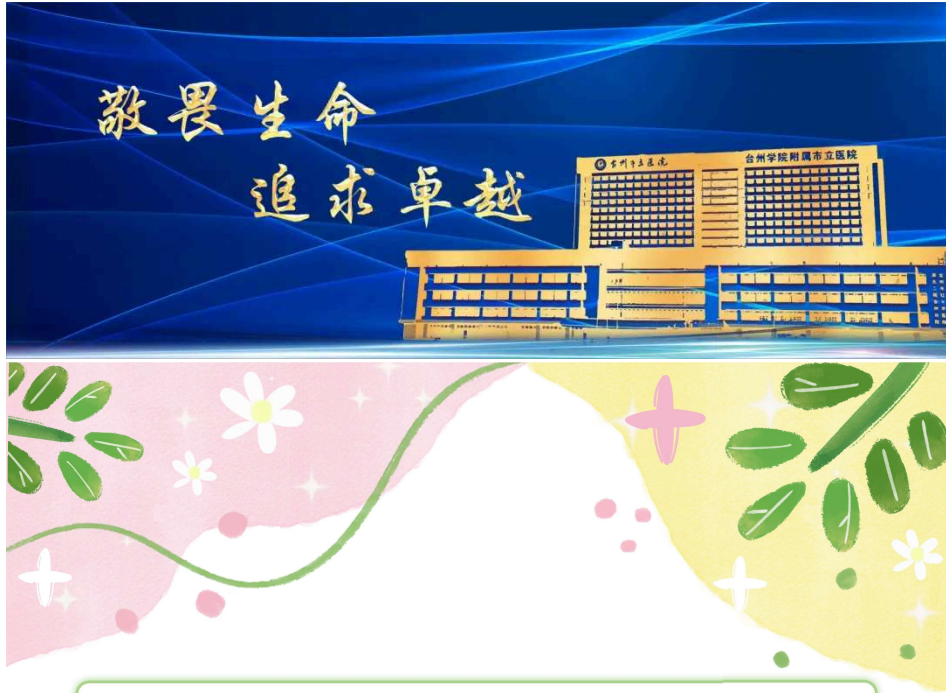


# 春天花会开，春茶喝起来！

台州市立医院TZMH 2026年3月24日 14:43 浙江



春分时节，万物生发。在中医看来，春天与肝脏相对应，正所谓“春宜养肝，兼调脾胃”。近段时间，人们容易出现春困乏力、肝火旺盛、湿气缠身等情况，快收下这四款医生推荐的养生花茶，为身体注入满满春日活力吧。



1#

绿萼梅花茶



**功效：**疏肝解郁、和中化痰、开胃生津。

**适宜人群：**情志不畅、胸闷肋痛、食欲不振、梅核气者。

**配伍建议：**

①梅花3g+陈皮3g，沸水冲泡，晨起饮用，有助阳气开发；

②梅花3g+佛手3g，沸水冲泡饮用，有增强疏肝理气之效。



2#

## 茉莉花茶



**功效：**理气止痛、辟秽开郁、温中和胃。

**适宜人群：**脘腹胀痛、泄泻痢疾、胸闷肋痛、头晕头痛者，尤其适合春季湿困脾胃、精神萎靡者。

**配伍建议：**

①茉莉3g+陈皮3g+白术5g，沸水冲泡饮用，健脾化湿，治春困乏力；

②茉莉3g +玫瑰花3g，沸水冲泡，疏肝解郁，调经止痛；

③茉莉3g +绿茶3g，沸水冲泡，提神醒脑，清利头目。

**温馨提示：**茉莉花香能镇静安神，睡前闻香可助眠，但其含有咖啡因，晚间不宜多饮。



3#

## 玫瑰花茶



**功效：**行气解郁、和血散瘀、调经止痛。

**适宜人群：**肝胃气痛、月经不调、经前乳胀、情志抑郁、面色晦暗者。

**配伍建议：**

①玫瑰5g+枸杞10g+大枣2枚，沸水冲泡，养血柔肝，防肝阳上亢；

②玫瑰5g+月季花3g，疏肝解郁，活血调经；

③玫瑰5g+佛手3g，疏肝理气，和胃止痛。



4#

## 菊花茶



**功效：**疏散风热、平肝明目、清热解毒。

**适宜人群：**风热感冒、头痛眩晕、目赤肿痛、眼目昏花、高血压者。

**配伍建议：**

①菊花5g+枸杞10g（经典配方），养肝明目，沸水冲泡饮用，适合长期用眼者；

②菊花5g+决明子5g，沸水冲泡，清肝降压，润肠通便，适合高血压人群；

③菊花5g+山楂5g，沸水冲泡，消食健胃，行气散瘀，化浊降脂，适合高血脂人群。



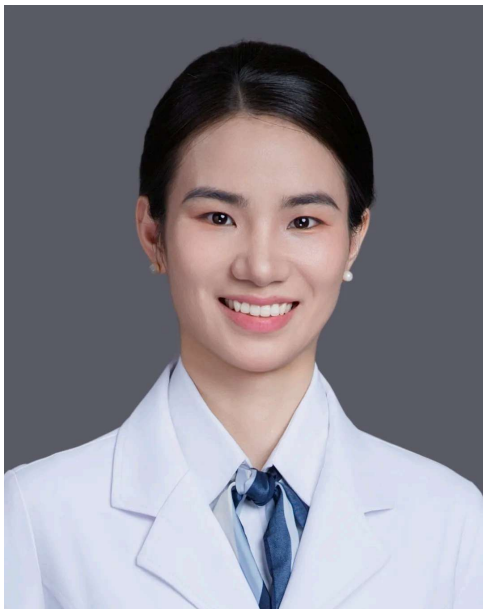
### - 医生提醒 -



1. **因时选花：**春宜升发，应选芳香辛散之花，助肝气条达。
2. **因人而异：**气虚者梅花用量减量，胃寒者饮用菊花茶时要配枸杞等，孕妇、儿童以及哺乳期妇女应在医生指导下饮用。
3. **适量为度：**花茶多辛散，久服耗气，每周饮用3-4次即可，或间隔饮用。
4. **听从医嘱：**茶饮仅适用于日常保健，如有明确疾病诊断，请在医师指导下调理。



### 医生简介



**张璐**

中医（中西医结合）科主治医师  
医学硕士

**擅长：**中西医结合治疗糖尿病及其并发症、甲状腺疾病、脾胃病、痛风、肥胖及各种体质调理等。

**出诊时间：**周一全天(新院区)



作者 | 中医（中西医结合）科 张璐

## 往期回顾

▶ 「体检优惠活动」马上健康，活力迎春！  
我院春节健康体检优惠方案请您查收



▶ 为什么说我院的“一号管三天”

真的很特别？



狂飙！你跨越湛蓝的29海里，  
我们回以金光闪闪的24分钟

