

<<女性饮茶>>

图书基本信息

书名：<<女性饮茶>>

13位ISBN编号：9787504847454

10位ISBN编号：7504847453

出版时间：2006-2

出版时间：农村读物出版社

作者：李沛

页数：157

字数：106000

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>

<<女性饮茶>>

内容概要

从营养学角度看，茶叶中所含的热量较少，且含有大量的维生素A和B族维生素以及维生素C，不仅营养丰富，而且又不必担心发胖，难怪备受女性的青睐。

从健康的角度看，茶是健康的使者、有效的天然解毒剂、可信赖的保健大师。在工业发展、环保问题增多、人类疾病种类不断增加的今天，还有什么比“健康”更重要的话题，还有什么理由不将茶列为首选的饮品？

世界卫生组织指出，健康不仅包括人体的生理健康，而且必须包含该人的心理状态和社会环境都处在一个比较完满的状态。

有人对此做了更为形象的说明：如果把健康比做一座三层小楼，最底层是生理健康。

第二层是心理健康，最上面带露台的一层，就是社会功能健康。

也就是说，一个人的健康是包含了三个方面：身体的、心理的和社会的。

为此，我们在书中不仅提供了一些最适宜女性朋友饮茶、用茶的方法和方式以及一些药茶的本方，还想把我们对饮茶的感悟、观察、体验和发现与女性朋友位们交流与分享，目的是让每个爱茶的女性享受饮茶的健康，让每个饮茶的女人享受饮茶的美丽。

<<女性饮茶>>

书籍目录

写在前面的话 上篇 茶与女性健康 茶对女性健康的作用 茶的药理作用 为什么说茶是第一天然保健饮料 饮茶提神益思、消除疲劳 饮茶增强人体免疫力 饮茶改变女性身体的秘密 饮茶助消化除口臭 茶叶降血脂 茶与女性性保健 [专题一] 茶叶的品种 经常饮绿茶可减少卵巢癌的发病率 绿茶的抗衰老作用 随季节变化饮不同的茶 春天宜饮的药茶 几种适宜经常喝的茶 女陛如何饮茶 办公室女性怎样喝茶 常在空调下最宜喝绿茶 老年女性的饮茶要点 [专题二] 茶的色、香、味 头昏目眩时喝什么茶 治疗眼疾茶疗方 便秘茶疗方 治疗腹泻药茶方 月经不调茶疗方 孕妇产前保养茶方 产后护理茶疗方 妇科常见病症茶方 中药消脂茶 茶与保健品共泡合饮 每天应饮多少茶 饮浓茶还是饮淡茶 喝茶后应及时漱口 [专题三] 饮茶调节心情 用刚开的水泡茶会破坏维生素C吗 饮茶需要注意什么 早晨不宜空腹饮茶 睡前不宜饮浓茶 不饮冷茶与隔夜茶 女性不宜喝茶的时间 女性“特殊时期”如何饮茶 饮茶会不会影响牙齿洁白 茶叶含铅量对人体的影响 饮茶的副作用 喝酸奶后别忘用茶水漱口 用茶水煮饭有助于消化 下篇 美容美体茶方附录：星座与茶参考书目

<<女性饮茶>>

章节摘录

书摘桑叶茶的美容护肤效用 世界最早的药书《神农本草经》中记载了桑叶的药用价值。目前在中医治疗中，桑叶作为改善糖尿病及其他各种疑难杂症的药物而使用。

桑叶是桑科植物桑树的叶子。

中医认为桑叶的药效极为广泛，桑叶性味苦、甘、寒，有疏散风热、清肺润燥、平肝明目、凉血止血的功效，有治疗头晕眼花，消除眼部疲劳，补肝、美肤等功效。

《本草求真》中说桑叶：“清肺泻胃，凉血燥湿，祛风明目。”

近年来的研究证明，桑叶还有美容皮肤的作用，特别是对脸部的痤疮和褐色斑有较好的疗效。

痤疮，俗称粉刺，是常见于青年人的一种炎症性皮肤病。

进入青春期后，人体内性激素水平增高，促使皮脂腺增生肥大，皮脂腺分泌增多，导致皮脂淤积，堵塞了毛囊口，增多的皮脂不能及时排出就形成了痤疮。

痤疮的产生，主要是由于青春期内分泌改变，雄性激素比雌性激素分泌量相对增多而引起。

高脂肪、高糖饮食、长期便秘等是诱发痤疮的重要原因。

桑叶富含大量矿物质钠、钾等，并含食物纤维、粗脂肪和不能被消化吸收的糖类，可使肠道含水量增多，促进肠道蠕动，有利于清除肠道的湿热。

有关人员曾用桑叶茶煎剂治疗痤疮，其有效率可达到89%以上。

具体办法是，每日取鲜桑叶50克，煎水后，分3次服用，一般15天见效；或将适量鲜桑叶捣烂，敷于痤疮处，每次30分钟，也有效果。

有关专家认为，服用桑叶对皮肤褐色斑有良好疗效，可能与其对机体分泌功能的改善有关。

同时，药理研究证明，桑叶内含芸香甙、槲皮素、异槲皮甙多种有机酸、醇类、酚类、糖类、维生素类、氨基酸类、生物碱类、甾醇、鞣质等多种人体必需的微量元素，对改善和调节皮肤组织的新陈代谢，特别是抑制色素沉着的发生和发展均有作用。

在这些成分中具有极强的抗氧化、清除人体氧化自由基的功能，可降低血脂，避免有害过氧化物形成，有效降低人体衰老速度，延缓衰老，并有美容作用。

如果将桑叶煎汁，提取其有效成分并经浓缩后作为化妆品添加剂加入美容霜中，在口服的同时长期外用，对治疗面部褐色斑会有更好的效果。

P124-125

<<女性饮茶>>

编辑推荐

饮茶让女人健康、美丽；饮茶让女人的本性得以更好的还原；饮茶让女人放松、舒展，甚至慵懒和柔弱，却也更显格外的娴静和本色；饮茶是女人修身、养性的又一个美容院；饮茶让女人回归到古朴的自然中，细细体会着越朴素、越简单的东西，才越有内涵，越有深厚的根，越有一种经典的美……本书你女性朋友提供了一些最适宜的饮茶、用茶方法以及一些药茶的配方，还把编者对饮茶的感悟、观察、体验和发现与女性朋友们交流与分享。愿每个爱茶的女性享受饮茶的健康，饮茶的美丽！

<<女性饮茶>>

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>