

# 《《喝茶悟养生》》

## 图书基本信息

书名：《《喝茶悟养生》》

13位ISBN编号：9787510081491

出版时间：2014-8

作者：程启坤 姚国坤主编

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)

# 《《喝茶悟养生》》

## 内容概要

历史发展到今天，饮茶广行于世，茶已成为消费最多、流行最广、最受人民大众欢迎的一种世界性健康饮料。茶不仅是人们物质生活的必需品，也是人们精神生活不可缺少的要素，茶已成为中华民族的国饮，是养生国粹之一。现实生活中，要能真正做到享受品茶，也真不是一件容易的事。因此，我们必须了解茶的养生知识，掌握科学的饮茶方法和要领，这样才能喝出茶的真滋味，获得精神享受，有利于身心健康。《喝茶悟养生》即向读者介绍了中国茶文化，茶饮的健康元素和作用原理，以及中国各民族饮茶风俗。

# 《《喝茶悟养生》》

## 作者简介

程启坤，中国农业科学院茶叶研究所原所长、现任中国国际茶文化研究会名誉副会长、学术委员会主任。兼任中国茶叶学会顾问、浙江省茶叶产业协会顾问等职。曾任中国茶叶学会理事长、农业部茶叶质检中心主任。1960年毕业于浙江农业大学茶叶系，一直从事茶叶生物化学和茶叶品质化学与茶文化方面的研究工作。出版著作20余部，发表学术论文200余篇。

姚国坤，现为浙江农林大学茶文化学院副院长、中国国际茶文化研究会学术委员会副主任、浙江省茶文化研究会副会长，享受国务院特殊津贴。1962年毕业于浙江农业大学茶学系。曾经以援外专家的身份帮助多个亚非国家构建茶叶生产体系，并多次到美国、日本、韩国等国讲学。出版茶叶著作50余部，主编茶文化专业教材7部，发表学术论文160余篇。

## 书籍目录

历史悠久的中国茶文化  
茶文化的萌芽期  
茶文化的形成期  
茶文化的成长期  
茶文化的发展期  
现代茶文化的全面发展旧  
倡导茶为国饮，和谐心灵与社会  
倡导“茶为国饮”的历史依据  
倡导“茶为国饮”的现实意义  
茶是社会和谐的载饰  
茶是心灵和谐的调节剂  
茶是促进国际和谐的媒介  
中国丰富多彩的茶类与名茶  
六大基本茶类  
再加工茶类  
中国各省（区）主要名优茶  
茶叶色香味的本质  
茶叶色泽  
茶叶香气  
茶叶滋味  
古籍论茶功，名人谈茶效  
古籍记载的茶功效  
名人谈饮茶的益处  
茶的营养与保健作用  
茶的成分及其功效  
茶叶的保健功能  
养生茶疗方与茶制品  
养生茶疗方  
茶制品、茶食茶菜、含茶日用品  
要规范泡茶和科学饮茶  
要规范技艺，努力泡好一市不茶  
科学饮茶，有利健康  
富硒茶与人体健康  
硒的发现与健康的关系  
人怖对硒的需要量  
富硒茶的含硒量及茶叶中的硒形态  
富硒茶的保健作用  
中国各民族饮茶风情  
饮茶风俗综述  
汉民族饮茶习俗  
少数民族饮茶风俗

# 《《喝茶悟养生》》

## 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](http://www.tushu000.com)