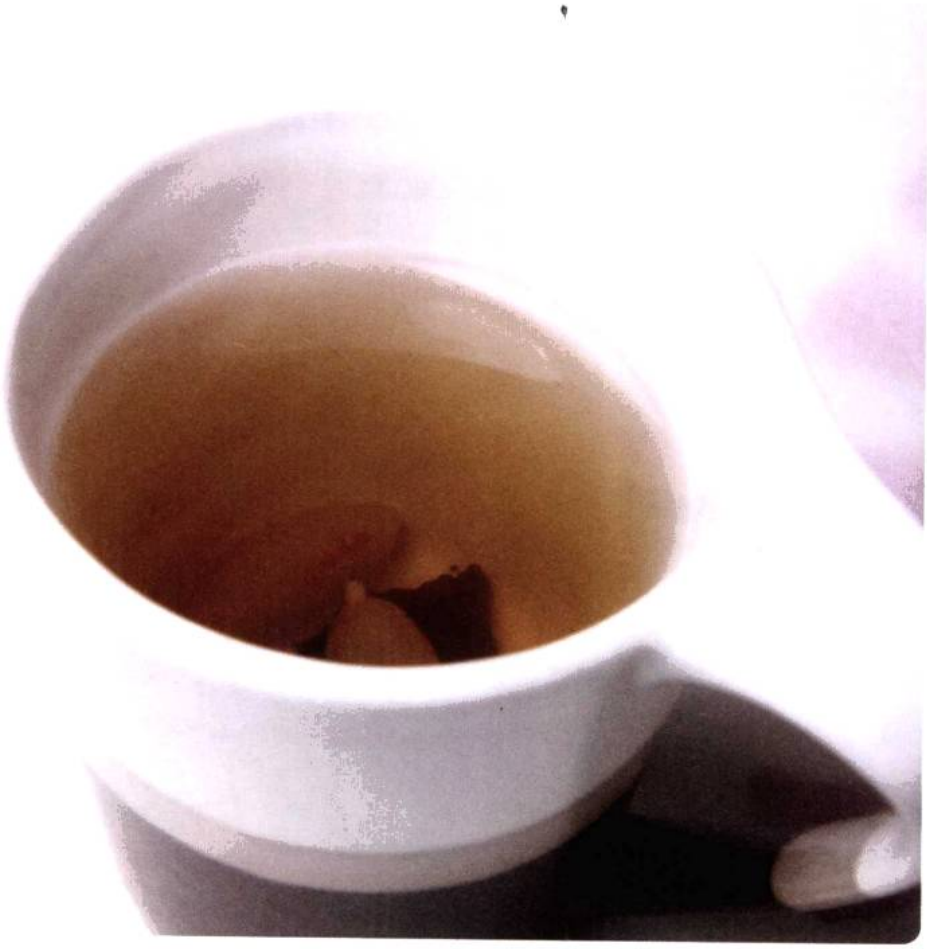
活血化瘀，清心化痰。



茶材大盘点

丹参 以根条粗壮，干燥、色紫红、无芦头及须根者为佳，有活血调经，祛瘀止痛，凉血消痈，清心除烦，养血安神等功效，是针对心血管系统疾病常用的中药。

绿茶 茶叶中的茶多酚、茶色素、茶多糖、茶皂素、氨基丁酸、茶氨酸、咖啡碱、维生素 C 等对心血管系统都呈现不同的作用，主要表现在调节脂代谢、糖代谢、血液流变特性和血管弹性，发挥高效抗氧化、抗凝血作用，从而有效预防心血管疾病。



补益麦冬茶 · 补气养血

材料：

麦冬 3 克，生地 2 克。

方法：

1. 将麦冬、生地放入杯中。
2. 冲入沸水泡 10 分钟。
3. 代茶饮服。

功效：

补气养血，滋阴宁心。

茶材大盘点

麦冬 麦冬味甘、微苦，有养阴生津、润肺清心之功。现代研究发现，麦冬能显著提高心肌收缩力及保护心肌缺血时的心脏泵血功能。但脾胃虚寒泄泻，外感风寒咳嗽者忌饮此茶。

生地 生地味甘、苦，性寒，具有清热凉血、养阴生津等作用。

山楂桑葚饮 · 滋阴养血

材料：

山楂 3 克，桑葚 5 克。

方法：

1. 将山楂、桑椹放入杯中。
2. 冲入沸水泡 8 分钟。
3. 去渣代茶饮用。

功效：

补益肝肾，滋阴养血，消食降脂，软化血管。

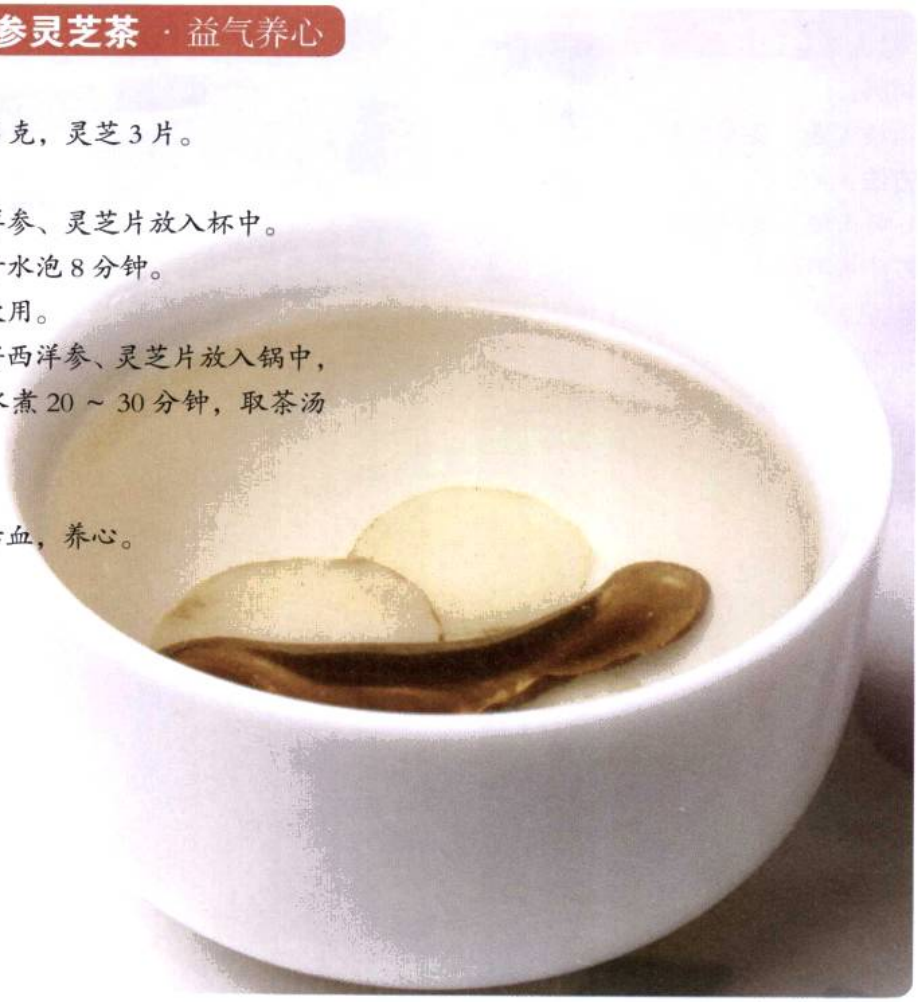
茶材大盘点

山楂 山楂能防治心血管疾病，具有扩张血管、增加冠脉血流量、改善心脏活力、兴奋中枢神经系统、降低血压和胆固醇、软化血管及利尿和镇静作用。

桑葚 桑葚又叫桑果、桑枣，被称为“民间圣果”，味甜汁多，是人们常食的水果之一，以个大、肉厚、色紫红、糖分足者为佳，有滋补强壮、养心益智、补血滋阴，生津止渴，润肠燥等多种功效。



西洋参灵芝茶 · 益气养心



材料：

西洋参 3 克，灵芝 3 片。

方法：

1. 将西洋参、灵芝片放入杯中。
2. 冲入开水泡 8 分钟。
3. 代茶饮用。
4. 也可将西洋参、灵芝片放入锅中，加适量水煮 20 ~ 30 分钟，取茶汤饮用。

功效：

益气，活血，养心。

茶材大盘点

西洋参 具有滋阴补气、宁神益智及清热生津、降火消暑的双重功效，能强化心肌及增强心脏之活动能力。

灵芝 为珍贵的中药材，自古以来传为“仙草”。以其子实体及孢子供药用，具有滋补、健脑、强壮、消炎、利尿、健胃等功能。药理研究证明：灵芝有镇静、镇痛、降血脂、保肝解毒、增强免疫力和抗癌等作用。

茶館天下

【轻松图鉴】

四季养生茶饮

·简简单单冲泡，轻轻松松养生·

春季茶饮

立春——养肝护肝茶饮
雨水——缓解春困茶饮
惊蛰——预防肌肤干燥茶饮
春分——温补阳气茶饮
清明——缓解高血压茶饮
谷雨——调理肠胃降火气茶饮

夏季茶饮

立夏——滋养阴液茶饮
小满——清利湿热茶饮
芒种——清热降火茶饮
夏至——退热降火茶饮
小暑——调理消化道茶饮
大暑——预防中暑茶饮

秋季茶饮

立秋——养胃润肺茶饮
处暑——清热安神茶饮
白露——滋阴益气茶饮
秋分——调养脾胃茶饮
寒露——强身健体茶饮
霜降——滋养肺部茶饮

冬季茶饮

立冬——补充热量茶饮
小雪——缓解心理压力茶饮
大雪——预防哮茶饮
冬至——滋补养生茶饮
小寒——滋补肾阳茶饮
大寒——预防心血管病茶饮



建议上架/时尚生活/茶饮文化
ISBN 978-7-80729-769-7
9 787807 297697
定价：32.8元