

《《茶养女人健康一生》》

图书基本信息

书名：《《茶养女人健康一生》》

13位ISBN编号：9787537572569

出版时间：2015-1

作者：王雷 良石编著

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

《《茶养女人健康一生》》

内容概要

《茶养女人》侧重从更专业的角度，更全面的思维来诠释茶与女人的关系，引经据典讲述一些不凡女子与茶的千丝万缕、情意浓浓的关系，更从深层次上剖析了茶文化，悠远流长的历史，高深莫测的茶道，细致入微的品鉴……此外，更是从美容养生方面介绍了多款茶，给女人美丽健康的茶饮良方。

精选茶图百余幅，经典重现，意境悠扬。

全彩印刷，制作精良。

本书分为九篇，分别为茶fan篇、茶文化篇、美颜篇、纤体篇、排毒篇、疗病篇、养生篇、养心篇和茶点篇。首先介绍了一些知名女子女茶的故事，再按茶史、茶道、茶识、鉴茶、选茶、泡茶对茶进行了详尽的介绍，然后又从美颜、纤体、排毒方面介绍了茶的美容瘦身作用，以及介绍了茶的疗疾作用，并且还从养生与养心方面对茶的功效进行讲解，最后介绍了饮茶的茶点文化。

《《茶养女人健康一生》》

作者简介

王雷，《中华养生保健》杂志主编，中华中医药学会科普分会常务副秘书长，世界医学气功学会副秘书长，北京市中医药学会科普分会常委。

王雷出身中医世家，父母师从中医大家秦伯未先生。他致力于新养生理念的推广普及工作，先后在河南卫视做《国医养生堂》节目主编，在北京大医堂养生机构做养生顾问，并在北京电视台、中国教育电视台、山东卫视等数百家媒体累计举行几百场次中医养生保健演讲，反响强烈，影响甚大。

王雷学识渊博，潜心研究《黄帝内经》与花、茶养生之道，数十年如一日，终有所成，独创性地提出了花、茶四季时辰养生法。后应出版社再三之邀，亦是为了更好地推广中医养生保健，决定将多年心血付诸笔端，先后出版了《现代名中医白血病治疗绝技》《现代名中医肾病治疗绝技》《动一动就治病》《生活中的神奇秘方》《食物中的奇效良方》等中医养生科普书籍，内容权威实用，语言风趣活泼，字字珠玑，篇篇精品，深受读者欢迎。

书籍目录

茶fan篇名女人与茶

李清照：赌书消得泼茶香
董小宛：秦淮河畔的美人与茶泡饭
张爱玲：爱情小说不离茶
杨绛：海归派的面包加茶
三毛：人生如茶的淡然女子
冰心：举杯喝茉莉，低头思故乡
英国女王：健康长寿来自中国红茶
茶文化篇 你对茶的了解有多少

茶史 源远流而流长
茶趣 茶诗赋与茶馆对联
茶道 一万个喝茶的人有一万种“想法”
茶识 西方营养学家眼中的中国茶
鉴茶 如何鉴别茶叶好坏
选茶 喝什么茶由你的体质来决定
泡茶 小细节中有大学问
品茶 于无声处品人生
美颜篇 人面桃花相映红

水做的女人 喝茶喝出美白肌肤
祛斑不要求速效 纯天然的茶最好
祛痘茶 清热解毒绝不“逗你玩儿”
经常熬夜变熊猫眼 做做茶敷吧
多喝美容茶 赶走黄脸婆
异国情调 现代美容茶
纤体篇 茶养女人身轻如燕

排毒篇 茶养女人玉骨冰肌

疗养篇 茶的辅助治疗作用

养生篇 如何喝茶最健康

养心篇 茶养女人云淡风轻

茶点篇 品精致茶点，享静好人生

章节试读

1、《《茶养女人健康一生》》的笔记-第44页

品绿茶诗

第一道：焚香除妄念

俗话说：“泡茶可修身养性，品茶如品味人生。”古今品茶都讲究要平心静气。“焚香除妄念”就是通过点燃这支香，来营造一个祥和肃穆的气氛。

第二道：冰心去凡尘

茶，致清致洁，是天涵地育的灵物，泡茶要求所用的器皿也必须至清至洁。“冰心去凡尘”就是用开水再烫一边本来就干净的玻璃杯，做到茶杯冰清玉洁，一尘不染。

第三道：玉壶养太和

绿茶属于芽茶类，因为茶叶细嫩，若用滚烫的开水直接冲泡，会破坏茶芽中的维生素并造成熟汤失味。只宜用80°的开水。“玉壶养太和”是把开水壶中的水预先倒入瓷壶中养一会儿，使水温降至80°左右。

第四道：清宫迎佳人

苏东坡有诗云：“戏作小诗君勿笑，从来佳茗似佳人”。清宫迎佳人”就是用茶匙把茶叶投放到冰清玉洁的玻璃杯中。

第五道：甘露润莲心

好的绿茶外观如莲心，乾隆皇帝把茶叶称为“润心莲”。“甘露润莲心”就是再开泡前先向杯中注入少许热水，起到润茶的作用。

第六道：凤凰三点头

冲破绿茶时也讲究高冲水，在冲水时水壶有节奏地三起三落，好比是凤凰向客人点头致意。

第七道：碧玉沉清江

冲入热水后，茶先是浮在水面上，而后慢慢沉入杯底，我们称之为“碧玉沉清江”

第八道：观音捧玉瓶

佛教故事是中传说观音菩萨场捧着一个白玉净瓶，净瓶中的甘露可消灾祛病，救苦救难。茶艺小姐把泡好的茶敬奉给客人，我们称之为“观音捧玉品”，意在祝福好人们一生平安。

第九道：春波展旗枪

这道程序是绿茶茶艺的特色程序。杯中的热水如春波荡漾，在热水的浸泡下，茶芽慢慢地舒展开来，尖尖的叶芽如枪，展开的叶片如旗。

一芽一叶的称为旗枪，一芽两叶的称为“雀舌”。在品绿茶之前先观赏在清碧澄净的茶水中，千姿百态的茶芽在玻璃杯中随波晃动，好像生命的绿精灵在舞蹈十分生动有趣。

第十道：慧心悟茶香

品绿茶要一看、二闻、三品味，在欣赏“春波展旗枪”之后，要闻一闻茶香。绿茶与花茶、乌龙茶不同，它的茶香更加清幽淡雅，必须用心灵去感悟，才能够闻到那春天的气息，以及清醇悠远、难以言传的生命之香。

第十一道：淡中品致味

《《茶养女人健康一生》》

绿茶的茶汤清纯甘鲜，淡而有味，它虽然不像红茶那样浓艳醇厚，也不像乌龙茶那样岩韵醉人，但是只要你用心去品，就一定能从淡淡的绿茶香中品出天地间至清、至醇、至真、至美的韵味来。

第十二道：自斟乐无穷

品茶有三乐，一曰：独品得神，一个人面对青山绿水或高雅的茶室，通过品茗，心驰宏宇，神交自然，物我两忘，此一乐也；

二曰：对品得趣。两个知心朋友相对品茗，或无须多言即心有灵犀一点通，或推心置腹述衷肠，此亦一乐也；

三曰：众品得慧。孔子曰：“三人行有我师”众人相聚品茶，互相沟通，相互启迪，可以学到许多书本上学不道德知识，这同样是一大乐事。

在品了头道茶后，请嘉宾自己泡茶，以便通过实践，从茶事活动中去感受修身养性、品味人生的无穷乐趣。

《《茶养女人健康一生》》

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