

《《一杯药茶健康全家》》

图书基本信息

书名：《《一杯药茶健康全家》》

13位ISBN编号：9787553738956

出版时间：2015-6

作者：于雅婷 温玉波主编

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《《一杯药茶健康全家》》

内容概要

近年来，药茶的保健养生作用越来越受到人们的重视，药茶已经成为老百姓养生保健的重要饮品。

《一杯药茶健康全家》分茶养五脏、美颜瘦身、茶疗祛疾、四季茶饮四大章，主要介绍了药茶的功效、做法用法等相关知识，并且特意设置了健康叮咛、图解药材两个版块，详细讲解药茶的饮用宜忌，便于读者更有针对性地甄选适合自己的药茶。

《一杯药茶健康全家》精选传统中医古籍中的200多个药茶方，涉及茶疗祛疾、茶养五脏、四季茶饮、美颜瘦身四大方面，配合高清实图，分别介绍不同药茶的功效、适用范围、宜忌、详细配方及做法。同时结合本草药典，让读者了解药茶中所用药材的性味、功效，从另一个角度更直观、更专业地审视每种药茶的配制，也便于读者对照研究，更有针对性地甄选适合自己的药茶方。

《《一杯药茶健康全家》》

作者简介

于雅婷，主任医师、高级药膳食疗师、北京世健联首席养生专家、中国特效医术专业委员会首席专家，现任北京亚健康防治协会理事兼饮食健康专业委员会秘书长、世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会常务理事。2008年、2012年国家举重队奥运会科研攻关与科技服务成员，参加营养与恢复研究相关课题9项，其中两项分获第29届及第30届奥运会科研攻关与科技服务项目贡献一等奖；组织创新现代化中医食疗技术123项；荣获“科苑人物”“2008~2009年中华健康管理杰出人物”“亚健康事业开拓者”“十一五中国健康管理特别贡献人物”“中华百业功勋人物”“中国创新人物”等称号。

温玉波，北京亚健康防治协会常务理事，中医针灸专家，贵州省兴仁县中医院院长，中医世家的第四代传人。毕业于黑龙江中医药大学中医针灸系，获得硕士研究生学历，曾发表国家级论文数十篇并多次参加省级、市级的学术研讨会。从事中医、针灸医疗工作20多年，积累了丰富的临床经验，擅长运用中医、中药、针灸疗法治疗不孕不育、心脑血管病及后遗症、高血压、青少年近视、消化系统类疑难疾病等。

书籍目录

- 阅读导航 / 12
- 女性美颜瘦身药茶饮 / 14
- 上班族保健药茶饮 / 16
- 中老年保健药茶饮 / 18
- 第一章茶养五脏，益寿延年
- 人参核桃茶 / 22
- 百合花茶 / 23
- 玉竹蜜茶 / 23
- 麦门冬茶 / 24
- 款冬百合茶 / 25
- 甘草茶 / 25
- 橘红茶 / 26
- 沃雪茶 / 27
- 胖大海茶 / 28
- 银耳茶 / 29
- 一贯煎茶 / 30
- 平肝清热茶 / 31
- 菊花乌龙茶 / 31
- 柴甘茅根茶 / 32
- 茵陈郁金茶 / 33
- 柴胡茶 / 33
- 夏枯草茶 / 34
- 金银菊花茶 / 35
- 清肝茶 / 35
- 杞菊饮 / 36
- 木瓜青茶 / 37
- 柴胡赤芍茶 / 37
- 巴戟牛膝茶 / 38
- 丁香花茶 / 39
- 山药茶 / 39
- 地黄茶 / 40
- 健腰青娥茶 / 41
- 左归茶 / 42
- 肉苁蓉茶 / 43
- 骨碎补茶 / 43
- 王母桃茶 / 44
- 八仙茶 / 45
- 甘麦大枣茶 / 46
- 酸枣仁茶 / 47
- 茉莉花茶 / 48
- 莲子茶 / 49
- 三七沉香茶 / 49
- 补血安神茶 / 50
- 安神代茶饮 / 51
- 连花茶 / 52
- 薰衣草茶 / 53
- 龙眼花 / 53

- 四君子茶 / 54
- 茉莉菖蒲茶 / 55
- 藿香茶 / 55
- 五香奶茶 / 56
- 乞力伽茶 / 57
- 须问茶 / 57
- 大枣葱白茶 / 58
- 健脾止泻茶 / 59
- 柿钱茶 / 60
- 五苓茶 / 61
- 苍术茶 / 61
- 健脾养胃原料推荐 / 62
- 第二章养颜瘦身，茶魅无限
- 双花除痘茶 / 66
- 润肌养颜茶 / 67
- 净面美颜茶 / 67
- 慈禧珍珠茶 / 68
- 养血养颜茶 / 69
- 玉竹洋参茶 / 69
- 防风银花茶 / 70
- 百合莲藕茶 / 71
- 首乌益发茶 / 71
- 桂花润肤茶 / 72
- 容颜不老茶 / 73
- 大枣菊花茶 / 73
- 西红柿玫瑰饮 / 74
- 二香养颜茶 / 75
- 美肤蔬果茶 / 75
- 核桃牛乳茶 / 76
- 薏仁茶 / 77
- 苦丁茶 / 78
- 大黄绿豆饮 / 79
- 山楂荷叶茶 / 79
- 牛蒡茶 / 80
- 清宫减脂茶 / 81
- 减肥茶 / 81
- 降脂减肥茶 / 82
- 双花山楂茶 / 83
- 三花减肥茶 / 84
- 桂枝收腹茶 / 85
- 玫瑰蜂蜜茶 / 85
- 首乌降脂茶 / 86
- 山楂益母茶 / 87
- 将军肚茶 / 87
- 乌龙消脂益寿茶 / 88
- 柠檬苦瓜茶 / 89
- 美容养颜原料推荐 / 90
- 第三章茶疗祛疾，健康永驻
- 千金栝楼根茶 / 94

泻心茶 / 95
橘皮竹茹茶 / 96
生地石膏茶 / 97
四妙勇安茶 / 97
枸杞茶 / 98
石膏茶 / 99
忍冬茶 / 100
四神茶 / 101
五神茶 / 102
连翘茶 / 103
五味消毒饮 / 104
清热止咳茶 / 105
清热理气茶 / 106
串雅三妙茶 / 107
桑叶茶 / 108
香苏茶 / 109
清暑金香茶 / 109
蜜芷茶 / 110
薄荷茶 / 111
荆防败毒茶 / 112
姜杏茶 / 113
五叶芦根茶 / 113
银翘散茶 / 114
桑菊饮 / 115
兰草茶 / 116
紫苏叶茶 / 117
鸡苏散茶 / 118
青蒿茶 / 119
姜糖苏叶茶 / 120
新加霍香茶 / 121
续断散茶 / 122
地骨茶 / 123
淫羊藿茶 / 124
防风羌活茶 / 125
薏仁寄生茶 / 126
荆芥石膏茶 / 127
侧柏茶 / 128
黄芩白芷茶 / 129
茶调散茶 / 130
胡麻茶 / 131
调胃茶 / 132
消食茶 / 133
黄梅茶 / 134
姜汁牛乳茶 / 135
木耳芝麻茶 / 135
四陈茶 / 136
豆蔻藿香茶 / 137
山楂茶 / 138
润肠茶 / 139

增液茶 / 140
芝麻茶 / 141
千金苇茎茶 / 142
六安煎茶 / 143
杏仁蜜茶 / 143
百部生姜茶 / 144
三分茶 / 145
参味苏梗茶 / 146
百药煎茶 / 147
冬瓜蜜茶 / 147
玄麦甘桔茶 / 148
桔梗茶 / 149
款冬花茶 / 149
竹沥茶 / 150
丝瓜花蜜茶 / 151
补中益气茶 / 152
人参大枣茶 / 153
五福饮茶 / 154
开郁香附茶 / 155
香附川芎茶 / 155
玉灵膏茶 / 156
人参固本茶 / 157
红蓝花茶 / 158
玫瑰花茶 / 159
生化茶 / 160
补血茶 / 161
当归四逆茶 / 162
丹参饮 / 163
灯芯草茶 / 164
小麦茶 / 165
桑白皮茶 / 165
苓桂浮萍茶 / 166
车前子叶茶 / 167
杞子五味茶 / 168
柏叶茶 / 169
金樱子茶 / 169
陈艾叶茶 / 170
生脉饮 / 171
蜂蜜茶 / 172
石榴皮茶 / 173
香菇茶 / 173
清热理气原料推荐 / 174
第四章四季茶饮，滋补养生
蒲公英茶 / 178
甘蔗红茶 / 179
升麻茶 / 179
葱豉茶 / 180
羌活茶 / 181
升麻葛根茶 / 181

- 核桃葱姜茶 / 182
- 桑菊香豉茶 / 183
- 葛根茶 / 184
- 黄芪升麻茶 / 185
- 生姜茶 / 185
- 乌梅茶 / 186
- 菠菜根茶 / 187
- 竹叶薄荷茶 / 187
- 双荷饮 / 188
- 西瓜荷斛茶 / 189
- 淡竹叶茶 / 189
- 绿豆茶 / 190
- 天花粉茶 / 191
- 苹果陈皮茶 / 191
- 柠檬茶 / 192
- 菊花茶 / 193
- 三鲜解暑茶 / 193
- 百合阿胶茶 / 194
- 梨冬茶 / 195
- 川贝茶 / 195
- 三子养亲茶 / 196
- 沙参麦门冬茶 / 196
- 梨膏茶 / 197
- 苹果皮茶 / 197
- 荷叶翘苓茶 / 198
- 生津茶 / 198
- 天冬红糖茶 / 199
- 二冬二母茶 / 199
- 杜仲茶 / 200
- 香朴茶 / 201
- 白术菟茶 / 201
- 刺五加茉莉花茶 / 202
- 锁阳桑葚茶 / 203
- 滋胃和中茶 / 204
- 虾仁茶 / 205
- 体质调理原料推荐 / 206

《《一杯药茶健康全家》》

精彩短评

- 1、比较粗略，资料不够完整全面
- 2、真按这样喝，全家重金属中素妥妥的。

《《一杯药茶健康全家》》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com