

# 《品茶养生经》

## 图书基本信息

书名：《品茶养生经》

13位ISBN编号：9787533148881

10位ISBN编号：7533148886

出版时间：2008-4

出版社：山东科学技术出版社

作者：王宇,等

页数：198

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)

# 《品茶养生经》

## 前言

茶叶是中国人最喜爱的一种传统饮品，与国人的生活方式紧密地联系在一起，并具有5000多年的饮用历史。中国的茶文化源远流长，当茶文化发展到一定阶段后，人们对茶的认识又回到了最初的原点，即茶的养生保健功能。茶为药用，在我国已有2700年的历史，东汉的《神农本草》、唐代陈藏器的《本草拾遗》、明代顾元庆《茶谱》等史书，均详细记载了茶叶的药用功效。随着药茶的不断发展，现在其适用范围也越来越大，它不仅用于治疗，还可以起到保健养生、益寿延年的作用。茶叶具有药理作用的主要成分是茶多酚、咖啡因、脂多糖等，这些成分与人体健康密切相关。茶叶不仅具有提神清心、清热解暑、消食化痰、去腻减肥、清心除烦、解毒醒酒、生津止渴、降火明目、止痢除湿等药理作用，同时对现代疾病，如辐射病、心脑血管病、癌症等还有一定的药理功效。另外，各代医家也还利用茶的药用功效与其他药物配伍，制成了各种药茶方剂，可见茶叶药理功效之多、作用之广是其他饮料无可替代的，是公认的天然健康食品。茶作为保健品之一，也得到了全世界越来越多人们的认可与喜爱。然而，正如事物都有正反两面一样，茶的保健养生作用虽好，但如果用之不当，往往会适得其反。在饮茶中，知道“该饮什么茶、什么样的茶才能对自己有保健功效”的茶客还不多见。为此，我们从古典医籍和现代医学的角度广泛查询了有关茶保健养生及其研究的文献，也吸取了大量报纸、杂志和其他民间验方，依据中医的中药理论，从材料、制作方法、功效、适用症状等方面进行全方位的解析和整理，确认了茶叶的养生保健疗效，并把茶叶的作用和功效分类归纳，以便让读者可以照单饮茶，以求喝得舒心、喝出健康。本书对于重视养生的人们来说，绝对是一本必备的参考书！编者

# 《品茶养生经》

## 内容概要

《品茶养生经》对于重视养生的人们来说，绝对是一本必备的参考书！古典医籍和现代医学都确认，茶叶具有养生保健之疗效。因此，《品茶养生经》依据中医的中药理论，从材料、制作方法、功效、适用症状等方面，全方位解析和整理了茶叶，并分类归纳了茶叶的作用和功效，以便让读者可以照单饮茶，以求喝得舒心、喝出健康。我们从古典医籍和现代医学的角度广泛查询了有关茶保健养生及其研究的文献，也吸取了大量报纸、杂志和其他民间验方，依据中医的中药理论，从材料、制作方法、功效、适用症状等方面进行全方位的解析和整理，确认了茶叶的养生保健疗效，并把茶叶的作用和功效分类归纳，以便让读者可以照单饮茶，以求喝得舒心、喝出健康。

# 《品茶养生经》

## 书籍目录

第一部分 茶叶之防病抗病养生篇 茶——大自然恩赐的“疾病克星” 茶疗的中医养生 配制药茶之妙方 茶的药用价值 茶的抗癌、抗突变作用 茶对心脑血管疾病的防治作用 茶对肾病的预防作用 茶对病原微生物的抑制作用 茶的免疫调节作用 茶对辐射损伤的防护 茶预防龋齿的作用 茶的抗氧化作用 茶对呼吸系统疾病的作用 茶对神经系统病症的作用

第二部分 茶叶之美容瘦身养生篇 茶的美容养颜功效 美容养颜茶饮 OL族的五大靓肤茶 茶具有天然、有效的减肥功效 减肥茶饮 最有效的五大减肥茶叶 肥胖者选择减肥茶叶秘诀

第三部分 茶叶之保健养生篇 全家皆宜茶饮 上班族的茶饮 男人保健茶 女人保健茶 佳茗配佳人

第四部分 茶叶美食和健康滋养养生篇 茶食文化 茶叶粥 茶叶米饭 茶叶馒头 茶叶鲫鱼汤 茶叶面条 茶叶熏鸡 茶叶牛奶 茶叶沙粒 茶叶蛋 茶叶粉丝 茶叶柚子 茶叶冰淇淋 绿茶番茄汤 茶叶果冻 滇红栗子汤丸 茶叶薄饼 碧螺小笼包 茶叶水饺 茶香熏猪排 茶叶火锅 茶叶鸡汤 碧螺春比萨 龙井虾仁 龙井肉片汤 绿茶炸藕 紫苏梅鸡 茶香牛肉套餐 姜茶乌梅粥 龙珠鲜虾饺 茶汁炖元宝

第五部分 茶叶之排毒减压养生篇

第六部分 名茶与养生

# 《品茶养生经》

## 章节摘录

第一部分 茶叶之防病抗病养生篇茶——大自然恩赐的“疾病克星”茶不是一件纯粹休闲的事情，关键看你喝什么样的茶。一边随意聊天，一边轻松地强身健体打基础，是不是感觉有点异想天开呢？其实不然。《神农本草》中记载“神农尝百草，日遇七十毒，得茶而解之。”可见在我国古代就已经知道茶具有许多疗效作用，而把茶当药饮。但后来一般人仅将茶当作一种嗜好性饮料，渐渐将其具有的保健功效遗忘。但随着生活水准的提高及饮食习惯的改变，出现了许多被称为文明病的现代疾病（如肥胖、高血压、动脉硬化、糖尿病、龋齿、癌症等），并且对人体健康构成了严重威胁。因此，人们在日益关心自身健康的同时，许多健康食品也应运而生，茶就是最佳的健康食品。以前，人们通过经验累积而知道茶具有许多药效，而近年由于科技进步及科学家们亟欲解开天然保健饮料“茶”的生理功效，进行了各项动物实验或临床实验，皆证实茶叶确实具有多种保健及预防疾病功效。当前，大量的研究和临床试验证明，茶叶对人体具有生理调节功能，而且还有一定的抗癌效果。据报道，在云南省首届普洱茶国际研讨会上，有关专家指出，茶不是“药”，而是对多种疾病具有预防和一定程度治疗效果的功能性食品。

# 《品茶养生经》

## 编辑推荐

《品茶养生经》对于重视养生的人们来说，绝对是一本必备的参考书！

## 《品茶养生经》

### 精彩短评

- 1、里面主要是写了一些养生的小方子，有的挺实用
- 2、可以学到不少东西，喜欢茶的人，应该看看，
- 3、不错的书，列出了很多的茶品及其功效，还有美图

# 《品茶养生经》

## 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)