

《家庭小茶方》

图书基本信息

书名：《家庭小茶方》

13位ISBN编号：9787553709567

10位ISBN编号：7553709565

出版社：谢惠民 江苏科学技术出版社 (2013-05出版)

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

《家庭小茶方》

书籍目录

第一章 茶为国饮 茶是疗身的好药 神农遇茶而解百毒 中医与茶的不解之缘 茶叶中经过科学检验的健康成分 饮茶十大养生功效 家庭存茶小秘方 饮茶对量才健康 健康喝茶八不 饮茶是养心的良方 择茶如择友，选择最适合自己的茶叶 养壶如养心，选择最适合自己的茶具 水为茶之母，好水才能泡出好茶 方寸养心地，布置自己的家庭小茶室 品茶就是品文化，轻松在家学茶艺

第二章 不同茶类的特殊养生功效 营养最丰富，最“原汁原味”的绿茶 保健特点 家庭冲泡方法 名茶鉴赏 去火润燥属第一的乌龙茶 保健特点 家庭冲泡方法 名茶鉴赏 越陈越香的黑茶 保健特点 家庭冲泡方法 名茶鉴赏 花香茶香两相宜的花茶 保健特点 家庭冲泡方法 名茶鉴赏 天然抗菌消炎的黄茶 保健特点 家庭冲泡方法 名茶鉴赏 清热退火的白茶 保健特点 家庭冲泡方法 名茶鉴赏 专题 花草、中药、食物皆可入茶

第三章 家庭必备小茶方 分清体质喝对茶 九大体质养生原则 给气虚体质者准备的补气茶 给阳虚体质者准备的壮阳茶 给阴虚体质者准备的滋阴茶 给痰湿体质者准备的除湿茶 给湿热体质者准备的去火茶 给血淤体质者准备的活血茶 给气郁体质者准备的理气茶 给特禀体质者准备的抗过敏茶 给平和体质者准备的养生茶 全家都需要的保健茶 提高免疫力，抵抗疾病的茶饮 提神醒脑，提高学习工作效率的茶饮 美容养颜，越喝越年轻漂亮的茶饮 排出毒素，祛斑美白的茶饮 清热解毒，祛痘消痕的茶饮 减肥瘦身，越喝越苗条的茶饮 排毒通便，让身体更轻松的茶饮 缓解压力，恢复活力的茶饮 四季养生乐饮茶 解春困，提高抵抗力的养肝茶 除暑热，去火降温的养心茶 润秋燥，补水消食的润肺茶 御冬寒，驱寒暖身的补肾茶 给不同家庭成员准备的贴心茶 给老人准备的长寿茶 给男性准备的补肾壮阳茶 给女性准备的补血调经茶 给不同职业者准备的“职业茶” 为常用电脑者准备的防辐射茶 为熬夜族准备的抗疲劳茶 为粉尘环境工作者准备的清肺茶 为文化、影视工作者准备的护眼明目茶 为体力劳动者准备的补水补能量茶

常见病健康茶饮 糖尿病 高血压 高血脂 动脉硬化 中风后遗症 心脏病 癌症 气管炎、支气管炎 咽喉炎 久咳不愈 哮喘 胃痛、胃溃疡 胃胀、积食不化 肠炎 腹泻 便秘 痔疮 慢性肝炎 脂肪肝 失眠多梦 感冒 头痛 眩晕 恶心呕吐 水肿 自汗、盗汗 皮肤瘙痒 耳鸣 视力下降 口臭 颈椎病 肩周炎 阳痿 遗精 早泄 女性更年期综合征 痛经 闭经 崩漏 白带异常 尿路感染 附录 常用药茶 茶材及功效 常见养生茶点 茶菜

《家庭小茶方》

编辑推荐

《家庭小茶方(小病烦恼一扫光)/家庭养生系列》编著者谢惠民。本书定位为了一本结构系统全面、内容丰富实用的饮茶养生全典。包括三个大块：第一章：茶是中国人的第一健康饮品 从养生和养心两个方面介绍中国茶的健康养生功效。从历史的角度、中医的角度、现代科学的角度等不同层面介绍饮茶的各种好处。还介绍了其他一些茶饮养生的基础知识。第二章：不同茶类的不同养生功效 介绍我们最常见的7大茶类，已经因为加工方法的不同，造成这7大茶类的养生功效各不相同，同时简单介绍一些这些茶的家庭冲泡方法、宜忌一些名茶的简单介绍。第三章：家庭必备小茶方 这部分为本书的重点，从九大体质、家庭常见健康问题、四季茶饮、不同人群、常见病等5个方面为读者提供最实用的茶饮偏方。

《家庭小茶方》

精彩短评

- 1、里面有各种小茶方，治病的，保健的，老少皆宜，还特别好操作。前面有一部分专门讲了选茶、泡茶、喝茶的知识，很长见识。
- 2、印刷清晰,内容丰富比预想的还好.

《家庭小茶方》

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