

《茶缘与养生》

图书基本信息

书名：《茶缘与养生》

13位ISBN编号：9787562329626

10位ISBN编号：7562329621

出版时间：2009-3

出版社：汪金生、朱成全 华南理工大学出版社 (2009-03出版)

页数：147

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

《茶缘与养生》

前言

俗话说，开门七件事：柴、米、油、盐、酱、醋、茶。由此可见，茶是人们生活中不可缺少的必需品。而在古今文人雅士的眼里，茶已不仅仅是一种饮料，它还有深厚的文化底蕴。当茶文化发展到一定阶段后，人们对茶的认识又回到了其最初的原点，那就是茶的养生保健功能。由于人们工作压力的增加，过度疲劳令亚健康群体不断扩大，使人们逐渐认识到，与其等到得病吃药，不如在日常生活中，通过某种方式来增强人体体质，提高自身免疫力，这样茶叶的药用功效逐渐受到了人们的重视。经过千百年来的传承与发展，精细加工的茶和以茶为对象的出神入化的品饮活动，既能给人以物质上的享受，又能给人以精神上的愉悦，是二者的高度统一。所以，它是我国人民生活中一种颇具典型意义而又独具特色和魅力的生活艺术。本书是介绍有关茶文化与饮茶知识的科普读物。内容从茶叶的历史渊源谈起，介绍了茶叶的营养成分、药效作用及饮用价值。此外，还介绍了各类名茶及国内外普遍流行的茶类，茶叶的品质鉴别、茶叶的保管储藏方法、科学饮茶的知识，以及许多有关茶的名人典故与民间习俗。汪金生、朱成全对本书的内容安排、写作风格做了精心细致的工作，并负责编写了第一、第二章；其余各位副主编、编委负责编写第三至第六章。全书力求内容丰富，资料翔实，贯通古今，文理清晰，贴近实际，通俗易懂，实用指导性强，可供广大品茶人士与茶文化爱好者阅读参考。

《茶缘与养生》

内容概要

《茶缘与养生》是介绍有关茶文化与饮茶知识的科普读物。内容从茶叶的历史渊源谈起，介绍了茶叶的营养成分、药效作用及饮用价值。此外，还介绍了各类名茶及国内外普遍流行的茶类，茶叶的品质鉴别、茶叶的保管储藏方法、科学饮茶的知识，以及许多有关茶的名人典故与民间习俗。汪金生、朱成全对《茶缘与养生》的内容安排、写作风格做了精心细致的工作，并负责编写了第一、第二章；其余各位副主编、编委负责编写第三至第六章。全书力求内容丰富，资料翔实，贯通古今，文理清晰，贴近实际，通俗易懂，实用指导性强，可供广大品茶人士与茶文化爱好者阅读参考。

《茶缘与养生》

作者简介

汪金生，男，1960年2月出生，浙江建德人，研究生学历，大校军衔。现任海军广州基地医院院长，副主任医师。先后发表医学论文30余篇，参编著作3部。获军队科技进步奖3项、全国医药卫生优秀二等奖1项。担任中国医师协会急救、复苏专业委员会委员、中国灾害防御协会救援医学会委员、中华医学会会员、中国管理科学研究学术委员会特约研究员、《海军医学》杂志编委。朱成全，男，1969年11月出生，安徽望江人，博士学位，副主任医师。先后发表医学论文40余篇，主编出版著作6部。获得军队科技进步奖三等奖2项、军队医疗成果奖三等奖1项。现任广东省中西医结合亚健康专业委员会委员、广东省中西医结合疼痛专业委员会委员。

《茶缘与养生》

书籍目录

一、茶文化1.茶悠久古老的历史2.茶的饮用趋于多彩3.品茶感悟人生4.挑选合适茶具5.好茶须配好水6.喝茶大有讲究7.营造品茶环境8.饮茶自有情趣9.茶马古道的积淀——云南茶文化10.茶文化与宗教的渊源关系11.世界各国的饮茶习俗二、名人与茶1.鲁迅一生与茶2.孙中山以茶代酒3.梁实秋饮茶的秘传4.老舍与“茶馆”5.巴金与工夫茶6.品茶行家秦牧7.胡适与故乡茶8.周总理的龙井茶情9.赵朴初与丰子恺的一幅茶漫画的故事三、茶的保健功能1.古代医学对茶的药理与功用的论述2.现代医学对茶疗药理和功用的认识3.茶疗保健养生4.茶有益健康的物质成分5.茶具有防病治病的保健功能6.茶疗的功效7.茶的药用方剂8.茶的美容秘方9.茶膳的制作法10.茶叶的外用疗效四、饮茶知识1.茶叶的分类2.加工茶的种类3.茶叶的制作过程4.茶的贮存和保鲜5.如何鉴别茶叶的优劣6.不同茶类的冲泡方法7.饮茶方法的演变8.你适合喝绿茶还是红茶、乌龙茶9.喝茶与禁忌10.儿童喝茶有讲究11.妇女“三期”喝茶的宜忌12.空腹喝茶可能会引起茶醉13.何时能用茶水服药14.吃人参不能喝茶15.与茶共泡合饮的保健品16.饮茶与性保健的关系17.茶与抗癌效果的关系五、科学饮茶1.人每天喝茶应适宜2.因人制宜选择茶的品种3.霉变的茶不能饮用4.饮浓茶好还是淡茶好5.喝茶的误区6.绿茶的正确冲泡方式7.小心茶馆垃圾茶8.茶垢必须及时冲洗掉9.上班族适合喝的保健茶10.合理配茶有助健康六、饮茶出健康1.减肥健美2.提神解闷3.防治辐射伤4.健脾助消化5.预防动脉硬化及心脏病6.抑菌解毒7.预防龋齿、牙周病、口臭8.疏肝明目9.儿茶素能预防癌症10.预防“脂肪肝”11.防治糖尿病12.开发智力、调节身心13.延缓衰老参考文献

《茶缘与养生》

章节摘录

一、茶文化1.茶悠久古老的历史中国是茶的故乡。经过漫长的历史跋涉，现在茶已经在全世界50多个国家扎下了根，茶叶已经成为风靡世界的三大无酒精饮料之一。英国将茶称为“健康之液，灵魂之饮”；法国人视茶是“最温柔、最浪漫、最富有诗意的饮品”；在日本，茶被视为“万寿之药”，是“原子时代的饮料”。日本科学家富田勋倡导“全民饮茶运动”，这一倡议得到日本国民的普遍响应，目前茶已成为日本人最主要的饮料。韩国是种茶小国，却大力宣传喝茶的好处，不惜从国外进口茶叶，以提高国民身体素质，降低发病率。目前世界上有160多个国家有饮茶的习惯。被誉为“东方文明象征”的茶在世界各地发出绚丽的光彩。在中国，如从神农时代开始算起，茶的发现和利用始于原始母系氏族社会，距今有五六千年的历史了。相传在公元前2700多年以前的神农时代，神农氏为了给人治病，经常到深山野岭去采集草药，他不仅要走很多路，而且还要对采集的草药亲口尝试，体会、鉴别草药的功能。有一天，神农氏在采药中尝到了一种有毒的草，顿时感到口干舌麻，头晕目眩，他赶紧找一棵大树背靠着坐下，闭目休息。这时，一阵风吹来，树上落下几片绿油油的带着清香的叶子，神农氏随后拣了两片放在嘴里咀嚼，没想到一股清幽油然而生，顿时感觉舌底生津、精神振奋，刚才的不适一扫而空。他感到好奇怪，于是，再拾起几片叶子仔细观察，他发现这种树叶的叶形、叶脉、叶缘均与一般的树木不同。神农氏便采集了一些带回去细细研究。后来，就把它命名为“茶”。

《茶缘与养生》

编辑推荐

《茶缘与养生》伴您快乐生活每一天，本书是汪金生、朱成全主编，由华南理工大学出版社出版。

《茶缘与养生》

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