

## 10 loại trà được chống mệt mỏi

Quế chi cam thảo trà rất tốt cho người lao động ngoài trời vào mùa đông; thủ ô đan sâm trà có lợi cho người bị thiếu năng mạch vành, cao huyết áp... Căn cứ vào tính chất công việc, thời tiết và thể chất mà người ta lựa chọn những loại trà được hiệu quả nhất.

### 1. Độc sâm trà

Nhân sâm thái phiến hoặc nghiền vụn, mỗi ngày dùng 3-9 g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 10 phút thì dùng được, uống thay trà. Công dụng bổ khí cường thân, hồi phục sinh lực sau lao động rất tốt, đặc biệt là lao động cơ bắp. Người bị huyết áp cao không nên dùng.

### 2. Nhân sâm đại táo trà

Nhân sâm 3-5 g thái phiến, đại táo 10 quả bỏ hạt, hãm với nước sôi trong bình kín sau 15 phút thì dùng được. Công dụng bổ khí sinh huyết.

### 3. Nhân sâm liên tử trà

Nhân sâm 6 g thái phiến, liên tử (hạt sen) 10 g đập vụn ngâm trong nước 30 phút, cho thêm ít đường phèn rồi hấp cách thủy, sau 1 giờ thì dùng được. Công dụng bổ ích tỳ phế, cường tráng thân thể.

### 4. Tăng dịch ích âm trà

Huyền sâm 15 g, mạch môn 12 g, sa sâm 12 g, sinh địa 12 g, ngọc trúc 12 g. Các vị thái phiến hoặc nghiền vụn hãm với nước sôi trong bình kín 15 phút. Công dụng dưỡng âm, sinh tân, nhuận táo, rất tốt cho những người lao động trong điều kiện nắng nóng, háo khát do ra mồ hôi nhiều. Người tỳ hư đi lỏng không nên dùng.

### 5. Thanh hao mai đông trà

Thanh hao 15 g, ô mai 7 g, mạch môn 10 g, lá sen tươi 9 g. Các vị nghiền vụn hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15 phút thì dùng được. Công dụng thanh nhiệt, sinh tân chỉ khát, rất tốt cho những người lao động trong mùa hè nắng nóng, môi khô, miệng khát, ra mồ hôi nhiều. Người tỳ hư yếu, tiết tả không nên dùng.

### 6. Hoàng kỳ táo khương trà

Hoàng kỳ sao 10 g, đại táo 3 quả bỏ hạt, gừng tươi 2 lát. Các vị nghiền vụn hãm với nước sôi trong 15 phút thì dùng được. Có công dụng ích khí phù chính, rất tốt cho người làm việc trong thời tiết gió rét, băng giá dễ bị cảm mạo.

### 7. Quế chi cam thảo trà

Quế chi 10 g, cam thảo sống 5 g nghiền vụn, hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15 phút thì dùng được. Công dụng ôn bổ tâm dương, hòa dinh ích khí, tốt cho những người lao động ngoài trời vào mùa đông hoặc công nhân nhà máy nước đá, đông lạnh. Những người có chứng nhiệt không nên dùng.

### 8. Ngũ vị táo nhân kỷ tử trà

Ngũ vị tử 6 g, kỷ tử 6 g, toan táo nhân sao đen 6 g. Các vị nghiền vụn hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15 phút thì dùng được. Có công dụng định tâm an thần, kiện não ích trí, tốt cho những người lao động trí óc dễ căng thẳng thần kinh.

### **9. Thủ ô đan sâm trà**

Hà thủ ô chế 25 g, đan sâm 25 g, mật ong vừa đủ. Các vị tán vụn hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Công dụng ích thận bổ can, hoạt huyết hóa ứ, tốt cho những người bị thiếu năng mạch vành, cao huyết áp. Người có huyết áp thấp không nên dùng.

### **10. Ba kích đỗ trọng ngưu tất trà**

Ba kích 20 g, ngưu tất 15 g, đỗ trọng 20 g, ngũ vị tử 9 g. Các vị nghiền vụn hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Công dụng ôn bổ thận can, làm mạnh gân cốt, dùng rất tốt cho những người lao động cơ bắp phải bê vác, vận động cột sống nhiều.