



份量: 1杯250毫升。

益处: 有助于改善免疫力差和呼吸道问题, 如: 感冒, 流感, 咳嗽等 (针对寒性体质人群), 调节血压水平, 改善高血糖, 高血脂, 脾胃健康, 肾脏健康, 肝脏健康及喉咙痛等。

### 材料

干虫草花 – 5支 (3克)。

党参粉 – ¼ 茶匙 (1.25克)。或1支1英寸长, 切成条状。

干枸杞子 – 5颗 (1克)。

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: 党参不超过30克和枸杞子15-30克。**

## 准备

(1) 先用自来水或蒸馏水把所有材料，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，特别是免疫力差针对寒性体质的人群 (寒性体质的症状: 贫血，四肢冰冷，面色和嘴唇苍白，指甲变脆，舌质淡白，对寒冷天气或空调的环境过于敏感)。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) 对于痛风或类风湿性关节炎者，适量摄入虫草花，因为虫草花含有尿酸含量 (嘌呤) 可能会加重他们的病情。

(3) 对于那些正在服用甲状腺功能退化症药物者，适量摄入虫草花。但对于那些有甲亢，避免服用虫草花。因为虫草花含有碘，可能会增加甲状腺激素水平。

☐4☐ 虫草花和党参会引起一些副作用包括头晕，低血压，恶心，胃，不适及血液健康状况称为血小板减少等如果您有这样的症状，请适度摄取。

(5) 如果您是孕妇或正在哺乳期间，适量摄入枸杞子，因为枸杞子含有一种化学称为甜菜碱这可能会导致流产。

☐6☐ 虫草花和党参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。

(7) 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虫草花和党参，因为虫草花和党参可能会减缓血液凝结。

☐8☐ 虫草花和党参可能增加手术及术后出血的风险。所以应至少在术前2周停止服用虫草花和党参☐



## 虫草花党参枸杞茶 (针对寒性体质)

**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：**[免疫力差的信息](#)