

《中老年滋补保健茶》

图书基本信息

书名：《中老年滋补保健茶》

13位ISBN编号：9787501967476

10位ISBN编号：7501967474

出版时间：2009-2

出版社：轻工

作者：张英

页数：190

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

《中老年滋补保健茶》

前言

人到中年身体开始日渐衰退，生理功能逐渐降低，肾功能衰退，心血管逐渐老化，肺和气管组织弹性降低，换气量减少，造成动脉血氧含量降低，消化能力减弱，脑供氧量不足，使人记忆力减退，精力不集中，反应迟钝，视觉听力减弱等。随着年龄继续增长，内分泌系统及代谢功能发生较大变化，性腺、生殖功能衰退，精液分泌减少，卵巢萎缩、月经停止，骨质开始疏松，柔韧性降低，开始出现骨质增生，关节功能变差，腰腿酸软、行走无力。到了老年代谢功能进一步降低，乃至发生紊乱，易发生一系列代谢疾病，如甲状腺功能低下，痛风和糖尿病等，胸腺首先退化引起免疫力下降，容易发生自身的免疫性疾病，如风湿、类风湿疾病等。人体的衰老虽然是必然规律，但是每个人的衰老速度是不同的，这与环境污染、饮食是否科学以及是否注意保养等有关。注意保养可以延缓人体衰老。所谓保养就是科学地利用保健品调节人体的阴阳、虚实平衡，确保五脏六腑的健康，维持正常的生理功能不受伤害，这是抗衰老、提高免疫功能，‘确保身体健康，益寿延年最可靠的方法。市场上滋补保健品的种类繁多，可任意选购，但价格昂贵，一般收入的家庭承受不了，且质量没有保障，故效果也不一定很好，也难于坚持服用。最好的方法是请保健专家体检，开处方，或从保健专著中选择一些适合自己的处方，采购原料自己配制，服用后体验效果，还可改进配方，这种方法经济实惠，一般坚持下去总会收到较好的效果。

《中老年滋补保健茶》

内容概要

《中老年滋补保健茶》是根据中老年生理功能的特点编写而成。滋补保健茶是根据原料的药理作用，由茶叶、中药和甜味剂配伍组成，使三者充分发挥它们的保健作用。书中介绍了茶的基本知识，保健茶的原料和制备方法，还精选了419个保健茶配方，每个配方都介绍了配方组成、保健功能和饮用方法。全书共介绍了12类保健茶，分别为：抗衰老保健茶、补肾保健茶、补气保健茶、滋阴养血茶、美容减肥茶、养心安神茶、健胃消食茶、糖代谢保健茶、心脑血管保健茶、感冒茶、止咳化痰平喘茶和水果休闲茶。中老年朋友可根据自身健康状况选用合适的保健茶，通过长期饮用，达到养生保健、延缓衰老、提高免疫力等功效。

《中老年滋补保健茶》

作者简介

张英，男

1964年毕业于北京化工大学化学工程学院

1988年晋升为副教授

1995年退休于生命科学与技术学院。

作者从20世纪60年代中期开始学习、研究精细化工，在十年动乱期间他走遍了北京所有的化工厂，多次进厂学习参加劳动，向有实践经验者学习请教，1995年退休后在一家中美合资公司任总工程师。

他的主要编著有：

- 1、《药酒生产实用技术》，中国轻工业出版社，2006；
- 2、《金属加工用精细化学品配方与工艺》，化学工业出版社，2006；
- 3、《塑料橡胶配方技术手册》，化学工业出版社，2002；
- 4、《精细化学品配方大全》，化学工业出版社，2001。

《中老年滋补保健茶》

书籍目录

第一章 茶的基本知识第二章 保健茶的原料与制备第三章 抗衰老保健茶第四章 补肾保健茶第五章 补气保健茶第六章 滋阴养血茶第七章 美容减肥茶第八章 养心安神茶第九章 健胃消食茶第十章 糖代谢保健茶第十一章 心脑血管保健茶第十二章 感冒茶第十三章 止咳化痰平喘茶第十四章 水果休闲茶主要参考文献

《中老年滋补保健茶》

章节摘录

二十五、柿饼茶配方柿饼20克，绿茶5克，冰糖15克【保健功能】此茶能润肺止咳、涩肠止血；用于肺热咳嗽、肺结核、痰中带血、痰多者。【饮用方法】将柿饼洗净与冰糖放入锅中加水炖烂，再将茶叶加沸水冲泡15分钟后，将茶汁倒入柿饼内，食柿饼、喝茶。二十六、薄荷甘草茶【配方】薄荷10克，生甘草3克，冰糖5克，绿茶3克。【保健功能】此茶能疏散风热、清热解毒、祛痰止咳；适用于咳嗽、咽喉痒痛、声音嘶哑等。【饮用方法】将薄荷、绿茶放入茶杯中，将甘草放入砂锅中加水煎取500毫升，冲入茶杯中，15分钟后加入冰糖溶解即可饮用。二十七、核桃蜜茶【配方】核桃仁10克，红茶5克，蜂蜜10克。【保健功能】此茶能补中润燥、止咳平喘；用于肺肾虚型久咳哮喘等。【饮用方法】将核桃仁用热水浸泡，搓去外皮，粉碎成末，放入茶杯中加入红茶、蜂蜜，用沸水冲泡，闷15分钟即可饮用。

《中老年滋补保健茶》

编辑推荐

《中老年滋补保健茶》是一本教您如何喝茶的一《中老年滋补保健茶》；这是一本给中老年朋友健康保健的一《中老年滋补保健茶》；这是一本适合现代健康生活的一《中老年滋补保健茶》。不一样的你，可以买来自己参考，自己动手制作适合自己的保健茶；不一样的你，可以买来送给老人，让老人的身体更加健康。

《中老年滋补保健茶》

精彩书评

1、这本书看了之后收获比较大，其中有四百多个配方，我们可以针对自己的实际情况来选择相应的配方。人要健康，离不开保健！

《中老年滋补保健茶》

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