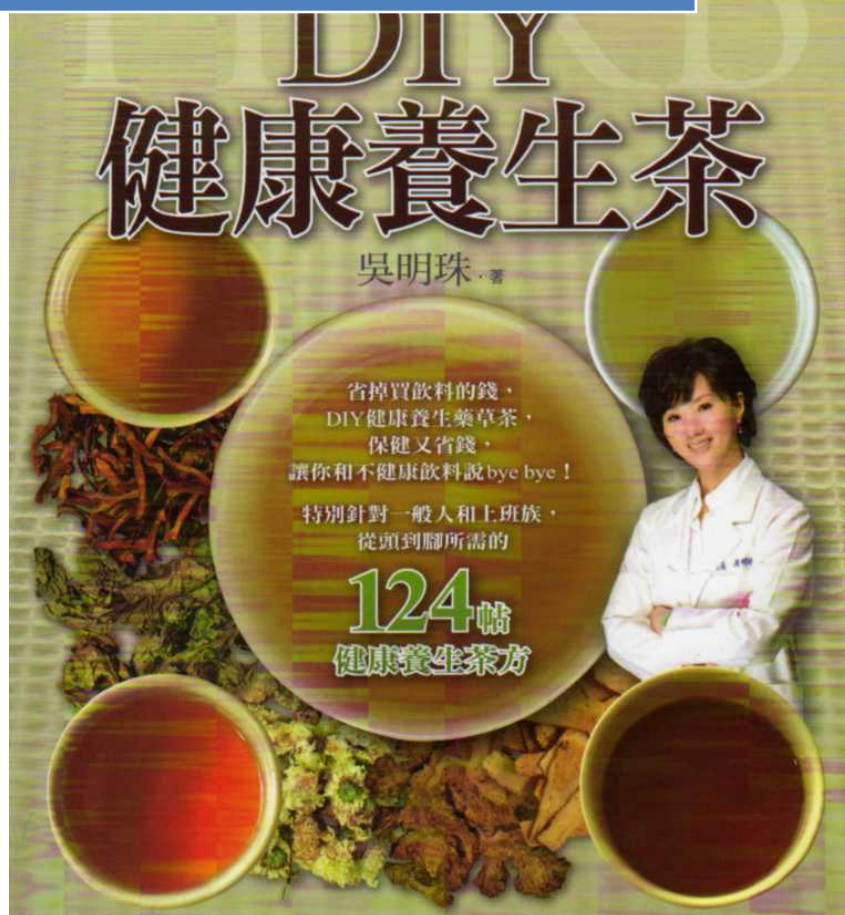


DIY 健康養生茶



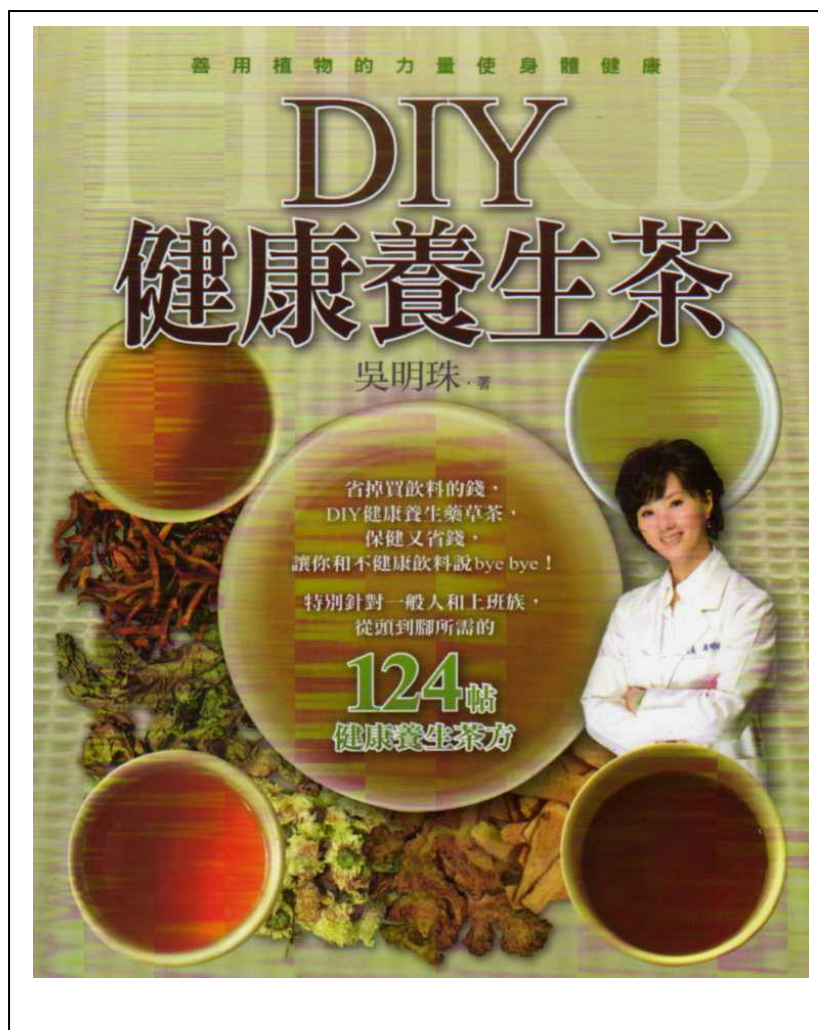
rich

2011/4/28

目錄

DIY 健康養生茶—減重消脂篇	3
首烏纖體茶.....	4
抗敏消脂茶.....	4
利濕消癭茶.....	5
丹參活力飲.....	6
山楂銀菊茶.....	7
桂花茶	8
荷葉決明茶.....	9
產後苗條茶.....	10
三花茶	11
茅根茶	12

DIY 健康養生茶—減重消脂篇



摘錄自中醫師吳明珠所著【[DIY 健康養生茶](#)】

城邦文化事業有限公司 商周出版

購書網址：

<http://www.books.com.tw/exep/assp.php/vip--af000012101/exep/prod/booksfile.php?item=0010463055>

其他熱門減重參考書籍：

[京都名醫的吃到飽減重法](#)

[瘦不了的錯誤：營養學博士教你正確減重不復胖！](#)

[健康享瘦：體重管理專家最想教你的不復胖減重法](#)

[芝麻開門](#)友情推廣

首烏纖體茶

減重→《塑身消脂》

處方

- 何首烏 3 錢
- 玫瑰花 3 錢
- 白茅根 3 錢
- 當歸 2 錢
- 薏仁 1 兩

功效：理氣養血，利濕消脂。

抗敏消脂茶

減重→《消脂》

處方

- 洛神花 3~5 朵
- 烏梅 2 錢
- 山楂 2 錢
- 陳皮 2 錢
- 茯苓 2 錢
- 甘草 1 錢

功效：健脾利濕、抗敏消脂。

[吃一餐只要 28 元，熱量只有不到 20 大卡，
如何做到？](#)

做法：

將藥材用水略洗淨，加

1500cc 的水煮沸後，小火續

煮 10 分鐘，代茶飲。

做法：

將藥材用水略洗淨，加

1500cc 的水煮沸後，小火續

煮 10 分鐘，代茶飲。

註：摘錄自摘錄自中醫師吳明珠所著【[DIY 健康養生茶](#)】
城邦文化事業有限公司 商周出版

利濕消瘦茶

減重→《消水腫》

處方

- 茯苓 5 錢
- 黃耆 2 錢
- 澤瀉 2 錢
- 甘草 2 錢

功效：益氣健脾利濕。

[吃一餐只要 28 元，熱量只有不到 20 大卡，如何做到？](#)

做法：

將藥材用水略洗淨，加

1500cc 的水煮沸後，小火續

煮 10 分鐘，代茶飲。

註：摘錄自中醫師吳明珠所著

【[DIY 健康養生茶](#)】

城邦文化事業有限公司 商周
出版

丹參活力飲

減重→《消脂活血》

桑葉 3 錢、七葉膽 3 錢、丹參 3 錢

處方

- 桑葉 3 錢
- 七葉膽 3 錢
- 丹參 3 錢

功效：活血潤腸降脂。



吃一餐只要 28 元，熱量只有不到 20 大卡，如何做到？

做法：

加入適量沸水、極少許鹽、可當茶飲。

註：摘錄自中醫師吳明珠所著
【[DIY 健康養生茶](#)】
城邦文化事業有限公司 商周
出版

山楂銀菊茶

減重→《降膽固醇》

處方

- 山楂 3 錢
- 銀花 3 錢
- 菊花 3 錢

功效：化瘀消脂，清涼降壓。

說明：方中之山楂，化瘀、消積，久服有降低膽固醇作用，銀花、菊花，清涼降壓，適用於肥胖症、高脂血症、高血壓症等。



吃一餐只要 28 元，熱量只有不到 20 大卡，如何做到？

做法：

將山楂拍碎，以 1000cc 水煮開，代茶飲。

註：摘錄自中醫師吳明珠所著
【[DIY 健康養生茶](#)】
城邦文化事業有限公司 商周出版

桂花茶

減重→《氣虛肥胖》

處方

- 桂花 12 克
- 山楂 6 克
- 黨參 3 克

功效：祛風散寒，通經溫脈，可減重，適用於氣虛肥胖者。



[吃一餐只要 28 元，熱量只有不到 20 大卡，如何做到？](#)

做法：

加入適量沸水、極少許鹽、可當茶飲。

註：摘錄自中醫師吳明珠所著
【[DIY 健康養生茶](#)】
城邦文化事業有限公司 商周
出版

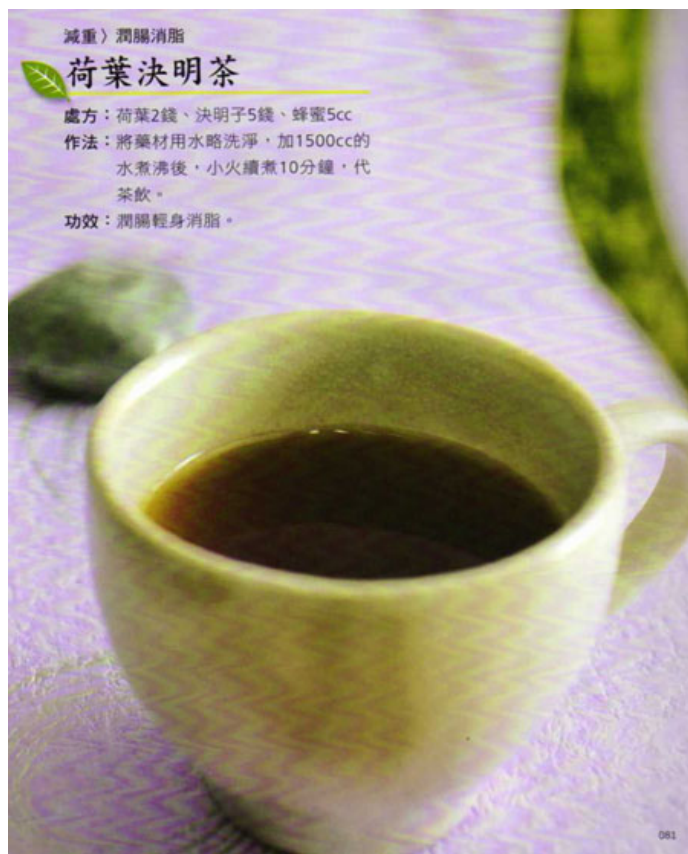
荷葉決明茶

減重→《潤腸消脂》

處方

- 荷葉 2 錢
- 決明子 5 錢
- 蜂蜜 5cc

功效：潤腸經身消脂。



吃一餐只要 28 元，熱量只有不到 20 大卡，如何做到？

做法：

將藥材用水略洗淨，加

1500cc 的水煮沸後，小火續

煮 10 分鐘，代茶飲。

註：摘錄自中醫師吳明珠所著

【[DIY 健康養生茶](#)】

城邦文化事業有限公司 商周
出版

荷葉茶

減重→《除油消脂》

處方

- 乾荷葉 3 錢
- 甘草 1 錢

功效：祛消腫降脂。

說明：荷葉，性平，苦味、澀，善於利濕，以除油膩。因此，可以用來幫助減重。

產後苗條茶

減重→《產後減重不傷身》

處方

- 山楂 3 錢
- 黃耆 5 錢
- 薏仁 10 錢
- 炒麥芽 5 錢
- 茯苓 2 錢
- 茶葉適量

功效：補氣、利水、健脾去濕、消積去滯。

說明：產後坐月子後，可喝些幫助體內脂肪代謝的茶飲，又不會傷元氣的中藥茶。

醫師小叮嚀！ 如果還在餵母乳的期間，可以將麥芽拿掉，以避面乳汁減少。

[吃一餐只要 28 元，熱量只有不到 20 大卡，如何做到？](#)

做法：

搓碎以水煮開，代茶頻飲，連飲 2~3 個月。

做法：

將藥材快速洗淨，加水煮沸後，轉小火煎煮約 15 分鐘後，代茶頻飲。

註：摘錄自中醫師吳明珠所著
【[DIY 健康養生茶](#)】
城邦文化事業有限公司 商周出版

三花茶

減重→《活血降脂消腫》

處方

- 桂花 3 錢
- 玫瑰花 3 錢
- 洛神花 1 錢

功效：疏肝理氣、化痰降脂。

說明：玫瑰理氣解鬱，入肝脾經，具理氣解鬱、和血散瘀的功效，對肝胃氣痛、肝風頭痛等，有寧神解鬱的療效；配上桂花，性溫，具化痰、散瘀功效，能溫中散寒，暖胃止痛並可辟除口氣，痰濕內蘊之用，再加上洛神花的清涼退火降脂，更能達到預防肥胖的效果。

吃一餐只要 28 元，熱量只有不到 20 大卡，如何做到？

做法：

藥材洗淨，加水 1000cc 煮沸後，轉小火煎煮約 15 分鐘，代茶頻飲。

註：摘錄自中醫師吳明珠所著
【[DIY 健康養生茶](#)】
城邦文化事業有限公司 商周出版

茅根茶

減重→《下肢有腫脹感》

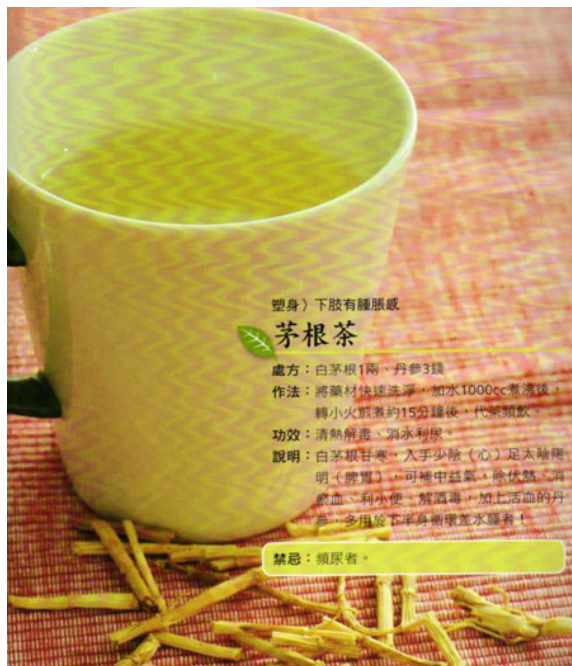
處方

- 白茅根 1 兩
- 丹參 3 錢

功效：清熱解毒、消去利尿。

說明：白茅根甘寒，入手少陰(心)足太陽陰明(脾胃)，可補益氣，除伏熱、消瘀血、利小便、解酒毒，加上活血的丹參，多用於下半身循環差水腫者！

禁忌：頻尿者。



吃一餐只要 28 元，熱量只有不到 20 大卡，如何做到？

做法：

將藥材快速洗淨，加水 1000cc
煮沸後，轉小火煎煮約 15 分鐘後，代茶頻飲。

註：摘錄自中醫師吳明珠所著
【[DIY 健康養生茶](#)】
城邦文化事業有限公司 商周出版