

《《保健药茶》（自然疗法）》

图书基本信息

书名：《《保健药茶》（自然疗法）》

13位ISBN编号：978753088364X

出版时间：2013-10

作者：康建策主编

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

《《保健药茶》（自然疗法）》

内容概要

所谓药茶，是指在中医辨证理论指导下，将中草药与茶叶单用或配伍，采用冲泡或煎煮等方式，作为日常饮茶方，具有预防疾病、抗衰老、美容养颜、辅助治疗等保健功效。

药茶是祖国传统医学宝库中一个重要组成部分，其应用历史非常悠久，在历代医药学著作中均有记载。

最早记载药茶方剂的是三国时期的张揖所著的《广雅》：“荆巴间采茶作饼成米膏出之。若饮，先炙令赤，……其饮醒酒。”此方具有配伍、服法与功效，当属于药茶方剂无疑。梁代陶弘景认为“苦茶能轻身换骨”，并提出以天冬等药物也可代茶饮用。唐代的陆羽著有世界上第一部茶书《茶经》，被后人尊为“茶圣”。他在这部书中系统论述了茶的起源、种类、采制技术及烹饮方法等，推动了饮茶知识的传播。孙思邈在《千金要方》中载有“竹茹芦根茶”等10首药茶方。王焘在《外台秘要》中载有“代茶新饮方”，详细论述了药茶的制作和饮用方法。

公元992年，由宋代朝廷组织有关名家编著的大型方书《太平圣惠方》正式刊行，其书97卷中就有关于药茶诸方的章节，其中收药茶方剂8首，公元1078年，由宋代太医局编成的《和济局方》中也有关于药茶的专篇介绍，其中的“川芎茶调散”一方可称得上是较早出现的成品药茶。宋政和年间撰成的大型方书《圣济总录》中载有大量的民间经验方，也有应用药茶的经验。

公元1307年，元代邹铉增编的《寿老养亲新书》中载有防治老年病的药茶方2首，一是槐茶方，二是苍耳茶。

元代饮膳太医忽思慧在《饮膳正要》中较为集中地记载了各地多种药茶的制作、功效和主治等。元代沙图穆苏撰著的《瑞竹堂经验方》一书中载有治痰喘病的药茶方。

明代《普济方》中专设“药茶”篇，载有药茶方8首。李时珍在《本草纲目》中载有多首药茶方，并论述了茶叶的药性、功用等。

清代茶疗之风盛行，药茶的内容、应用范围和制作方法等不断被更新和充实。从近年编撰出版的《慈禧光绪医方选议》中可以看出，药茶已成为清代宫廷医学的一个组成部分。

在现代，人们有针对性地选择各种药茶日常饮用，有意识地预防各种疾病、保健身体，这也正体现了中医“治未病”的理念。药茶除了具备茶的一般功效外，还具有自己独特的药养功效，因其对症配伍了不同茶材，相对于单纯茶饮，药茶在应用于一些日常调理和慢性病方面，更具治疗效果。

本书正是基于中医养生与茶饮养生的深厚理论与实践基础，结合了现代医学和营养学作为补充，从家常医疗保健的角度，详细介绍了药茶的养生保健功能，以及药茶养生保健治疗方。本书列举了多种可简单应用的药茶方，可针对个人体质，四季气候变化进行调养。书中所载药茶方，治疗、补养功能俱全，内容浅显易懂，具有很强的实用性，可供家庭日常保健制作药茶指南使用。

所谓药茶，是指在中医辨证理论指导下，将中草药与茶叶单用或配伍，采用冲泡或煎煮等方式，作为日常饮茶方，具有预防疾病、抗衰老、美容养颜、辅助治疗等保健功效。《保健药茶》(作者康建策)这本书中所载药茶方，治疗、补养功能俱全，内容浅显易懂，具有很强的实用性，可供家庭日常保健制作药茶指南使用。

《保健药茶》(作者康建策)基于中医养生与茶饮养生的深厚理论与实践基础，结合了现代医学和营养学作为补充，从家常医疗保健的角度，详细介绍了药茶的养生保健功能，以及药茶养生保健治疗方。

《保健药茶》列举了多种可简单应用的药茶方，可针对个人体质，四季气候变化进行调养。

书籍目录

第一章 药茶养生概况

- 一、药茶的历史
- 二、中医学对药茶的认识
- 三、药茶的种类
- 四、如何正确使用药茶
- 五、药茶的制作方法
- 六、药茶常用草药

第二章 药茶的具体应用

- 第一节 心血管系统药茶
- 第二节 内分泌疾病调养药茶
- 第三节 呼吸系统疾病调养药茶
- 第四节 消化系统疾病药茶
- 第五节 泌尿系统药茶
- 第六节 女性养生保健药茶
- 第七节 中老年养生保健药茶
- 第八节 四季养生茶

《《保健药茶》（自然疗法）》

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