



## 祛湿排油喝什么茶

湿气重会导致人们出现头发和面部爱出油、长痘痘、便溏、大便不成形、阴部潮湿、易疲乏等症状,这时不妨多喝些茶来排湿气。那么,你知道祛湿排油喝什么茶吗?

出现湿气重的现象,可以喝些绿茶,如西湖龙井、洞庭碧螺春等,因为绿茶不发酵,保留了茶中的茶多酚、咖啡碱等营养成分,还具有清热解暑、利尿消肿等功效,能有效改善湿气重的症状。但由于绿茶性寒,所以对于寒性体质、胃不好的患者来说要少喝。

湿气重患者还可以喝些普洱茶,

它分为生茶和熟茶两种,生茶性凉,具有清热去火的作用,对胃肠刺激较大。而熟茶性温和,所以对于体内湿气重的患者来说,如果想既养胃又祛湿的话,最好选择普洱熟茶。

乌龙茶也是不错的选择,因为湿气重的患者多伴有脾胃功能不好的现象,乌龙茶、红茶等不仅性温养胃,而有利尿、行气祛湿等功效,能

有效缓解湿气重的症状。

湿气重患者朋友们除了多喝些以上这些茶外,香兰凉茶、陈皮茯苓茶等也是不错的选择。在平时还要多吃些玉米、绿豆、扁豆、薏苡仁、田螺等食物,它们都具有健脾和胃,清热祛湿,通便解毒等功效,不仅能帮助排湿气,而且对健康很有好处。下面是一些祛湿茶的具体做法及功效。



普洱熟茶



枸杞薏米茶



香兰凉茶

### 陈皮茯苓茶

**做法:** 茯苓5克、陈皮2克洗净,放入保温杯中,在杯中冲入热水,等待5分钟即可饮用。

**功效:** 健脾利湿,化痰减肥,健脾燥湿,化痰祛脂。

### 二花蜜茶

**做法:** 木棉花10克、槐花10克放入砂锅,加清水800ml,大火煮沸,小火熬煮15分钟,去渣留汁,调入蜂蜜即成。

**功效:** 具有清热祛湿、凉血止痢的功效。尤其适用于有痔疮大便不畅或大便带血的人群饮用。

### 五花祛湿茶

**做法:** 将金银花、杭白菊、扁豆花、鸡蛋花、木棉花各15克、鲜土茯苓、苡米50克洗净后(鲜土茯苓宜斩成细块状),加入适量水,煎煮半小时即可饮用(根据口味可以加入适量冰糖调味)。

**功效:** 清热、解暑、利湿功效之

花,使其功效不言而喻,再加入利湿、解毒的土茯苓,及健脾利水、清热、舒筋的苡米,使得本茶利湿效果更强。

### 枸杞薏米茶

**做法:** 薏米300克,枸杞子一把,红枣2-3颗,冰糖、水适量。将薏米拣出杂质,用清水淘净并控干水分;将薏米放入平底锅中,锅中不可放油,开小火翻炒烘焙薏米,直至炒出薏米香味即可关火;将红枣剖成两半或剖开口子放入茶壶中,枸杞子可抓一小把放入,如喜欢甜味可放几颗冰糖,再放入焙好的薏米,冲入滚烫的开水,浸泡5-10分钟即可饮用。

**功效:** 薏米有利水消肿、健脾祛湿、舒筋除痹、清热排脓等功效,为常用的利水渗湿药。薏仁枸杞茶养肝明目又利水祛湿,宜在春季养生饮用。

### 茯苓薏米姜茶

**做法:** 茯苓15-20g,薏米20g,生姜3片。茯苓、薏米用清水略洗一洗,放一碗半水,浸泡30分钟。加入生姜,点火,煮开后,转小火煎煮30

分钟,水差不多只有一碗时,关火,趁热喝。第二次喝的时候,继续加一碗水,煮开后煎20分钟。还可以再喝一次,继续加水,煎20分钟。

**功效:** 茯苓不但去湿还健脾胃,再加上暖胃的姜,很适合胃不好、胃寒的人饮用。

### 木棉砂仁饮

**做法:** 将木棉花10克,春砂仁3克一同放入杯中,冲入沸水,加盖焖10分钟即可饮用。

**功效:** 具有健脾祛湿的功效。适用于春夏季感受暑湿后出现腹胀、不思饮食、四肢困重的人群保健饮用。

### 辛凉饮

**做法:** 准备薏米30g、藿香3g、佩兰3g、白豆蔻仁3g。因为薏米很难用冲泡的方法来提取有效成分,先用热水煎煮薏米半小时,然后用薏米汤来冲泡另外三种茶材即可。

**功效:** 这四种植物向来被认为是祛湿的上品,暑湿季节服用可以帮助脾胃化解体内的湿气。同时,薏米具有补益脾胃的作用,可以增强脾胃抗湿的能力,避免湿气再次侵犯。

(文/图据健康养生网)

## 本期导读

### B02 版

▲晚期产后出血  
常见原因有哪些

### B03 版

▲急性阑尾炎术后该如何护理

### B04 版

▲如何预防感染  
肺炎支原体肺炎

### B06 版

▲药物与非药物治疗消化不良

### B08 版

▲糖尿病合并甲亢的相关知识

### B13 版

▲如何看懂肝功能检查报告

### B14 版

▲血脂异常有哪些危害

### B17 版

▲子宫内膜炎症的预防与治疗

### B18 版

▲脑胶质瘤的影像分析

### B21 版

▲脑卒中最常见的心理障碍

### B23 版

▲检测免疫系统的重要性及方法

### B27 版

▲创伤止血的正确方法

### B29 版

▲中药在慢性病治疗中的  
临床价值

### B30 版

▲血液透析患者的  
饮食调整与营养补充