# 雾霾天常饮7款中药茶

　　慢性咽炎是咽黏膜、黏膜下及淋巴组织的慢性炎症，其是呼吸道慢性炎症的一部分。慢性咽炎多见于成年人，病程较长，症状顽固，较难治愈。慢性咽炎患者常觉咽部发干、发胀、刺痒、有异物感。晨起发生阵咳，分泌物少而粘稠，不易咳出。平时常发出“吭”、“咯”声。慢性咽炎症状常因讲话过多或是天气变化、过度劳累、过食刺激性食物而加重，给工作和生活带来不便。那么7款中草药茶是哪些呢？详细如下：

**清咽茶**

　　由桔梗12克、甘草6克、金银花15克、薄荷3克组成。每日两剂，水煎代茶，连续服3—5日，对急、慢性咽炎引起的咽喉红肿、疼痛，有较好的清热利咽、解热止痛功效。

**橄榄茶**

　　选取个大、肉厚、色青绿的鲜青果30克，与淡竹叶15克、红糖10克，加水500毫升，煮沸3分钟后即成。徐徐慢饮，每天一剂，分四次服用。此茶对咽干火燥、咽痒者，尤有清利咽喉、生津止渴之效。

**大海生地茶**

　　胖大海5 枚，生地12克，冰糖30克，茶适量。上药共置热水瓶中，沸水冲泡半瓶，盖闷15分钟左右，不拘次数，频频代茶饮。根据患者的饮量，每日2～3剂。功能清肺利咽，滋阴 生津。用于属肺阴亏虚者，如声音嘶哑，多语则喉中燥痒或干咳。对于肺阴不足、虚火夹实之慢性喉炎而兼大便燥结者，用之最宜。

**双根大海茶**

　　板蓝根15克，山豆根10克，甘草10克，胖大海5克。共置保温瓶中，用沸水冲泡，盖闷20分钟后即可当茶水饮用。也可加水煎煮后，倒保温瓶中慢慢饮用，每天1剂。有清热、解毒、利咽的作用，适用于咽炎咽喉疼痛 明显者。

**罗汉果茶**

　　罗汉果1个。将罗汉果切碎，用沸水冲泡10分钟后，不拘时饮服。每日1～2次，每次1个。功能清肺化痰，止渴润喉。主治肺阴不足、痰热互结而出现的咽喉干燥不适，喉痛失音，或咳嗽口干等。

**橄揽海蜜茶**

　　橄榄3克，胖大海3枚，绿茶3克，蜂蜜1匙。先将橄榄放入清水中煮片刻，然后冲泡胖大海及绿茶，闷盖片刻，入蜂蜜调匀，徐徐饮之。每日1～2剂。功能清热解毒，利咽润喉。主治咽喉干燥不舒，或声音嘶哑等属阴虚燥热证者。

**桑菊杏仁茶**

　　桑叶10克，菊花10克，杏仁10克，冰糖适量。将杏仁捣碎后，与桑叶、菊花、冰糖共置保温瓶中，加沸水冲泡，约盖闷15分钟后，即可当茶水饮用，边饮边加开水，每天1剂。功能清热疏风，化痰利咽。适用于咽炎兼外感者。