

# 《《科学饮茶益身心：2011中国宁》》

## 图书基本信息

书名：《《科学饮茶益身心：2011中国宁波“茶与健康”研讨会文集》》

13位ISBN编号：9789886392800

出版时间：2011-10

作者：竺济法编,宁波茶文化促进会 宁波东亚茶文化研究会组编

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](http://www.tushu000.com)

# 《科学饮茶益身心：2011中国宁》

## 内容概要

2011年4月21日，150多位海内外嘉宾会聚宁波，参加由宁波茶文化促进会、宁波东亚茶文化研究中心举办的“科学饮茶益身心——2011中国宁波‘茶与健康’研讨会”，世界茶联合会副会长、中国农业科学院茶叶科学研究所原所长程启坤，解放军总医院营养科研究员、国家卫生部健康教育首席专家赵霖，宁波市政协副主席、中国抗衰老常务理事、宁波大学医药院兼职教授常敏毅，日本中国茶艺师协会理事长、茶学学会会长小泊重洋等40多位专家、学者，为大会撰写了相关论文或随笔。茶为国饮，戒烟限酒多饮茶，已经成为广大追求健康生活人士的共识。各种茶类均有益健康，尤以绿茶为佳，世界卫生组织已将绿茶列为六大健康饮品之首。已知茶有茶氨酸、茶多酚、维生素、儿茶素等500多种有益人体的营养和有益成分，唐代宁波籍大医学家陈藏器，在《本草拾遗》较早记载茶能“破热气，除瘴气，利大小肠，久食令人瘦，去人脂，使不睡”等功效，当代科学证明，茶具有清热、提神、明目、利尿、减肥、降血压、降血脂、降血糖、抗辐射、养颜美容等20多种主要功能，根据不同体质、不同季节科学饮茶，能改善和提高人体免疫功能。

《科学饮茶益身心》收录了40多位专家学者为“2011中国宁波‘茶与健康’研讨会”撰写的相关论文和随笔，全书分为茶益身心、专题研究、海外来稿三个部分，从不同侧面，对茶与健康做了多角度研讨。

# 《《科学饮茶益身心：2011中国宁》》

## 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](http://www.tushu000.com)