



份量: 1杯250毫升。

益处: 有助于缓解僵硬颈部的肌肉酸痛和肩部酸痛（针对燥热性体质人群）□预防伤风感冒、助体内排毒，改善消化不良, 关节炎，风湿病及增强免疫系统等。

材料

干薄荷叶 – 3-5片（0.6-1克）。

柠檬 – 1片（黄色）。

香茅，6厘米长 – 1秆（压碎和切成小段）。

麦芽糖或蜂蜜 – 1茶匙或依个人喜好而定。

热开水 – 1 杯 250毫升。

* 每日推荐的用量：干薄荷叶不超过6克。

准备

(1) 先用自来水或蒸馏水把干薄荷叶和香茅洗净，再把水倒掉。然后用热水再次冲洗，最后再把水倒掉。

(2) 将所有洗净后的材料和柠檬片放入一杯热水中，盖上盖子，浸泡10到15分钟。15分钟之后，打开盖子加入麦芽糖或蜂蜜，搅拌均匀后可随时饮用。

注意

(1) 以上茶配方适合每个人，特别是燥热性体质的人群(燥热性体质的症状: 手掌，脚掌，胸部和脸部有热感，便秘，口干，头痛，目赤，舌质红和自汗)。成人每日饮用1-3杯，5至12岁儿童每隔2-3天饮用1/2 -1杯。

□2□香茅和干薄荷叶并没有足够可靠的资料关于孕妇或哺乳期妇女该用的安全摄入量，如果您是孕妇或正在哺乳期间，请适度摄取。

□3□薄荷叶会引起一些副作用包括胃灼热和过敏反应如红晕、头痛和口腔溃疡。如果您有这样的症状，请适度摄取。

谨慎：如果有服用任何药物，必需与此茶饮用时间相隔1/2至1小时。

参考：[颈部疼痛和肩膀酸痛](#)