

<<中华茶饮养生大全>>

图书基本信息

书名：<<中华茶饮养生大全>>

13位ISBN编号：9787506293662

10位ISBN编号：7506293668

出版时间：2009-7

出版公司：世界图书出版公司

作者：《中华茶饮养生大全》编写组 编

页数：364

字数：500000

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>

<<中华茶饮养生大全>>

内容概要

从前人经验，民间验方等记载，甚至现代医学保健的角度，都可以说养生茶饮在调理五脏机能、改善体质、滋补强壮、延年益寿方面有显著的功效，是一种可养生修身、用之有益的保健品。

本书正是基于中医养生与茶饮养生的深厚理论与实践基础，结合了现代医学和营养学作为补充，从家常医疗保健的角度，详细介绍中国传统茶饮的养生保健功能以及代茶饮养生保健治疗方。

书中列举了八百多种可简单应用的药茶保健饮方，针对个人体质，四季气候变化调养，各种身体疾病不适症状等方面，疗、补、养俱全，内容深入浅出，可供家庭日常保健中作为茶饮制作指南使用。

曾经一杯茶放在我的面前，我没有去珍惜。

如果再给我一个机会，我的回答是一万年。

这段经典台词，闻之令人莞尔，彼茶虽非此茶，却也不妨借来以为我们衷心的祝愿。

<<中华茶饮养生大全>>

作者简介

李蔓荻，中药学硕士，毕业于北京中医药大学，现为北京中医药大学教师。

发表中医药和中医养生等方面科普文章百余篇，已出版著作有《健康滋补系列丛书》（包括《素炖补100锅》、《汤补100锅》、《粥补100锅》、《月子补100锅》）、《家常饮食宜忌》、《中医是本故事书》和《中华茶饮养生大全》等。

<<中华茶饮养生大全>>

书籍目录

第一篇 中医养生与茶饮养生 第一章 中医养生 一、中国人的养生观 养生之道 养生之
生之术 二、从民间谚语看养生 三、衣食住行话养生 衣 食 住 行
四、个人身体日常保健 第二章 茶饮养生 一、从神农氏尝百草遇茶解毒说起 二、茶的药用
茶方 茶膳 三、中医茶饮养生理论 喝茶之益 保健养生“药茶” 四、
养生茶饮的种类 五、养生茶饮中药选用原则 第三章 茶饮养生要诀 一、择季而饮 二、
择时而饮 三、因个人体质择饮 四、因病患状况择饮 五、药草茶饮不宜长期饮用第二篇
中华养生茶 第一章 修身养生中国茶叶 一、中国茶叶种类及其保健功效 绿茶 红茶
黑茶 乌龙茶 黄茶 白茶 花茶 药茶 二、中国传统茶泡饮方法
茶具 泡饮方法 三、中国名茶 绿茶类 洞庭碧螺春 西湖龙井
安吉白茶 紫阳毛尖 凌云白毫 六安瓜片 黄山毛峰 太平猴魁 普洱
生茶 黄茶类 君山银针 霍山黄芽 白茶类 白毫银针 白牡丹
乌龙茶类 大红袍 安溪铁观音 凤凰单丛 白毫乌龙 冻顶乌龙 红茶
类 祁门红茶 滇红 正山小种 C.T.C红碎茶 黑茶类 六堡茶
四川边茶 湖南茯砖 普洱熟茶 四、中国茶保健秘笈 五、茶膳、茶点 茶粥茶
饭 茶菜 茶糕点 茶叶蛋 花草茶饮 果粒茶、水果茶 六、茶叶妙用
第二章 各地茶俗 一、南北茶俗 二、各民族之趣味茶俗 三、世界各地茶俗 第三章 调
理养生药草茶材 一、药草治病的原理 二、茶饮药草材料 茎、叶类 佩兰 人
参叶 苦丁茶 番泻叶 罗布麻叶 桑叶 桑寄生 荷叶 杠杷叶
石斛 紫苏叶 白芷 山药 茵陈 薄荷 甜叶菊 花类
茉莉花 菊花 桂花 金银花 金莲花 玫瑰花 槐花 月季花
木槿花 金盏花 辛夷花 百合花 番红花 莲蕊须 丁香花 红花 三七花
桃花 玉米须 洋甘菊 人参花 款冬花 厚朴花 根茎类 西洋参 麦冬 大黄
虎杖 百部 人参 黄芪 川芎 生地黄 葛根 何首乌 桔梗 芦根 白茅根
牛膝 党参 甘草 天麻 黄芩 皮类 第四章 药食同源茶饮材料第三篇
养生茶饮方 第一章 疾病调养茶饮 第二章 四季养生茶饮 第三章 体制养生茶饮附录1 中医
学热点名词释疑附录2 自然、人体与食物的关联对应附录3 相宜相忌与相生相克 . 附录4 卫生部关于
进一步规范保健食品原料管理的通知药草索引

<<中华茶饮养生大全>>

章节摘录

插图：第一篇 中医养生与茶饮养生第一章 小医与养生 “养生”一词对中国人来说不算陌生，自古以来，养生文化就是中国传统文化中不可忽视的一部分。

在《庄子·内篇》中最早提及“养生”一词。

儒、道、释三家思想著作皆有关于养生的表述。

而养生之法又以道家哲学与中医学论述得最为系统与全面。

所谓“养”，是指滋养、培养、保养、养育、修养；所谓生，就是生命、生存、生长。

顾名思义，养生就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种活动。

我国传统思想中历来有“天人合一”的观念，不但体现在哲学辩证范畴，也被运用在日常生活保养方面。

“天人合一”这一思想处理的是人与自然的关系，人是自然界的一部分，人服从于自然规律，人体的生理活动要适应自然的变化，所以中医提出的一个观点是——“天地是个大宇宙，人体是个小宇宙”。

《黄帝内经》明确提出“天人相应”，强调人与天对应，与四时相副，与天地如一，人体的小宇宙与天地的大宇宙相对应。

它提倡人们不要把目光局限于一点，而应该统一于外部世界，以天地万物的变化机理作为调节身心的依据，以此达到天人合一的理想和谐境界。

我国著名的中医典籍《黄帝内经》中，《素问》开篇即道：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

可见养生在古代医学中的重要地位。

《黄帝内经》对于养生的原则主要有两条：一是调摄精神与形体，提高防病、防老机能；二是适应外界环境，避免外邪侵袭。

中医在长期发展过程中，在《黄帝内经》的养生指导思想下，形成了自己一套独特的养生理论和方法，如顺应四时、恬淡虚无、饮食有节、起居有常、劳逸适度、药食调养、气功锻炼、未病先防等等。

《黄帝内经》防重于治的医学思想，使养生之道成为中医的重要内容之一。

养生之道养生之道，基本概括了几千年来医药、饮食、宗教文化等方面的养生理论。

其内容可概述为四点。

顺其自然中医养生强调在养生过程中要符合自然规律，不可违背自然规律。

同时也要重视人与社会的统一协调，人要与自然环境统一，也要与社会统一。

《黄帝内经》主张：“上知天文，下知地理，中知人事，可以长久。”

只有将人体调理统一于外部世界运行的规律，才能达到天人合一的境界。

形神兼养形神兼养是中国传统养生学的一个基本特点。

倘若说养神的关键重在一个“静”字，那么养形的要务则是“动”。

在养生过程中既要注重形体养护，更要重视精神心理方面调摄，所谓“形神兼养”、“守神全形”、“保形全神”。

动静结合现代医学主张“生命在于运动”，中医也主张“动则生阳”，主张运动健身，同时中医养生也主张“动中取静”、“不妄作劳”。

正如《周易外传》所说“动静互涵，以为万变之宗”，《类经·医易》所说“天下之万理，出于一动一静”。

综合和审因施养养生不拘一法、一式，应形、神、动、静、食、药……多种途径，多种方式进行养生活动。

另外，也要因人、因地、因时之不同用不同的养生方法，所谓“审因施养”、“辨证施养”。

养生之术将养生理论落实到具体行动实践中，即为养生之术，其内容主要有以下五个方面：调畅情志所谓“情志”，实际上指的是人的心理状态。

心理保健是现代医学关于身体健康标准的重要部分，人的精神状态正常，机体适应环境的能力以及抵

<<中华茶饮养生大全>>

抗疾病的能力就会增强，从而起到防病的作用。

反过来，不良的情绪对人体健康的影响极大。

《黄帝内经》反复论述了不良的心理状态对人体脏器所造成的损伤，认为“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”，若任其发展，甚至可能危及生命，所以中医养生要求我们要培养健康的心理、稳定的情绪。

正是基于这种对“情志”与健康密切相关的正确认识，我国古代养生家相应地创立了淡泊名利、舒畅情绪、排泄郁闷、积极有为、涵养道德等许多保持精神恬愉、心理健康的“情志”调畅养生法。

运动躯体东汉著名医学家兼养生家华佗说：“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。”

传统运动养生的方法主要包括八段锦、太极拳、五禽戏、由印度传人的天竺国按摩法等。

其中，太极拳运用传统道家哲理、阴阳学说和五行八卦演变之法，结合人体内外运行规律，讲求动静、阴阳，形体外动，意识内静；拳路整体以浑圆为本，招式皆由各种圆弧动作构成；形体外动时要求意守于内，以静御动，用意识引导气血运行于全身，如环之端，周而复始，从而使人体保持阴阳平衡，达到“阴平阳秘”的健康状态。

气功，古称“吐纳”、“炼气”、“服气”等。

气功能够治病强身，是具有民族特色的医疗体育运动，亦是《黄帝内经》养生法中的重要内容。

运用现代科学实验对气功作用机理进行探讨，发现它对中枢神经系统、交感神经系统、呼吸系统、消化系统、心血管系统以及能量代谢等都有良好的保健作用，且对上述系统的疾病也有很好的治疗作用。

适应环境环境，主要包括气候和地理两大因素。

人们要想健康长寿，就必须努力去适应自己赖以生存的自然环境。

《素问·上古天真论》中提到的“法于阴阳”，就是指主动适应四时气候来养护身体。

《素问·四气调神大论》指出：“夫四时阴阳者，万物之根本也。”

所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物浮沉于长生之门。

逆其根则伐其本，坏其真矣。

故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。

逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。

后代养生家因循探索，逐渐发展出一系列非常实用的适应四时节令、昼夜晨昏、地理环境的养生法。

调理饮食饮食调理在中国养生文化中具有特殊的意义和悠久的历史。

《食治通说》中说“食治则身治，此上工医未病之术也”，将它提高到“上工”的位置。

唐代孙思邈不仅在《备急千金要方》中设有《食治》一卷，记载了不少用于治病的食物，而且特别强调“夫为医者，当先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不瘥，然后命药”。

这种食养的医疗保健思想在历代中医养生理念中均有提及，历代的养生家医学家根据食疗之说逐渐发展出一整套具有鲜明民族特色的独特养生原则和非常实用的食物调理方法。

主要又可归纳总结为以下几个方面：调和五味。

中医把所有的食物概括为辛、苦、甘、酸、咸五种味道，并相应地分析了各种性味食物对人体所起的不同作用。

饮食调理养生法就是要人们充分考虑到食物的上述特性，谨慎地调节自己的饮食，既要使食物适合个人的口味，又要保存其性味，让食物中的营养能够被身体充分吸收和利用，从而达到“骨正筋柔，气血以注，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命”（《素问·生气通天论》）的养生目的。

“三因施膳”。

所谓“三因施膳”，就是指因人、因地、因时制宜，灵活采取相应的饮食调理措施。

饮食有节。

所谓“节”，就是指“节制”与“节度”，它要求饮食的时间有规律，饮食的种类要合理搭配，饮食量要严格控制。

食无偏嗜。

<<中华茶饮养生大全>>

《素问·生气通天论》说：“阴之所生，本在五味；阴之五官，伤在五味。

”合理的膳食必须是荤素搭配合理，各种营养成分兼备，这样才可能使饮食起到养生而不害生的作用。

少吃增寿。

晋代张华的《博物志》一书明确阐述了饮食数量与养生长寿之问的必然联系，大胆地提出了“所食愈少，心愈开，年愈益；所食愈多，心愈塞，年愈损”的观点。

至于食量究竟控制在什么程度最为适宜，明代御医龚廷贤认为应该是“食唯半饱无兼味，酒至三分莫过频”（《寿世保元》）最为恰当。

清淡增寿。

唐代百岁道士轩辕集在回答唐武宗李炎关于长寿秘诀问题时，曾特别强调“薄滋味”。

所谓“薄滋味”，一方面是指饮食不宜过咸，《素问·生气通天论》说：“味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑。

...“薄滋味”另一方面的含义是主张以素食为主。

元代养生家朱丹溪对素食更是推崇备至，专门著有《茹谈论》一书论述素食的好处。

饮食禁忌。

元末明初的百岁养生家贾铭在《饮食须知》中进一步提出“饮食藉以养生，而不知物性有相宜相忌，丛然杂进，轻则五内不和，重则立兴祸患”的饮食禁忌原则。

调谐房事我国古代养生家历来十分重视房事养生问题，并形成了一套以节欲保精为主要内容的房事调谐养生理理论和养生方法。

强调节欲保精，一方面固然与中国养生文化注重道德修养的特征有关，但更重要的原因则在于肾精在古代人体科学中占有一种特殊重要的地位。

张景岳《类经》卷一说：“善养生者，必宝其精，精盈则神全，神全则身健，身健则病和；神气坚强，老而益壮，皆本乎精也。

”可见养生必须保精，而保精的有效手段就是节欲。

我国古代养生家不仅认为节欲保精有利于自身的健康长寿，而且还将它视为优生繁衍的重要条件。

孙思邈就曾经提出：“求子之法，男子贵在清心寡欲以养其精，女子应平心定志以养其血。

”同时，我国古代养生家们也认识到男女交媾符合自然之道，既不可纵欲淫乐，也不得强窒性欲，用晋代养生家葛洪的话来说，就是“唯有得其节宣之和，可以不损”。

<<中华茶饮养生大全>>

编辑推荐

《中华茶饮养生大全》：八百多种养生保健药茶饮方，针对性强，简易可行，因时因人因症，为健康轻松加分。

中华茶饮文化不但能陶冶性情提高现代人的生活品质且结合中医食疗养生的健康理念进入现代医学保健的范畴在现代生活中焕发出其独特光芒

<<中华茶饮养生大全>>

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>