Atitit 养生的艺术

，就是养生。这么多代茶饮植物被挖出来的重要原因就是它们具有保健和药用的功效，代茶饮从来就被国人视为养生佳品

有一个最大的爱好，就是养生。这么多代茶饮植物被挖出来的重要原因就是它们具有保健和药用的功效，代茶饮从来就被国人视为养生佳品。依据我国传统医药理论体系，我们粗略的归纳了一下：这些代茶饮的保健药用功效至少可以分为30类，其中报道最多的功效是清热、解毒、止咳、止痛、除湿、滋补、利尿（图4）。