



份量：1杯250毫升。

益处：有助于提高针对燥热性体质的记忆力，（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）提高年龄相关性黄斑变性AMD注意力缺陷多动障碍ADHD心血管系统，循环系统问题，抑郁症，经前期综合征PMS和压力，促进肺部及皮肤健康等。

### 材料

干银杏叶 – 5片（1/2克）。

干薄荷叶 – 3-5片（1克）。

麦芽糖或蜂蜜 – 1茶匙或依个人喜好而定。

滚水1杯250毫升。

**\*每日推荐的用量：干银杏叶4-12克和干薄荷叶不超过6克。**

## 准备

（1）先用自来水或蒸馏水把银杏干叶和干薄荷叶，洗净，再把水倒掉。然后用热水再次冲洗，最后再把水倒掉。

（2）全部洗净之后就放入一杯热水中，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）适合每个人，特别是那些有抑郁症或记忆问题（针对燥热性体质）成人每日饮用1-3杯，5-12岁儿童每隔2-3天饮用1/2-1杯。

（2）最好在上午或下午3点前饮用，因为银杏叶会提高神经生理活性导致失眠，对有失眠问题的人尤为明显

☐3☐银杏叶可能会对G6PD酶（葡萄糖-6-磷酸脱氢酶）缺乏症的人引起严重贫血，所以患有G6PD缺乏症者要适量或避免摄入银杏叶☐

☐4☐银杏叶可能会引起癫痫发作。所以对曾经有过癫痫病史者，不要摄入银杏叶☐

（5）对于那些正在服用稀释血液药物或有出血性疾病者需适量摄取银杏叶，因为银杏叶可能会减缓血液凝结。

☐6☐银杏叶可能与糖尿病药物相互干扰，所以糖尿病患者，应密切关注血糖变化, 因此适量摄入。

☐7☐银杏叶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。

☐8☐银杏叶可能增加手术及术后出血的风险。所以应至少在术前2周停止服用。

☐9☐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。



## 银杏叶薄荷叶茶（针对燥热性体质）

**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：**[用天然方式提高您的记忆力！](#)，[银杏叶玫瑰花苞茶 \(针对寒性体质\)](#)，[银杏白果核桃汤](#)