

# 《《茶饮养生祛病，就这么简单》（健）》

## 图书基本信息

书名：《《茶饮养生祛病，就这么简单》（健康正能量丛书）》

13位ISBN编号：9787555202492

出版时间：2015-3

作者：陈宪海 许彦来 赵峻主编

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

# 《《茶饮养生祛病，就这么简单》（健）》

## 内容概要

《茶饮养生祛病，就这么简单》（健康正能量丛书）中国人的精气神中国人的正能量 这本由陈宪海、许彦来、赵峻主编的《茶饮养生祛病，就这么简单》（健康正能量丛书）是一本适合现代人身心调养的保健指南“让每个人拥有健康的身心，这是家庭幸福、社会和谐的正能量源泉，也是我的——”健康中国梦！

自古以来，中国传统认为饮茶对于人类的益寿保健有很大的好处。在我国现存最早的药理学专著《神农本草经》中就记载了茶的性味和功效：“味苦寒久服安心益气。”被誉为“茶圣”的饮茶大家陆羽对茶的养生功能也是分外推崇。

茶不仅是中国的一种文化符号，更是国人千百年来养生健体的一个重要方式。现代科学研究证明茶叶具有杀菌、刺激神经、降血压、防止动脉硬化等作用，尤其是近年来有不少关于茶叶抗癌的实验报告，引起了人们的普遍关注，以茶养生也逐渐得到人们的认可。

这本由陈宪海、许彦来、赵峻主编的《茶饮养生祛病，就这么简单》（健康正能量丛书）基于中医养生与茶饮养生的深厚理论与实践基础。作为补充，还结合了现代医学和营养学的知识，从家常医疗保健的角度，全面介绍了饮茶对人体的益处，以及各种名茶与泡茶方法；详尽地为读者提供了关于不同人群、不同体质、不同季节的饮茶选择要点和饮茶禁忌等内容。同时根据不同病症介绍了能够简单运用于日常生活的茶方、茶膳、茶饮的具体做法。让养生随时可行。

阅读本书将让你更了解茶，在此基础上，有利于帮助你找到更适合自己的茶，为自己寻找一种健康的生活方式，也让你能轻松地在茶香中，享受饮茶的乐趣和由其所带来的健康。

## 书籍目录

### 第一章 以茶养生：享受健康“茶”生活

茶叶分类先了解  
茶叶中的健康元素  
药茶的特点与服用  
茶是网络时代的时尚饮品  
茶是美容瘦身的新贵  
茶是现代疾病的克星  
茶叶鲜为人知的妙用  
代茶饮料也养生  
不光喝茶，还要“吃”茶  
好茶还要配好“点”  
品茶质，享健康  
茶叶保藏有学问

### 第二章 品味珍茗：养生名茶知多少

西湖龙井——降脂减肥  
洞庭碧螺春——抗衰强体  
安溪铁观音——延缓衰老  
黄山毛峰——排毒消肿  
信阳毛尖——提神降压  
云南普洱茶——瘦身美容  
君山银针——安神健胃  
祁门祁红——护心明目  
六安瓜片——明目抗衰  
冻顶乌龙茶——降低胆固醇

### 第三章 泡茶有方：轻松泡出好茶来

好茶需配好水  
“门当户对”选茶具  
科学冲泡五要素  
好茶是这样泡出来的  
办公室简易泡茶法

### 第四章 因人制宜：喝茶要因人而异

青春期喝绿茶益处多  
老年族喝茶应“早、少、淡”  
男人想健康，多喝养生茶  
孕妇喝茶有讲究  
白领女性“以花代茶”  
电脑族每天应喝四杯茶  
坐班族多饮菊花茶  
未老先衰的人宜多喝绿茶  
食欲不佳者，宜喝乌龙茶

### 第五章 因体制宜：认清体质喝对茶

茶叶的温热寒凉  
热性体质养生茶饮  
寒性体质养生茶饮  
实性体质养生茶饮  
阳虚体质养生茶饮  
阴虚体质养生茶饮

第六章 因时制宜：饮茶不与四时同

春饮花茶散寒邪

夏饮绿茶解暑气

秋饮青茶可生津

冬饮红茶健身体

第七章 养生茶饮：喝出健康与美丽

开胃消食茶饮

补血养血茶饮

安神助眠茶饮

提神解乏茶饮

排毒通便茶饮

解毒护肝茶饮

补肾壮阳茶饮

清热消暑茶饮

保健益寿茶饮

乌发养发茶饮

护眼明目茶饮

润肤美白茶饮

抗衰去皱茶饮

祛斑除痘茶饮

消脂减肥茶饮

第八章 对症茶疗：巧用茶饮治百病

感冒

咳嗽

哮喘

消化不良

消化性溃疡

胃痛

便秘

呃逆

腹泻

痢疾

肝炎

高血压

冠心病

贫血

动脉硬化

中风

高脂血症

糖尿病

肥胖症

脂肪肝

神经衰弱

失眠

自汗、盗汗

头痛

眩晕

痛经

月经不调

更年期综合征  
妊娠呕吐  
阳痿  
前列腺炎  
口臭  
牙疼  
咽喉炎  
皮肤瘙痒  
癌症

# 《《茶饮养生祛病，就这么简单》（健）》

## 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)