

《《怡情养性兼养生：饮茶品茗与老年健康》》

图书基本信息

书名：《《怡情养性兼养生：饮茶品茗与老年健康》》

13位ISBN编号：9787030384997

10位ISBN编号：7030384997

出版时间：2013-11

出版社：科学出版社

作者：刘秋萍 潘伟平编著

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

《《怡情养性兼养生：饮茶品茗与老年健康》》

内容概要

在茶界流传这样的说法，喝茶的人普遍都显得年轻，七十摇篮里，八十小弟弟，九十多来稀，一百不稀奇。这是茶的功效在喝茶人身上的充分体现。另外中国茶绚烂的色彩也是非常迷人的，哪怕你不喝茶，看到美丽的色彩也会心旷神怡。飘动的绿叶（绿茶）使人的脚步轻盈，中国红（红茶）的浑厚让人觉得多了一份底气，黑茶的沧桑让人多了一份回忆，黄茶的灿烂让人多了一分秋收的喜悦，白茶的清凉让人多了份健康的保障，青茶的芬芳和甘甜让人更多了一份对生活的美好回味。因为茶，我们可以走得非常稳健，人生的焦虑在幽幽的茶香中被带走了。

《《怡情养性兼养生：饮茶品茗与老年健康》》

书籍目录

第一章 喝出健康

知识点汇总

饮茶有益老年人健康

中国茶叶的种类

适宜老人常饮的名茶

互动学习

拓展学习

第二章 泡出健康

知识点汇总

茶具的选择

各类茶叶的冲泡技巧

互动学习

拓展学习

第三章 烧出健康

知识点汇总

烹调茶菜应注意的问题

如何将六大类茶与菜肴巧妙地结合起来

茶菜菜谱

互动学习

拓展学习

附录一 秋萍茶语

附录二 上海市部分茶楼一览表

后记

《《怡情养性兼养生：饮茶品茗与老年健康》》

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