

春季必喝！这几款中药代茶饮，助您养肝调脾胃

台州市立医院 2025年04月03日 18:09 浙江



春季养生正当时

春饮茶 胜良方

中药代茶饮

春

日

养

生

春回大地，阳气升发，万物的生发从春天开始，养生也不例外。春天是一年中生发的季节，万物复苏，肝气主升、主疏泄，因此**春天就是养肝最好的季节**。如果肝气不顺，与春天生发之气相悖，就会导致许多肝脏相关疾病在春天发生和加重。

俗话说，春饮茶，胜良方，以下是五款适宜春季饮用的养生茶，助您健康过春天。



灵芝养肝茶

组方：灵芝10g，枸杞子10g，水煎代茶饮。

功用主治：保肝养肝，滋补强身，养血明目。

适应症：疲劳、乏力、气短、手足无力、倦怠懒动、体力不够、精力不足、头晕嗜睡、腰膝酸软、视物模糊、眼睛干涩、酸痛等，对于体弱的人群及电脑一族的养生保健大有补益。



玫瑰陈皮茶

组方：玫瑰花6g、党参6g、陈皮6g。

功用主治：理气解郁、疏肝健脾、平衡内分泌。

适应症：适合于肝郁气滞、压力大、易烦躁、心情压抑的人群。

注意事项：阴虚体质者慎用，口干舌燥、手足心热、舌苔光红患者慎用。





葛根决明山楂桑叶茶

组方：葛根20g，决明子5g，山楂5g，桑叶5g。

功用主治：具有清热解暑、消食化积、降脂减肥、清肝降压等多重功效。

适应症：适用于湿浊内盛，需要减肥或控制体重且伴高血压的人群。

注意事项：胃寒便溏者不宜多食。



清宫护肝茶

组方：香附6g，麦冬6g，白芍6g，当归6g。

功用主治：养血调肝,滋阴除烦。

适应症：适用于熬夜、用眼过度、久坐不动、情绪抑郁的人群。对于妇女血虚肝郁及月经不调、痛经也有效果。



山楂麦芽茶

组方：炒山楂10克，炒麦芽10克，陈皮5克，甘草3克。

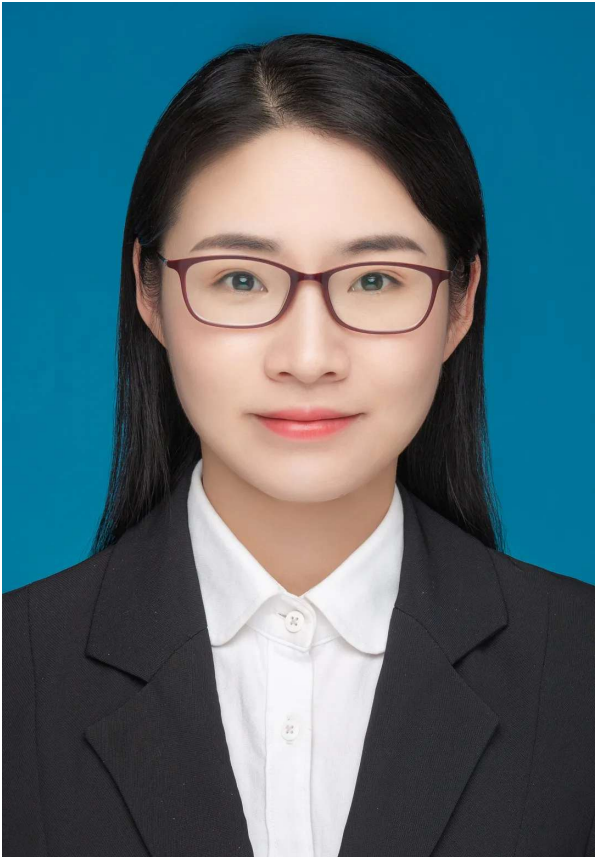
功用主治：消积食、解油腻。

适应症：缓解暴饮暴食后胃肠负担，适合腹胀、暖气人群。



温馨提醒：以上代茶饮建议在专业中医师指导下饮用。

专家简介



蔡力 中西医结合科副主任医师

擅长：中医内治及外治相结合，治疗各种皮肤疾病。同时擅长对急慢性气管炎、顽固性咳嗽、过敏性鼻炎、慢性肠胃炎、眩晕症等内科常见病的中医诊治。

出诊时间：新院区（周一、周五上午）

III

作者 | 中西医结合科 蔡力
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 程茹 吴莎



**扫码关注
台州市立医院
微信公众号**





台州市立医院

台州学院附属市立医院

扫码关注

台州市立医院眼科中心
微信公众号



微信扫码了解政策
一键进入医保办事





#市立科普 46

市立科普 · 目录 ≡

＜ 上一篇

关于林妹妹咯血的真相，你了解多少

下一篇 ＞

青团的正确打开方式