

<<喝茶有道保健有方>>

图书基本信息

书名：<<喝茶有道保健有方>>

13位ISBN编号：9787501984824

10位ISBN编号：7501984824

出版时间：2012-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：姚松涛

页数：178

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>

<<喝茶有道保健有方>>

内容概要

有很多茶友不敢说自己是茶人，因为大家觉得茶人的要求很高，一定是精通茶道的人或采茶、制茶之人。

其实，只要是爱茶惜茶的人，即使不够精于此道，只要是用心呵护对茶的这份喜爱，都可以算作茶人吧，至少我们也是爱茶人啊。

茶人爱茶，除了因为茶能给我们带来感官的享受、身心的健康、交友的平台之外，更是因为茶还能给予我们一种慢品生活方式。

在水泥筑就的都市丛林里，放慢步伐，放缓心境，一杯热茶，袅袅茗烟，我们的心也随之放飞、升华。

。

<<喝茶有道保健有方>>

作者简介

姚松涛，国家一级评茶技师，高级茶道师，茶艺技师，资深茶道讲师，全国1+N职业培训茶课程发展中心课程部主管，中外茗庄茶友联谊会副会长、高级讲师，北京中外茗庄文化交流中心课程总监，国内最大型的茶叶连锁企业之一“天福茗茶”，前营运主管、培训主管。
国内少壮派茶界培训推广普及专家，从事茶行业12年，专业从事茶文化培训工作8年；入行以来一直致力于茶文化知识的普及、推广和传播工作。
为摩托罗拉、友邦等世界500强企业及行业内大批茶界企业做过职业培训和企业内训。
足迹遍布全国多个省市，走访过国内绝大部分茶区，积累了数千节课时的茶界教学经验，为数万人教授过茶叶品评及茶道知识。

<<喝茶有道保健有方>>

书籍目录

第一章 让身心健康的灵叶 茶“茶寿”与“米寿”之说茶叶成分大揭秘茶对人体的益处茶能陶冶情操，净化心灵以茶养生必知其种类及茶性药茶的相关知识茶疗的五大优势第二章 以茶养生必知的常识茶饮宜忌不宜饮用的八种茶八大不良饮茶习惯应改变饮茶讲究须谨记科学饮茶有方法第三章 茶疗方剂中的“灵丹” 茶材常用传统茶常用花草茶常用食材常用中药第四章 春花，夏绿，秋青，冬红茶饮四季春季提神醒脑茶板蓝根茶养肝舒缓茶香花园茶郁金甘草绿茶夏季清热解暑茶六安瓜片茶梅子绿茶甘草莲子芯茶生脉饮鲜橘薄荷香茶秋季防燥润肺茶百合麦味茶杏仁茶桑叶梨冬茶萝卜茶桂花橘皮茶冬季祛寒养身茶牛奶红茶糯米红茶红枣黄芪茶阿胶红茶茴香茶虫草茶干姜陈皮茶椰香奶茶第五章 择茶而饮更健康 看体质喝茶热性体质苦瓜绿茶薄荷甘草茶清心茶金银花甘草茶菊花水果茶清火茶龙胆菊槐茶板蓝大青茶煤性体质鸭梨生地黄茶淡竹叶茶蜂蜜柚子茶萝卜甘蔗茶寒性体质姜糖红茶莲子乌龙茶吴茱萸茶人参五味红茶虚性体质核桃茶苹果肉桂茶菊楂陈皮茶实性体质薏米绿豆甜茶苦丁茶薏米冬瓜籽茶甘草莲芯茶桑菊茶湿性体质薏米茶黄檗绿茶龙胆车前子茶白芷祛痘茶藿香姜枣茶地丁甘草茶葡萄茶……第六章 茶中功各不同 因人喝茶第七章 五脏滋补有妙方 茶蕴五行第八章 百款对症茶饮 健康身体喝出来

<<喝茶有道保健有方>>

章节摘录

版权页：插图：

<<喝茶有道保健有方>>

媒体关注与评论

“……众人之浊我可清，千日之醉我可醒……不如仙山一啜好，冷然便欲乘风飞。

”——宋代文学家范仲淹《和章岷从事斗茶歌》“涤烦疗渴，换骨轻身，茶菴之利，其功若神。

”——宋代诗人梅尧臣《答李仲求建溪洪井茶诗》“茶叶润喉清又香，解毒治病甜带苦，止渴降火和防暑，消食减肥百病除。

”——闽东茶谣“此物清高世莫知，世人饮酒徒自欺。

愁看毕卓瓮间夜，笑问陶潜篱下时。

崔侯啜茶意不已，狂歌一曲惊人耳。

孰知茶道全尔真，唯有丹丘得如此。

”——皎然《饮茶歌诮崔石使君》

<<喝茶有道保健有方>>

编辑推荐

<<喝茶有道保健有方>>

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>