

# 《《茶道养生：典藏版》》

## 图书基本信息

书名：《《茶道养生：典藏版》》

13位ISBN编号：9787519202356

出版时间：2015-9

作者：林治著

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

# 《《茶道养生：典藏版》》

## 内容概要

健康长寿、幸福快乐是人类永恒的追求，“茶道养生”便是实现这一追求的途径之一。我国的茶文化专家，中国国际茶文化研究会常务理事林治先生在《茶道养生：典藏版》中科学、全面、深入、系统地论述了“以茶养身”和“以道养心”的辩证关系，他把神秘的东方传统文化与现代科学相互印证，把温馨浪漫的茶艺艺术与延年益寿、美容养颜的功法相结合，使人在美的享受中达到身体健康、心灵愉悦的目的，填补了我国养生学的一个空白，全书分为五大部分。

# 《《茶道养生：典藏版》》

## 作者简介

林治，中国高等院校茶文化教材编委会主任，中国国际茶文化研究会常务理事，意大利米兰世博会中国大学生茶艺团团长，西安六如茶文化研究所所长，兼任多所大学的客座教授，编著出版了《中国茶艺》《中国茶道》《茶道养生》《茶艺英语》《亮剑普洱》《神州问茶》《武夷茶话》《古今茶情》等二十多部个人茶文化专著。

## 书籍目录

睫康长寿是福  
什么是健康  
创造生命奇迹的人群  
茶道养生的物质基础  
茶叶商品知识  
茶叶的化学成分及主要功能  
茶的养生功效及饮茶禁忌  
以道养心的理论基础  
什么是茶道  
茶道的基本精神  
茶道养生的修习方法——茶艺  
美学与茶道养生  
天人合一，物我玄会  
知者乐水，仁者乐山  
涤除玄鉴，澄怀味象  
道法自然，保合太和  
道家与茶道养生  
“天人合一”的整体观  
清静无为的养生观  
道家对茶道养生的贡献  
佛教与茶道养生  
茶禅一味——学法悟道的根本  
无住生心——幸福快乐的源泉  
活在当下——人生智慧的心灯  
一期一会——为人处世的法宝  
佛教对中国茶道的贡献  
儒家与茶道养生  
闲适人生  
润泽人生  
儒学对茶道的贡献  
茶道养生的日常泡茶法  
绿茶  
红茶  
乌龙茶（青茶）  
黄茶  
花茶  
普洱茶  
茶道养生的功法和套路  
入静的功法  
气功导引的功法  
道家茶道养生功法——武夷留春茶  
佛教茶道养生功法——六如禅茶  
儒家茶道养生功法——普洱岁月  
茶艺范例  
民间茶道养生功法——花茶  
民间茶道养生功法——黑茶  
客家擂茶茶艺

皇家茶道养生功法——珍珠美容养颜茶

待客型红茶茶艺——祝福茶茶艺

附录一茶联集锦

茶楼、茶亭中的名联

名人名联

佚名名联

趣联趣事

附录二茶道养生验方

祛病健身茶

时令保健茶

美容养颜茶

延年益寿茶

参考文献

# 《《茶道养生：典藏版》》

## 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)