

茶包小偏方 喝出大健康



陈允斌 著

这些年，我养成了一个小习惯：每次出门，都会准备几包配好的茶饮，再带上一个随身杯，随时拿出来冲泡。不管是在工作现场，还是在旅途中，这杯茶饮总不离身，渴了就可以喝上一口。

朋友们总对杯里的内容感到好奇。在讲座的现场，常有听众举手发问：您的杯子里泡的是什么？我会告诉他们：这是我给自己配的保健饮，配方会根据季节和身体的情况来变化。

现代人忙，忙得没有时间调理身体。但再忙，饭总是要吃，水总是要喝的。每天在办公室或路上忙碌的朋友们，如果可以为自己配制一些保健的茶包，出门时泡上一杯，随时随地喝出健康，那是多么好的事情。

这本书介绍的 133 款茶饮，都是方便外出时携带的。大部分设计成茶包的形式，您可以一次准备许多包，放在办公室、行李箱或包里，随时取用。

说到茶饮，人们总想到绿茶、花茶、红茶这些茶叶。其实，传统养生的茶饮，很多不是用普通茶叶，而是采用食材，或是药食同源的保健中药来配制，小孩、孕妇等不能喝茶的人也可以选择饮用。

书中的茶饮配方，所采用的都是家常的食材，对其中的 33 种主料，介绍了它们的功效、选购和使用方法。这些原料很普通，搭配起来功效却不简单。有特别为上班族设计的各种应急茶饮，为爱美族设计的减肥瘦身茶饮、祛痘祛斑和美白茶饮，为家庭设计的老人、女性和儿童保健茶饮，为四季设计的季节保健茶饮，等等。还有出差旅行时，面对一些突发状况，怎样就地取材，快速泡制一杯茶饮来救急的小妙招。

书的前后有按照季节、功效和食材分别归类的索引，方便您随时查找。您可以根据个人的体质和季节，选择适合自己的茶包。

配好了茶包，无论何时何地，都可以方便地喝上一杯，好好照顾自己的身体。记得给家人也准备几包，让他们带着您的爱心出门。

让我们一起，带上健康，出发。

陈允斌

2012 年 1 月

美容功效索引

索引说明：为方便检索，只分大类列出功效，请根据页码，仔细阅读内文后再选择适合自己的茶品。

减 肥

清凉降脂饮 29、降压减肥茶 30、蜂蜜柠檬茶 60、山楂蜂蜜饮 65、冬瓜皮荷叶茶 103、软化血管茶 103、薏米瓜仁茶 105、清肝降脂茶 113、蜜炙陈皮山楂茶 121、陈皮荷叶茶 127、荷叶山楂茶 128、陈皮荷菊茶 128、红果怀香茶 142

瘦腰腹

千杯不醉茶 16、三红消食饮 17、活血瘦身茶 28

美 白

冰糖南瓜子茶 20、蜂蜜香油水 35、蜂蜜柠檬茶 60、玫瑰柠檬茶 70、柠檬鲜松汁 90、冬瓜子茶 104、冬瓜瓤茶 105、鱼腥草梨皮水 108、醋梨解酒饮 111

祛 斑

橘红开音饮 19、桃红通便茶 36、山楂甘草茶 40、芦荟苹果饮 45、理气祛斑茶 59、柠檬红糖茶 60、蜂蜜柠檬茶 60、玫瑰红糖茶 69、玫瑰柠檬茶 70、美人茶 70、核桃红糖茶 93、山楂核桃茶 93、补气生血饮 100、冬瓜瓤茶 105、青陈通腑茶 120、桃李润肠饮 130、杏仁怀香饮 131

祛 痘

丝瓜皮饮 36、芦荟苹果饮 45、汉宫椒枣茶 54、三花陈皮茶 69、丝瓜蒂茶 81、芹根陈皮茶 86、松针甘草水 89、清痘消炎茶 107、罗汉抗炎饮 116、牛蒡茶 139、桃李润肠饮 130、桃仁陈皮饮 131

润 肤

二子延寿茶 34、苹果醒酒茶 44、蜂蜜红枣茶 47、枸杞麦冬茶 50、姜枣红糖饮 53、养阴酸梅汤 124、牛蒡枸杞茶 140

红润面色

当归红枣茶 47、双红保肝茶 48、枸杞桂圆茶 50、山楂红糖茶 65、桂圆核桃茶 94、桂圆红枣茶 97、代参饮 98、芪枣补气饮 101、金丝焦枣茶 145

明 目

山楂胡萝卜茶 38、木樨暖香茶 62、莲子清心茶 84、养肝明目茶 98

生发乌发

蜂蜜鲜松汁 15、柠檬鲜松汁 90、马齿苋抗病饮 137

清新口气

利肠生面茶 6、盐橘解酒茶 10、面粉鲜松汁 18、桂花蜜饮 63、三花陈皮茶 69、玫瑰柠檬茶 70、罗汉清肺饮 115、瓜菜健齿饮 137

消 肿

薏米消肿茶 23、三瓜消肿饮 76、松针茶 91

皮肤癣疹

银花甘草茶 25、天生白虎饮 75、芹根甘草茶 87、鱼腥草茶 107、抗敏酸梅汤 125、清毒利湿茶 136、甘草酸梅汤 123

排毒养颜

利肠生面茶 6、活血瘦身茶 28、芦荟苹果饮 45

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>