

《《喝了就有效的200道健康茶方》》

图书基本信息

书名：《《喝了就有效的200道健康茶方》》

13位ISBN编号：9787122250695

出版时间：2016-1

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

《《喝了就有效的200道健康茶方》》

内容概要

简单、时尚、方便、有效地喝茶茶方虽然只是茶叶和其他材料的简单组合，但其祛病保健功效却不可小视。只要对症配制和饮用，这些小茶方对各种慢性病和常见病，也能发挥其特有的作用。本书从家庭常见健康问题、常见病、不同人群、四季茶饮、九大体质等5个方面为读者提供实用的200多道茶饮偏方，每道茶方详细介绍了制作方法和适用范围，适合爱好喝茶的各种人群阅读。

中国是茶的故乡，数千年来，人们一直把茶作为日常生活中的必需品和保健品。渴时用茶解之，疲乏时用茶来提神除乏，积食时用茶来消食解腻。历代医家更是把茶作为防病治病的良药来用，有“诸药为各病之药，茶为万病之药”的说法。

自汉代以来，历代医家多以茶配合中药来防治疾病，积累了丰富的茶疗经验和众多行之有效的茶方，许多茶方至今仍被广泛应用。

如今，随着科学的进步，茶叶中的营养成分和药理作用不断被发现，茶叶的保健功能和防病治病功效不断得到验证和肯定。

健康喝茶首先要知己，了解自己的健康状况、工作环境、生活状态才能选择适合自己的茶，时间、季节、体质、不同疾病这些都是我们需要注意的细节。

本书介绍的茶方，参阅了大量古今中医药典以及民间验方，并做了分类整理，方便读者朋友查阅。书中提到的茶方，应因人、因病而异，科学、合理地采用，必要时遵医嘱使用，以便达到佳效果。

《《喝了就有效的200道健康茶方》》

作者简介

马烈光，成都中医药大学教授、博士生导师，养生研究中心主任，世界中医药学会联合会养生专业委员会会长，《养生杂志》主编、国家自然科学基金委员会评审专家、国家中医药管理局文化科普巡讲专家。

从事中医养生保健教研工作近40年，公开发表文章近100余篇；主编出版高等中医院校《中医养生学》、《养生康复学》等国家规划教材4种，以及《中医养生大要》、《黄帝内经读本》等学术专著30余种。

《《喝了就有效的200道健康茶方》》

书籍目录

1用心沏杯好茶，小毛病一扫光

压力大

薄荷红茶

桂花绿茶

薄荷柠檬茶

薰衣草茶

宿醉

芹菜根荷叶茶

乌龙茶

菊花柠檬茶

烟瘾大

芦荟茶

金银花罗汉果茶

咳嗽

冰糖陈皮茶

芝麻杏仁红茶

荸荠绿茶

香梨茶

柿饼茶

萝卜皮乌龙茶

上火

莲子栀子茶

西洋参茶

蒲公英苦瓜茶

橄榄茶

胃口不好

番茄绿茶

生姜大枣茶

党参茶

山楂茶

萝卜茶

吃多了不消化

山楂麦芽茶

丁香神曲茶

橘皮生姜茶

党参甘草茶

大腹便便

乌龙杜仲茶

减腹茶

大黄绿茶

呕吐

乌梅冰糖茶

花椒茶

苏子藿香茶

失眠

桂圆冰糖茶

小麦百合安神茶

《《喝了就有效的200道健康茶方》》

绞股蓝大枣茶
烦躁焦虑
二冬莲心茶
代代花茶
甘麦大枣茶
熬夜劳神
茉莉香片茶
生地莲心茶
决明子茶
红枣枸杞茶
口臭、口腔异味
当归生地茶
山楂陈皮茶
眼睛干涩
滋阴养血茶
枸杞茶
夏枯草茶
耳鸣、听力下降
葛根甘草茶
补骨脂枸杞茶
骨碎补大枣茶
眩晕
白果茶
红糖木耳茶
苍耳茶
头痛
菊花茶
辣子茶
核桃葱茶
胃痛
双红茶
玫瑰佛手茶
姜红茶
胸肋痛
桃仁茶
延胡索茶
胡椒绿豆茶
便秘
松仁蜂蜜茶
芝麻核桃茶
韭菜子茶
腹泻
艾叶大米红糖茶
荔枝干枣茶
生姜茶
绿豆乌梅茶
脱发
防风二黄茶
生地柏叶茶

《《喝了就有效的200道健康茶方》》

首乌菟丝茶

少白头

芝麻首乌茶

当归首乌茶

出汗多

乌梅大枣茶

桂圆人参茶

麻黄浮麦茶

皮肤瘙痒

薄荷蝉衣茶

乌梅甘草茶

茵陈荷叶茶

色斑、肤色暗沉

珍珠美白茶

百合养颜茶

桂花杏仁露茶

皮肤苍白、干燥

牛奶红茶

红枣红糖茶

玫瑰红茶

肥胖

乌梅普洱茶

薏米绿茶

荷楂减肥茶

2常见病健康茶饮，祛病调养效果佳

高血压病

翠玉龙须茶

菊槐绿茶

红果绿叶茶

糖尿病

玉米须绿豆茶

苦瓜枸杞茶

白毫银针茶

瓜皮粗茶

高脂血症

山楂银菊茶

健身降脂茶

荷叶乌龙茶

脂肪肝

荷叶消脂茶

红花山楂陈皮茶

茉莉玫瑰茶

动脉粥样硬化

黑木耳茶

灵芝茶

返老还童茶

支气管炎

清气化痰茶

白茅根茶

《《喝了就有效的200道健康茶方》》

杏仁冰糖茶
雪梨乌龙茶
哮喘
仙人掌茶
橘红茶
冰糖白果茶
颈椎病
菊花决明茶
丹菊山楂茶
川芎菊花茶
肩周炎
三七羌活灵仙茶
红花木瓜茶
当归艾叶茶
腰椎间盘突出
牛膝木瓜姜茶
醋茶
薏米防风茶
腰肌劳损
骨碎补茶
归地枸杞茺萸茶
千年健九节茶
膝关节疼痛
附桂木瓜茶
湿热痹痛茶
木瓜干姜茶
阳痿
人参壮阳茶
核桃速溶茶
枸杞菊花茶
月经不调
月季花茶
人参枸杞茶
冬瓜子茶
芝麻盐茶
川芎调经茶
贫血
藕节当归茶
红枣茶
桂圆红茶
冠心病
山楂益母茶
花生壳茶
葡萄干茶
风湿性心脏病
茯苓茶
玉竹茶
丹参檀香蜜茶
慢性胆囊炎

《《喝了就有效的200道健康茶方》》

夏枯金钱茶
须花五味茶
骨折
三七归芍茶
红花续断茶
三七骨碎补茶

水肿
冬瓜皮茶
赤小豆茶
蚕豆壳茶
膀胱炎

蛇舌草木通茶
竹叶车前茶
大麦姜汁茶
尿路感染

白茅凤尾茶
黄芪白茅茶

甘竹茶
痔疮

治痔茶
槐花黄芩茶

黄花红糖茶
更年期综合征

杭菊红枣茶
麦枣甘草茶

杞菊莲心茶
老花眼

木耳黑豆茶
杞子决明茶

桑菊枸杞茶
二子延年茶

老年性痴呆
山楂菖蒲茶

黄花合欢茶
山楂枸杞茶

3看体质喝茶，喝对了更健康

平和体质养生药茶

桑葚麦冬茶

党参山药茶

气虚体质养生药茶

绞股蓝茶

菊花人参茶

阴虚体质养生药茶

熟地麦冬茶

西洋参莲子茶

阳虚体质养生药茶

生姜桂圆茶

杜仲茶

痰湿体质养生药茶

《《喝了就有效的200道健康茶方》》

陈皮党参麦芽茶

普洱苦丁茶

湿热体质养生药茶

菊花陈皮乌梅茶

薏米茶

气郁体质养生药茶

陈皮甘草茶

金盏玫瑰茶

血瘀体质养生药茶

当归生地茶

川芎活血茶

特禀体质养生药茶

绿豆甘草茶

桂花黄芪茶

4一年四季喝对茶，健康不用愁

适合春季调理的药茶

茉莉花茶

冬瓜皮姜茶

适合夏季调理的药茶

柠檬柚子茶

冰绿茶

西瓜茶

苦瓜莲心茶

大枣大麦茶

适合秋季调理的药茶

冰糖雪梨茶

乌龙桑叶茶

百合雪梨茶

三花茶

适合冬季调理的药茶

葛根红茶

菊花普洱茶

《《喝了就有效的200道健康茶方》》

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