

《《养生祛病一杯茶》》

图书基本信息

书名：《《养生祛病一杯茶》》

13位ISBN编号：9787530884743

出版时间：2014-1

作者：翁良编著

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

《《养生祛病一杯茶》》

内容概要

茶为“万病之药”，关于茶防病治病的功效，在历代医学、茶学文献中都多有叙述。在中国，以茶养生的历史更是可以上溯到上古神农氏时期。养生茶是在吸取古代茶疗理论的基础上，结合现代医学理论所发展起来的一种养生保健方式，具有成本低廉、成效显著、绿色环保、无毒副作用等优点。翁良编著的《养生祛病一杯茶》精选了养生茶在治病疗养、消除亚健康、美容养颜等方面的百余个茶方，希望读者在轻松品茶之中获得健康。

如今，茶已经成为全世界人民喜爱的饮料之一。究其原因，不仅在于它独特的口味，更在于它具有滋养身心、防病祛病等保健作用。据测定，茶叶中含有胶质、粗纤维、叶绿素、维生素、鞣质、黄酮类及生物碱。因此，茶除了众所周知的提神、解乏、利尿、明目等功能外，还有增强记忆力，抗菌消炎，止喘祛痰，调节甲状腺功能，预防心血管病、糖尿病和放射性物质损害的作用。有学者发现：茶叶可减少过氧化物的产生，有助于肉类的保鲜，有的茶还有抗癌作用。

既然喝茶有如此多的妙处，那么到底该怎样做才能喝到适合自己的茶饮呢？在寻找茶饮的过程中需要注意哪些问题？如果患有某种疾病还可以喝茶吗……《养生祛病一杯茶》（作者：翁良）将会为上述问题提供详尽的解答。

《养生祛病一杯茶》以喝茶养生作为总领全书的主线，从介绍茶的功效出发，依次从茶性、季节、不同人群、美容护肤、防病祛病等方面对科学喝茶的诸多事宜进行解说。正如古人所说：“诸药为各病之药。”“茶为万病之药。”茶可以预防和治疗多种疾病，而各种药物只能治疗与药效对应的疾病。所以，若想强身健体、延年益寿，不妨去选择一款适合自己的茶品吧。

书籍目录

第一章 想养生，喝杯茶吧

第一节 茶与保健养生

茶富含多种营养元素

茶具有抗衰老功效

科学饮茶改善记忆力

饮茶可强身健体

饮茶可消脂减肥

饮茶可防辐射

饮茶可提神解乏

饮茶可利尿通便

饮茶可保护牙齿

饮茶可消炎杀菌

饮茶可抑制心脑血管疾病

饮茶可美容护肤

饮茶可清心明目

饮茶可消渴解暑

饮茶可助戒烟

饮茶可暖胃护肝

饮茶可防癌抗癌

第二节 喝茶养生五要素

两养：养身与养心

三知：知茶品、知茶技、知茶意

四因：因茶、因时、因人、因症

五应：应五行、应五脏、应五色、应五味、应五经

六忌：忌过浓、忌隔夜、忌冷饮、忌送药、忌空腹、忌饭后

第二章 了解茶性，看茶喝茶

第一节 了解清香绿茶

安吉白茶

碧螺春

黄山毛尖

六安瓜片

蒙顶甘露

西湖龙井

第二节 了解浪漫红茶

滇红茶

金骏眉

九曲红梅

祁门红茶

政和工夫

第三节 了解浓香清茶

安溪铁观音

凤凰水仙

水金龟

武夷大红袍

高山乌龙

铁罗汉

第四节 了解鲜醇白茶

白毫银针

白牡丹茶

寿眉

第五节 了解淡雅黄茶

君山银针

蒙顶黄芽

霍山黄芽

广东大叶青

第六节 了解醇厚黑茶

安化黑茶

茯砖茶

宫廷普洱茶

生沱茶

熟沱茶

第七节 了解绚丽花茶

茉莉花茶

黄山贡菊

杭白菊

玫瑰花茶

千日红

第三章 四季茶饮，天人合一保健康

第一节 春季养生茶饮

立春来杯养肝护肝茶饮

雨水要喝缓解春困的茶饮

惊蛰喝一杯防肌肤干燥的茶饮

春分喝温补阳气茶饮

清明喝调节血压茶饮

谷雨喝调理肠胃茶饮

第二节 夏季养生茶饮

立夏喝滋养阴液茶饮

小满喝清利湿热茶饮

芒种喝清热降火茶饮

夏至喝退热降火茶饮

小暑喝裨益消化茶饮

大暑喝预防中暑茶饮

第三节 秋季养生茶饮

立秋喝养胃润肺茶饮

处暑喝清热安神茶饮

白露喝滋阴益气茶饮

秋分喝调养脾胃茶饮

寒露喝强身健体茶饮

霜降喝滋肺润肺茶饮

第四节 冬季养生茶饮

立冬喝补充热量茶饮

小雪喝缓解心理压力茶饮

大雪喝预防哮喘茶饮

冬至喝滋补养生茶饮

小寒喝补肾壮阳茶饮

大寒喝有益心血管茶饮

第四章 美容保健、防病祛病茶饮轻松泡

第一节 让青春永驻的抗衰美容茶

美容养颜茶

瘦身美体茶

明目亮睛茶

抗衰防老茶饮

保持年轻活力茶饮

补血益气茶

第二节 不同人群的养生保健茶

银发族的长寿茶

孕妈妈的安胎茶

老师的润喉茶

学生的健脑茶

吸烟族的健康茶饮

体力劳动者的健康茶饮

应酬族的健康茶饮

亚健康人群的健康茶饮

第三节 常见疾病的茶疗方

防治感冒的茶疗验方

防治哮喘的茶疗验方

防治高血压的茶疗验方

防治冠心病的茶疗验方

防治糖尿病的茶疗药方

防治脂肪肝的茶疗药方

防治便秘的茶疗药方

防治口臭的茶疗药方

防治胃痛的茶疗药方

防治失眠的茶疗药方

防治月经不调的茶疗药方

防治前列腺炎的茶疗药方

防治关节炎的茶疗药方

附录 健康茶饮图鉴

《《养生祛病一杯茶》》

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