

# 《茶道养生》

## 图书基本信息

书名：《茶道养生》

13位ISBN编号：9787510044694

10位ISBN编号：7510044693

出版时间：2012-7

出版社：世界图书出版公司

作者：林治

页数：279

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)

# 《茶道养生》

## 前言

健康长寿、幸福快乐是人类永恒的追求，“茶道养生”便是实现这一追求的最佳途径之一。我国著名的茶文化专家，中国国际茶文化研究会常务理事林治先生在《茶道养生》中科学、全面、深入、系统地论述了“以茶养身”和“以道养心”的辩证关系，他把神秘的东方传统文化与现代科学相互印证，把温馨浪漫的茶艺艺术与延年益寿、美容养颜的功法相结合，使人在美的享受中达到身体健康、心灵愉悦的目的，填补了我国养生学的一个空白，全书分为五大部分。其一。作者在论述了健康的新概念，指出了亚健康危害性之后，根据自己对118岁女寿星刘彩容，112岁的男寿星郑苍松以及97岁的茶学泰斗张天福教授等著名茶人的采访实例，令人信服地向读者介绍了创造生命奇迹的长寿老人以茶养生的经验。其二，简明而系统地介绍了中国十大茶类的品质特点，然后从茶叶的营养成分入手，科学地阐明以茶养身的物质基础，同时介绍了茶的十大营养保健功能。其三，作者以深厚的国学功底，厚积薄发，深入浅出，揭开了中国传统文化的神秘面纱，以优美的文字分别介绍了中国古典美学与茶道养生，道家与茶道养生，佛教与茶道养生以及儒家与茶道养生的关系。长安大学的博士生导师郝恩崇教授评价说：“我读来就像欣赏一篇篇名作，朗朗上口，引人入胜，如品佳茗，回味无穷。”其四，作者不仅介绍了各种名茶的冲泡技巧，而且介绍了自己创编的茶道养生的功法套路，为读者提供了达到健康长寿的途径。最后，作者还在附录中推荐了茶道养生的民间验方。陕西师范大学博士生导师、佛教研究所所长吴言生教授评价说：“这是一本知行并重，妙语连珠，难得一见的好书。”

# 《茶道养生》

## 内容概要

《茶道养生》的内容是健康长寿、幸福快乐是人类永恒的追求，此书便是实现这一追求的最佳途径之一。我国著名的茶文化专家，中国国际茶文化研究会常务理事林治先生在书中科学、全面、深入、系统地论述了“以茶养身”和“以道养心”的辩证关系，他把神秘的东方传统文化与现代科学相互印证，把温馨浪漫的茶艺艺术与延年益寿、美容养颜的功法相结合，使人在美的享受中达到身体健康、心灵愉悦的目的，填补了我国养生学的一个空白。

# 《茶道养生》

## 作者简介

林治，浙江大学兼职博士生导师、湖南农业大学客座教授、西安六如茶文化研究所所长，著有多部茶学著作。1969年到福建武夷山茶乡插队，从此与茶结缘。1994年读《金刚经》，悟透人生“如梦如幻如露如电如泡影”，决心“惜花惜月惜情惜缘惜人生”，因此从行政岗位上辞职从文，创办了全国第一家茶文化研究所，十多年来编著了《中国茶道》《中国茶艺》《中国茶情》《神州问茶》《茶道养生》等专著。2004年当选为中国国际茶文化研究会常务理事，2005年当选为全国茶馆专业委员会副主任，同年回西安创办了西安六如茶文化发展有限公司，联合一批志同道合的茶友，致力于茶艺培训、名茶开发和茶文化研究。

## 书籍目录

- 『健康长寿是福』
- 什么是健康
- 创造生命奇迹的人群
- 『茶道养生的物质基础』
- 茶叶商品知识
- 茶叶的化学成分及主要功能
- 茶的养生功效及饮茶禁忌
- 『以道养心的理论基础』
- 什么是茶道
- 茶道的基本精神
- 茶道养生的修习方法——茶艺几
- 『美学与茶道养生』
- 天人合一，物我玄会
- 知者乐水，仁者乐山
- 涤除玄鉴，澄怀味象
- 道法自然，保合太和
- 『道家与茶道养生』
- “天人合一”的整体观
- 清静无为的养生观
- 道家对茶道养生的贡献
- 『佛教与茶道养生』
- 茶禅一味——学法悟道的根本
- 无住生心——幸福快乐的源泉
- 活在当下——人生智慧的心灯
- 一期一会——为人处世的法宝
- 佛教对中国茶道的贡献
- 『儒家与茶道养生』
- 闲适人生
- 润泽人生
- 儒学对茶道的贡献
- 『茶道养生的日常泡茶法』
- 绿茶
- 红茶
- 乌龙茶（青茶）
- 黄茶
- 花茶
- 普洱茶
- 『茶道养生的功法和套路』
- 入静的功法
- 气功导引的功法
- 道家茶道养生功法——武夷留春茶
- 佛教茶道养生功法——六如禅茶
- 儒家茶道养生功法——普洱岁月

### 章节摘录

版权页：三、矿物质类 现代医学把人体所必需的矿物质元素称为“生命元素”。因为人体骨骼的坚硬、肌肉的舒缩、血液的生成、体液的酸碱平衡、大脑的发育、智力的高低等均与矿物质密切相关。“生命元素”可分为常量元素和微量元素两类。人体每天需要量100毫克以上的元素称为常量元素，它包括钙、磷、钾、钠、氯、硫、镁这七种元素。人体对这七种元素的需求量很大，例如，青少年每天钙的摄取量为700~800毫克，磷的摄取量也为700~800毫克，钾的摄取量为1600~2000毫克。常量元素主要从谷物、肉、蛋、鱼、奶和各种蔬菜、水果等食物中摄取，饮茶只能作为一点微不足道的补充。联合国卫生组织推荐的人体必需微量元素有14种：钼、钴、铁、氟、碘、锌、镍、钒、铜、锶、铬、锰、硒、硅。医学研究表明人体对上述元素的需要量虽然极少，但是这些元素与人的健康关系极为密切。例如：威胁人类健康最严重的“死亡三大杀手”——心血管疾病、脑血管疾病和恶性肿瘤的发病原因均与体内微量元素失衡有密切关系。我国四大地方病（克山病、大骨节、氟骨、地方性甲状腺肿）也都是体内微量元素失衡造成的恶果。这些微量元素要靠多种膳食合理搭配来供给，绝不可偏食。但是其中有一些微量元素在普通膳食中含量不足，而茶叶中的含量较丰富。可以作为有益的补充。例如硒和锌是我国人民日常膳食中普遍含量不足的两种微量元素，而茶叶中锌的含量都比较丰富，为0.02~3.85ppm（百万分之一），锌的含量每百克茶为3.5~4.24毫克。硒被称为“月光元素”、“抗癌元素”、“长寿之星”，人体缺硒时肌体容易早衰，使人失去活力，看起来比实际年龄苍老许多，严重缺乏时还会导致心肌病变及心力衰竭。常饮富硒的茶可帮助维持人体组织的柔软性，维持红细胞和白细胞的正常功能，防止细胞癌变，清除自由基，延缓组织老化；另外，还可解除体内因汞、砷、铅等过量摄入引起的中毒。对于女性而言，硒能防治更年期综合征；对于男性而言，硒是制造精液的必需物质，同时也参与前列腺素的新陈代谢，能有效提高性功能。再如锌被称为“生命火花”和“夫妻和谐素”。它是合成蛋白质、DNA的必要物质，人体内酶的合成和活性也都离不开锌。缺锌会引起味觉异常、厌食、发育迟缓、创伤愈合缓慢、智力低下。锌还是生殖器官成长发育的重要物质，特别是男性，缺锌时会使产生睾丸素的能力降低。女性有痛经情况者也要增加锌的摄入。另外，在茶叶中还含有一些普通蔬菜、水果中含量很少的人体必需的微量元素，如钒、镍、钴、锰、氟等。中医认为，“药补不如饮食补”，常喝茶是对人体所需的微量元素的最好补充方法。四、维生素 维生素也称为“维他命”，它是人体生长发育和维持健康所必需的一类有机化合物。目前确定的维生素共有13种：维生素A、维生素B族（维生素B1、维生素B2、维生素B3、烟酸、泛酸、叶酸、生物素、维生素B12）、维生素C、维生素D、维生素E、维生素K。中国营养学会对全国进行的营养调查报告表明，因为膳食结构不合理，我国居民维生素摄入不足和不均衡的现象普遍存在，由此影响了其他营养素的吸收，从而影响人的身心健康和智力发育。调查报告指出，我国群众普遍缺乏维生素B1、维生素B6和维生素C，严重缺乏维生素A和维生素B2。在每百克茶叶中含有维生素A 0.42~0.63毫克、维生素B1 0.1~0.36毫克、维生素B2 0.17~0.35毫克、维生素B6 0.28~0.46毫克，维生素C 8~19毫克，多喝茶有利于补充人体所缺乏的维生素，提高人体免疫力，预防多种疾病。

# 《茶道养生》

## 编辑推荐

《茶道养生》讲述了养生：就是调养、润泽我们的生命，使生命的机能保持在一种协调、安定、健康的状态。饮茶：根据茶道界的说法，饮茶者得“茶寿”。即是将“茶”字拆开来，“艹”为二十。加上底部的“八十八”，为一百零八岁。健康：通过有效的茶道养生，心理健康、身体健康，快乐地生活在这个美好的世界上，成为纯净幸福的人。

# 《茶道养生》

## 精彩短评

- 1、茶道养生一本不错的茶文化书籍，喝茶与养生，提升文化层次。
- 2、茶与道的结合，堪称完美。
- 3、养生内容偏多，粗略介绍茶叶相关知识



# 《茶道养生》

## 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)