

<< 《养生防病特效茶》 >>

图书基本信息

书名：<< 《养生防病特效茶》 >>

13位ISBN编号：9787122192196

10位ISBN编号：7122192199

出版时间：2014-3

出版时间：化学工业出版社

作者：苏凤哲 於悦主编 马佳摄影

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：<http://www.tushu007.com>

<< 《养生防病特效茶》 >>

内容概要

茶饮在我国具有悠久的历史，是中华民族的第一饮品。

喝茶不仅可以解渴，如果配合常用的食物和药材，更可以给身体健康带来很多益处。

本书由国医大师弟子结合多年的临床治疗经验，针对现代人常见的各种亚健康症状和慢性病等，介绍不同功效的养生茶配方。

主要包括四季养生茶、不同体质养生茶、慢性病和常见病治疗保健茶、女性养生防病茶。

书中的茶饮配方将使您通过日常简便安全的自然养生方法获得健康、远离疾病。

<< 《养生防病特效茶》 >>

作者简介

苏凤哲，医学博士后，主任医师。

国家中医药管理局第一批优秀中医人才，国家非物质文化遗产传统医药项目代表性继承人、国医大师路志正亲传弟子，当代著名中医施今墨再传弟子。

从事中西医结合临床工作30年。

於悦，资深电视人，制片人，作家。

中央电视台音像资料馆总审专家；中国气象局华风影视中心特邀总审专家；中国散文学会会员。

马佳，自由摄影师。

毕业于北京电影学院图片摄影专业，上海世博会西藏馆主题电影《美丽拉萨》摄影师。

<< 《养生防病特效茶》 >>

书籍目录

- 第一部分 怡情养性乐陶然，健康平安一“杯”子
- 一、保健花草茶的起源 茶引花香，以益茶味 /2
  - 二、茶叶的类别和功效 壶中日月，养生延年 /3
  - 三、杯子的选择 碧水常流，杯水情深 /6
  - 四、水的选择 上善若水，生命之源 /8
  - 五、花草的选择 花草有情，入药无价 /10
  - 六、喝花草茶的注意事项 赏心悦目，茶饮贴士 /12
- 第二部分 一味花茶保健康
- 一、菊花茶 /16
  - 二、玫瑰花茶 /17
  - 三、大海茶 /18
  - 四、桃花茶 /19
  - 五、金银花茶 /20
  - 六、百合花茶 /21
  - 七、荷叶茶 /22
  - 八、桂花茶 /23
  - 九、陈皮茶 /24
  - 十、莲子心茶 /25
  - 十一、人参花茶 /26
  - 十二、虫草花茶 /27
  - 十三、素馨花茶 /28
  - 十四、扁豆花茶 /29
  - 十五、槐花茶 /29
  - 十六、栀子花茶 /30
  - 十七、密蒙花茶 /30
  - 十八、三七花茶 /31
  - 十九、红巧梅茶 /32
  - 二十、雪莲花茶 /33
  - 二十一、红花茶 /34
  - 二十二、雪菊茶 /35
  - 二十三、彩菊茶 /35
  - 二十四、天山雪莲茶 /36
  - 二十五、茉莉花茶 /37
- 第三部分 四季养生花草茶 春生夏长秋收冬藏
- 一、四季适宜养生茶方 万卉千花皆轮回，四季皆宜一杯茶 /40
  - 二、春季养生茶方 百般红紫斗芳菲，春季条达养“肝”茶 /42
  - 三、夏季养生茶方 夏日炎炎似火烧，夏雨雨人养“心”茶 /46
  - 四、秋季养生茶方 最是橙黄橘绿时，除燥护阴养“肺”茶 /48
  - 五、冬季养生茶方 冬季主寒宜保暖，补阳散寒养“肾”茶 /52
- 第四部分 体质不同茶不同，燕瘦环肥有差异
- 一、平和体质养生茶方 心平气和最宜人 /58
  - 二、气虚体质养生茶方 气不足者当补之 /60
  - 三、阴虚体质养生茶方 阴不足者当滋补 /62
  - 四、阳虚体质养生茶方 阳不足者当温之 /64
  - 五、湿热体质养生茶方 湿热之人清利之 /66

<< 《养生防病特效茶》 >>

- 六、痰湿体质养生茶方      痰湿之人当化之 /68
- 七、气郁体质养生茶方      气郁之人宜解之 /70
- 八、血瘀体质养生茶方      血瘀之人宜祛瘀 /72
- 九、特禀体质养生茶方      特禀体质宜调之 /74
- 第五部分 保健防病花草茶      身体不适百病出，花草茶到自然除
- 一、冠心病      冠心患者心痛犯，热茶一盏疼痛蠲 /80
- 二、高血压      早期发现高血压，清凉散火一杯茶 /82
- 三、胆囊炎      健康杀手胆囊炎，重在通降保康安 /84
- 四、鼻炎      鼻炎频发较难治，不如喝茶慢慢祛 /86
- 五、糖尿病      糖尿病患者不用愁，花茶一杯保无忧 /88
- 六、高血脂      血脂增高应注意，茶饮助你调身体 /90
- 七、头痛      头痛为患苦不堪，巧用花茶保平安 /92
- 八、眩晕      眩晕不停如坐舟，一杯热茶病根廖 /94
- 九、视物模糊      视物模糊需早治，每天一杯明目茶 /96
- 十、口腔溃疡      口腔溃疡吃不消，中医调理显神妙 /98
- 十一、声音嘶哑      声音嘶哑不求人，自制热茶护金声 /100
- 十二、痤疮      颜面痤疮真烦心，发散火郁能除根 /102
- 十三、肥胖      肥胖烦人心担忧，花茶瘦身解忧愁 /104
- 十四、便秘      便秘困扰不堪言，花茶通便很简单 /106
- 十五、感冒      感冒不愈难速求，唯扶正气可消愁 /108
- 十六、食欲缺乏      吃饭总是没胃口，喝茶调养胜喝粥 /110
- 十七、失眠      失眠需要找原因，一杯花茶巧安神 /112
- 十八、咳嗽      咳嗽不愈别犯愁，花茶一剂解烦忧 /114
- 十九、关节痛      及早告别关节痛，不宜小瞧茶疗方 /116
- 二十、心悸      心悸频发实难忍，快用花茶稳心神 /118
- 二十一、胃痛      胃痛不休苦堪忧，花茶暖胃解忧愁 /120
- 二十二、腹胀      腹中胀气不求医，一杯花茶蠲问题 /122
- 二十三、荨麻疹      过敏易起荨麻疹，对症配上茶一尊 /124
- 二十四、解酒      应酬不断伤于酒，解酒良茶保无忧 /126
- 二十五、性欲低下      性事冷淡无欲求，一杯花茶解心愁 /128
- 第六部分 女人养生花草茶
- 一、祛斑      女人黄斑不忍看，花茶帮你驻容颜 /132
- 二、美白      为求貌美白如玉，思梦花茶效无比 /134
- 三、乳腺增生      乳腺增生常见病，巧配茶饮可疏通 /136
- 四、丰胸      乳房瘪小生自卑，热茶丰胸信心回 /138
- 五、痛经      女人痛经千般苦，花茶一杯巧呵护 /140
- 六、白带异常      女人带下愁煞人，化湿止带花为尊 /142
- 七、产后虚弱      产后体虚诸病起，补养气血需调理 /144

<< 《养生防病特效茶》 >>

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:<http://www.tushu007.com>