



咳嗽只是一种症状，而非疾病。偶尔咳嗽可预防异物及分泌物进入肺部。然而，持续和无法控制的咳嗽通常意味着存有潜在性的健康问题如哮喘和支气管炎等。此茶方混合中国杏仁，中国南杏北杏，党参及红枣，能给予肺部、胃脾和免疫系统更多的健康益处。

份量: 4杯250毫克。

益处有助于改善膀胱、肾、肺、免疫系统、胰腺、皮肤、脾胃等健康状况，尤其有利于减轻咳嗽、减少痰液及降低体温□

材料

- (1) 中国北杏 – 12-20粒。
- (2) 中国南杏 – 12-20粒。
- (3) 薏仁（中国薏米）- 8茶匙。
- (4) 党参 – 12-20薄片。（3-5克）
- (5) 无核红枣 – 2粒（寒性体质者可添加更多红枣）。
- (6) 原糖 – 4茶匙。
- (7) 水 – 1250-1500毫升。（最好是蒸馏水或矿泉水）

***每日推荐的用量：中国北杏不超过40粒；党参不超过30克和红枣3-20粒。**

做法

- (1) 将所有材料放入锅里洗净2次，原糖除外。然后加水并盖上锅盖高温煮沸。当水开始沸腾，转小火煮50分钟。
- (2) 50分钟后，加入原糖搅拌均匀，再煮10分钟，然后关火即可一整天都能随时饮用。

注意

- (1) 适合每个人，特别是减轻咳嗽、少痰液及降低体温。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) 对于那些膀胱或肾脏虚弱者需适量摄取，并在下午3-5点之前饮用此饮料，因为这种饮料可能会导致尿频或夜间排尿。
- [3]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。
- [4]党参和红枣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。
- (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党参，因为党参可能会减缓血液凝结。
- [6]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周停止服用党参

□7□红枣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,因此适量摄入红枣□

□8□红枣可能降低血糖，并可能干扰手术期间和手术后的血糖控制。红枣也可能减慢中枢神经系统。所以应至少在术前2周停止服用红枣□

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。