

# 《《养生中国茶》（茶说典藏）》

## 图书基本信息

书名：《《养生中国茶》（茶说典藏）》

13位ISBN编号：9787546147522

出版时间：2015-1

作者：叶锦编著

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

# 《《养生中国茶》（茶说典藏）》

## 内容概要

本书从茶可养生、养生茶的种类与功效、养生茶的选择和饮用、养生茶方等四个方面进行了介绍。除了介绍古代养生的历史和茶叶养生的历史外，还详细介绍了七大茶类各自的特点和功效、养生茶的挑选、养生茶的饮用方法和注意事项、常用的养生茶方等内容，希望读者能够从中有所获益。从以茶养生的角度，详细介绍了中华民族养生文化的渊源，并结合选茶、泡茶的相关知识，针对生活中常见的身体不适、亚健康状态及人们关注的美容美体等内容，介绍了两百多个养生茶方。本书叙述简洁，重视实用性，并配以一百多幅精美的实物图片，对每个茶方的原理、疗效、禁忌、针对症状做了详细说明，力求严谨、科学。

# 《《养生中国茶》（茶说典藏）》

## 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)