

# 《《茶与健康》》

## 图书基本信息

书名：《《茶与健康》》

13位ISBN编号：9787312034179

出版时间：2014-10

作者：周先稠主编,土木 苗琳娟副主编

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)

# 《《茶与健康》》

## 内容概要

《茶与健康》以茶艺为媒介，传递健康的生活理念和体验，希望读者能够受到启发、触动，从而主动地去寻觅一种温润而有趣的生活。全书内容包括茶艺的源流、茶叶饮用品质的影响因素、茶叶的分类与功效、茶艺与生活、课程实践等。

《茶与健康》既可作为大学选修课教材，也可供茶叶爱好者和相关学者参考。

## 书籍目录

前言

第一章 茶艺的源流

第一节 茶的起源

第二节 唐代茶艺

第三节 宋代茶艺

第四节 明清茶艺

第五节 今日茶艺

第二章 喝一杯好茶——茶叶饮用品质的影响因素

第一节 茶叶的产地

第二节 茶叶的产时

第三节 茶叶的制作

第四节 茶叶的保管

第五节 茶具

第六节 泡茶之水

第三章 喝一口好茶——惟凭心自觉

第一节 茶艺的精神

第二节 茶室

第三节 茶友

第四节 惟凭心自觉

第四章 茶的分类与功效

第一节 茶叶的分类

第二节 茶叶的化学成分及功效

第五章 茶艺与生活

第一节 琴棋书画诗酒茶——文人与茶

第二节 柴米油盐酱醋茶——百姓与茶

第三节 健康生活方式的养成

第四节 一杯清茶之精神贵族

第六章 茶与健康课程实践

第一节 品茶

第二节 听琴

第三节 运动

第四节 谈天

第五节 阅读

第六节 饮食

附录 学生作品选录

记油茶

由水到茶

茶诗二首

得闲饮茶

诗词四首

茶艺课课后随感

结语

# 《《茶与健康》》

## 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)