

《泡杯好茶不生病》

图书基本信息

书名：《泡杯好茶不生病》

13位ISBN编号：9787543684690

10位ISBN编号：7543684691

出版时间：2012-9

出版社：青岛出版社

作者：吴建隆

页数：232

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

《泡杯好茶不生病》

内容概要

中国的茶文化历史悠久，不只是味道清香，而且还有很好的保健功能。

吴建隆编著的《泡杯好茶不生病》从茶的种类到茶的泡制方法；从各种茶对身体的好处到针对身体的各种症状泡制成健康茶饮，让茶的实用性更高，且让读者更清楚茶对身体健康的益处。

《泡杯好茶不生病》中所介绍的每一道茶饮，都具有多种、多面向的功用，我们大致分成了六大功能：减重消脂，预防感冒，护肝养肾，通肠保胃，平衡血压与血脂，保健养生。

《泡杯好茶不生病》中不强调疾病的治愈率，而是着重在预防和缓解，有病自然还是需要请专业的医师来做诊治，但常喝茶，喝对茶，做好平日的身体保健，自然可以远离疾病，提升身体的自愈力。

《泡杯好茶不生病》

作者简介

吴建隆，中国台湾?台北市立联合医院中院区内科主治医师

序：

从小，印象中只有西医，因为每次生病都是去看西医、吃西药。读大学，也是阳明大学物理治疗学系毕业，就是一般人所说的复健物理治疗师。这个阶段，所有的治病以及保健观念，都是现代医学的理论。退伍后，考进位于中国台湾台中的“中国医药大学”，开始接触传统的中医。记得开始看古代的中医典籍时，常常因看不懂而进入昏沉状态，久而久之才觉清醒，反复数十次后，似乎稍能抓到中医的感觉。但是，慢慢地才发现并了解，中医真的是博大精深、非常自然而然，所以能够流传至今，甚至到未来。许多治病和保健的观念，让我开始爱用本土货了，然后再配合现代科技的各项检验，来验证传统中医是否经得起时代的考验。即使在现代，不论什么领域，任何的研究与进步，都是为了延长人类的寿命、提高生活的质量。因此，许多新式的健康食品、保健理论，甚至新式的医疗仪器与手术方法，都陆续被发展出来。然而，人还是人，无法脱离自然而活，即便是日后会发明宇宙飞船让我们移民到其他星球，人类还是得呼吸空气。《五常政大论篇》中说得很不错：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”

意思是说，用很强烈的药物，疾病好了六成，就不可再用这么强的药物了；若用效力较弱的药物，当疾病好到九成，也是该停药了。之后的调理，就是要靠谷肉果菜为主，用药膳的形式来养护身体，让疾病痊愈，身体完全康复，更重要的是不能太过度，以免伤害身体的正气。

然而观察民间养生主流，有时在疾病初发之时，就先用药膳模式来治疗；或不依体质辨证而道听途说，恣意用药，结果延误病情或是损伤正气。若是觉得自己生病了，最好直接找医生；或是服了书中的茶饮而未见情况改善，说明并没有对症下药，最好也去找医生把脉诊治，比较恰当。此书利用茶饮方式来提供不同的养生保健方法，适合身体尚属健康、没有重大的疾病，仅是因为劳累、压力、节气、休息不足等原因，导致身体出现不舒服的症状，可以自行使用。若有任何问题，仍宜寻求合格的中医医师为您解答。希望此书对您有帮助。

书籍目录

目录

自序 7

PART 1 茶的分类 9

花茶 10

红茶 14

乌龙茶 18

绿茶 23

普洱茶饼 27

PART 2 正确的选茶?喝茶法 31

科学饮茶法 32

常用饮茶工具 35

饮茶的原则 38

饮茶的禁忌 41

各种茶的冲泡方法 47

PART 3 喝茶的好处 51

茶叶的保健成分 52

茶叶的保健功能 59

PART 4 健康好茶轻松泡 67

功能 1 减重消脂

护胃养颜——玫瑰花茶 68

消胆固醇——乌龙红曲茶 73

平坦小腹——菊花决明茶 78

好喝排油切——奇异柠檬茶 83

消脂通便——大黄绿茶 88

功能 2 预防感冒?止咳化痰

保暖祛寒——姜母茶 93

杀菌止头痛——葱姜茶 98

增强抵抗力——板蓝根茶 102

止咳化痰——佛手柑茶 106

治久咳不止——桔梗茶 111

护嗓止咳——杏梨茶 115

功能 3 护肝养肾

护眼养肝——菊花枸杞茶 120

强肝补肾——黑豆灵芝茶 124

永葆青春——桑葚茶 128

终结脂肪肝——郁金丹参茶 132

功能 4 通肠保胃

调理肠胃——枳实汤茶 136

温中祛寒——理中汤茶 140

健胃整肠——甜藕茶 144

去油助消化——麦茶 148

帮助消化——平胃汤茶 152

增进食欲——蜂蜜奶茶 156

止吐助消化——乌梅茶 161

功能 5 平衡血压与血脂

养血清脂——三七茶 165

清热降火——天麻降压茶 170

清肝降压——夏枯草茶 174

稳定血压——牛蒡昆布茶 179

改善气血循环——行血茶 184

告别冠心病——银杏叶茶 190

预防高血脂——山楂益母茶 195

功能 6 保健养生

滋阴补气——生脉茶 200

强效补血——百合补血茶 204

养颜抗衰——灵芝蜜茶 208

解毒消肿——二花茶 213

祛寒暖身——桂圆茶 218

延年益寿——首乌益智茶 223

强健筋骨——活筋骨茶 228

章节摘录

感冒发烧不要喝茶 人在感冒发烧的时候，体温会升高，如果此时再喝茶，茶水中的鞣酸会干扰体内的排汗机能，妨碍体温散热，体温会持续上升无法降低，感冒就会愈来愈严重，很难康复。所以感冒时，千万记得不要喝茶，要多喝白开水。有一个方子叫做“川芎茶调散”，却是要以茶叶水来服用，此时借助的是茶叶能“清利头目”的作用，即协助让头部清爽，减轻眼睛发热的症状。最好由医师把脉诊治才能使用。

失眠症患者不宜饮茶 很多人都有喝茶的习惯，虽然有益健康，但是对于容易有失眠症的患者，应尽量避免午后或晚上喝茶。因为茶里含有茶碱等物质，很容易令人的中枢神经系统产生兴奋。茶中含的咖啡因，具有兴奋、提神、利尿的作用，这种作用会维持一段时间，特别是新鲜的茶饮，兴奋、提神作用特别明显。

贫血及服用含铁剂药物的人慎饮茶 一般贫血的症状会因严重度而有所差异，大致上来说，常见症状如头晕、头痛、耳鸣、疲倦、嗜睡、体力衰退、脸色苍白等，有贫血症状的人应该少喝茶。喝茶也是会导致缺铁性贫血的原因，因茶叶中含有大量单宁酸，易与低价铁结合，进而阻碍人体对铁的吸收，使贫血病情加重，所以有贫血及服用含铁剂药物的人，最好避免长期饮用。

素食者尽量避免长期饮茶 喝茶可以减肥，也发现长年吃素的人更是有饮茶的习惯，但是据医学报道，长年吃素的人，因为长期喝茶、吃素，当吃喝过头就容易造成缺铁性贫血，反而影响到自己的身体健康。所以建议适量而不是过量的饮用，才能让身体更健康。太瘦及营养不良和患蛋白质缺乏症之人慎饮茶

我们的身体中有一种巨噬细胞，能把病毒吞噬掉。T细胞、B细胞和巨噬细胞都是由蛋白质组成的，当蛋白质缺乏时，身体的免疫系统就会很脆弱。茶中因为具有多元酚类亦会阻碍人体对蛋白质之吸收，因此长期饮茶很容易造成蛋白质吸收方面的不良后果。生病时，体内大量的蛋白质转化成抗体，所以生病时要大量补充蛋白质，长久饮茶很容易造成蛋白质吸收方面的障碍，因此太瘦、营养不良及缺乏蛋白质的人应该避免长期及过量饮茶。……

《泡杯好茶不生病》

精彩短评

- 1、大概看了一下，很全面，很实用。
- 2、学会养生，自己已经实践超有效。但本书唯一不足，没有说喝多少时间。
- 3、书拿到后有大致翻了翻，感觉不错，里面介绍了各种茶的作用、适用人群及饮用方法，还实例例举了几种不同功能的茶饮品，里面很多是使用了中药材的，感觉蛮好，让老妈看看选择几种饮品长期坚持喝~
- 4、这本书是所有12本书中买的最不划算的，内容空洞简单，文采也欠缺，翻了几页就没看了
- 5、应该不错，期待效果。
- 6、俺喜欢喝茶，了解茶文化！
- 7、满意。推荐
- 8、速度很快，内容很好，值得一看
- 9、没细看，平时喝点还可以
- 10、不错，非常喜欢，还会光顾
- 11、装订、书页等都还好，可是封面为什么总是有点脏呢。看看当当需要在仓管上好好下一翻功夫了。这个问题我是去年就已经提到过的了。
- 12、内容还可以，不是很详细一般般。
- 13、本来是我看然后给他泡，谁想他自己翻开看了，反响不错哦。
- 14、还没看呢，不过看书名就挺吸引眼球
- 15、实在，受用！
- 16、不错，可以参考。就是关于茶的部分有点简单
- 17、写得挺好，一刷也很好。
- 18、原来饮茶有那么多的好处
- 19、在书店看见后才买的，增长了不少知识，看着书泡关茶，享受生活
- 20、帮同事买滴——她在实体店看过后，请我在当当下单。内容很好，图文并茂，阅读轻松，动手泡杯好茶，好喝又健康！
- 21、很有用的一本书，有空泡杯茶还能保持健康，不错！
- 22、台湾人写的书，有几句话比较亲日看的我很不舒服，前65页介绍茶的分类、保存、冲泡方法、功效等大家基本上都知道了写的既不全面也不感觉多专业，后面是几十款茶方，大部分大家也都知道，我觉得比较一般
- 23、内容非常实用，操作简单。
- 24、想方设法多喝茶，书中分门别类地介绍了各种茶的功效，制作方法。
- 25、很实用，学到了不少知识。
- 26、喝茶时中华民族的传统，我也喜欢喝茶，但喝的不营养、没讲究，希望这本书能指导我学会健康喝茶、营养喝茶。感觉内容还不错。
- 27、很有用的一本书，很方便，很实用
- 28、书的质量不错。字迹清楚，纸张也好。就是书封面有些不干净
- 29、该书是养生保健书，内容四季实用。好书！

《泡杯好茶不生病》

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