

菊花，性微寒，归肺肝经，辅以性味相近的桑叶，具有清热解暑、疏散风热、清肝明目功效。枸杞子，性平，归肝肾经，具有滋补肝肾、益精明目效果。

菊花茶适合夏天易感冒或发热、口干、尿黄的人群饮用；高血压导致的头痛，也可以通过饮用菊花茶来缓解症状。



◆ 柠檬蜂蜜茶

夏季炎热的天气常常使人更加喜欢沉浸于烧烤夜宵里，但肥甘厚味是致病因素之一，美颜瘦身的柠檬蜂蜜茶常伴左右不会错。

具体做法：将两片干柠檬或新鲜柠檬用温水泡开，加入蜂蜜调味饮用。

《神农本草经》中将蜂蜜列为上品，蜂蜜性平，归肺、脾、大肠经，有补中、润燥、止痛、解毒功效。柠檬中含有丰富的维生素C，不仅可以补充人体微量元素，还有保持皮肤活力、弹性以及减肥瘦身效果。

◆ 酸梅汤

炎热夏季人们习惯了吃冷饮来解暑，但吃冷饮易损伤脾胃阳气。此时，给大家介绍一款既健康又解暑的饮品，即我们熟悉的酸梅汤。

组成：乌梅、山楂、陈皮、玫瑰茄、薄荷、冰糖。

酸梅汤中的酸梅其实是乌梅，性平，归肝脾肺大肠经，有生津、收敛作用。山楂，性微温，归脾胃肝经，可以消食健胃，特别是消肉食，尤其适合吃太多大鱼大肉的人群

食用。此外，山楂还有化浊降脂作用，对高脂血症人群有辅助治疗效果。陈皮，性温，入脾肺经，专理肺脾气滞，擅长治疗咳嗽、胃胀、胃痛、打嗝、嗝气、呕吐等肺胃之气不顺导致的疾病。酸梅汤中辅以玫瑰茄可行气解郁，薄荷提神醒脑，再加适量冰糖生津调味。

夏天喝酸梅汤，可以缓解出汗多、内耗大、容易燥热不安、不思饮食等症状，并能加快新陈代谢，排出湿热、痰瘀，还能清热消暑，化解食物带来的油腻感，以减轻脾胃负担。

◆ 茯苓红豆薏仁米茶

“小暑大暑，上蒸下煮”正是“脾虚生痰”之时，如痰湿蕴脾者，明明每天睡够8小时，却老是犯困、没精神；明明饮食清淡、天天洗头，却经常长痘、头发过油；明明刷牙比谁都认真，口腔还是有异味……健脾化湿、理气行水的茯苓红豆薏仁米茶就是解决这些烦恼的良方之一。

组成：茯苓、赤小豆、荷叶、山楂、薏仁米、决明子。

茯苓，性平，归心肺脾肾经，是渗利兼补益之品，具有利水渗湿、补脾宁心之效；赤小豆清热利水通经、宽肠、理气、通便；荷叶清暑、化湿、凉血；山楂健脾开胃；薏仁米健脾、渗湿、止泻；决明子清热明目、清肠通便。

夏季既炎热又潮湿，尤其南方城市的回南天和梅雨季更是如此。此时，体内湿气较重，饮用茯苓红豆薏仁米茶就是一个祛湿的好办法。

◆ 服用养生茶饮的注意事项

不宜饮用隔夜茶，最好是随煎（泡）随饮，或现泡现饮，当天饮完。

煎煮或冲泡茶饮的时间不宜过久，如果是冲泡类茶饮，水温应在90~95℃之间，如此不会破坏含有叶类、花类茶饮中的挥发油，茶香怡人，回甘绵长。

煎煮或冲泡的器具最好用瓷器或陶器。

特别注意：一般每天服用一剂，最好在中医指导下选择养生茶。🍵