

<<健康青草茶>>

图书基本信息

书名：<<健康青草茶>>

13位ISBN编号：9787506435840

10位ISBN编号：7506435845

出版时间：2006-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：张秀环

页数：95

字数：69000

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>

<<健康青草茶>>

内容概要

青草茶又称为百草茶、凉茶或是苦茶，用一种或数种药草加水煎煮而成。

大部分常用的药草皆具有消暑退火、清凉解热等功效，是民间流传已久的养生饮品。

药草就是具有保健功效的药用植物，从外观上大致可分成鲜的青草和晒干药草两大类，每一类依使用部部分又分根茎类、草本类及木本等三种。

薄荷、车前草、蒲公英、半支莲等药草都很容易购得，这些不起眼的绿草不仅可萃取其清甘微苦的汁液用来养肝、润肺、养生保健，更可压榨后直接生饮，对于防治夏日胃肠病或感冒，也有不错的效果。

虽然青草茶具有疗效，但是也要注意适量与适性的问题，针对个人体质选择最适合自己的青草茶，若对药性不熟悉切忌要任意添加药草，以免造成反效果。

<<健康青草茶>>

书籍目录

青草茶的健康新概念 药草的选购与保存 青草茶的煎煮秘诀 喝出健康好气色 养颜美容篇 窈窕美人茶 抗老化, 促进新陈代谢 美颜青草茶 纾解压力, 减缓肌肤老化 车前子竹叶茶 消除疲劳, 滋润皮肤 龙井菊花茶 疏风散热, 清肝明目 金银花茯苓茶 清热解毒, 改善皮肤瘙痒 荷叶凉饮 消除油脂, 增进代谢 首乌红枣茶 补血养颜, 滋润肌肤 薄荷茶 去痘消炎, 舒缓肌肉疼痛 茯苓蜜茶 宁心安神, 促进新陈代谢 山楂菊花茶 去油解腻, 提振食欲 保健强身篇 冬虫夏草养生茶 强壮滋养, 增强免疫力 莲藕百合饮 清热止渴, 润肺化痰 平安清神茶 抗老化, 增进记忆力 柠檬甜菊茶 促进消化, 恢复体力 薄荷甘草茶 消除胀气, 减缓咳嗽症状 玉竹白茅根茶 利尿解毒, 凉血止血 润肺金菊茶 镇定安神, 消除咽喉肿痛 清咽双花饮 清热解毒, 润肺止咳 黄芪甘草茶 抗菌消炎, 增强免疫力 青橄榄茶 润喉解渴, 提神醒脑 香蜂草茶 止痛, 镇定神经 菊花青箱子茶 养心安神, 消除疲劳 黄芪红枣茶 滋肾补肝, 预防感冒 玫瑰普洱茶 纾解烦闷, 调理心气清凉消暑篇 补血益气篇

<<健康青草茶>>

章节摘录

上班族工作压力大，导致饮食、生活作息都不正常，容易产生疲劳、口臭、便秘、免疫力不佳等状况。

其实只要选对适合自己的青草茶饮用，就可有效改善，以下将提供几个小秘方来解决这些扰人的症状。

预防口臭 早晨起床喝一杯茶就可消除口中残留的气味，使口气清新。

还不会自己刷牙的幼儿，可使用绿茶轻拭牙齿，以预防蛀牙及牙垢。

餐后一杯茶，可清除用餐后的残渣，譬如带有清凉薄荷香味的薄荷茶，十分有效。

预防便秘 茶可促进肠胃蠕动，促进通便。

有轻度便秘的人可喝决明茶、枸杞茶：因肝火太大而引起的便秘，则以莲心茶、仙草茶、复方青草茶等苦茶直接对症下药。

每天喝1~3次，并持续饮用，如怕味道太苦可酌加糖饮用。

预防感冒 除了饮用防感冒茶之外，也可将其拿来嗽口，增强上呼吸道的抵抗力，避免感冒病毒侵入人体。

纾压解劳 适当的茶饮可以纾解压力、消除疲劳。

夜晚失眠或辗转难眠时，可饮用无咖啡因的药草茶，例如薄荷、洋甘菊、迷迭香和罗勒等都具有镇静安神的作用；决明茶、菊花茶、枸杞茶则可改善眼睛疲劳和充血，消除疲劳。

另外，用毛巾将茶汁敷在眼睛上，也有消除疲劳、解除压力的功效。

解酒 浓茶是解酒的特效药，因为茶具有利尿的作用，可排出致醉成分，而且越高级的茶叶，如乌龙茶、普洱茶等解酒功效越好，再配有解毒功能又不伤肠胃的酸梅效果更佳。

预防中暑 要预防中暑，多喝饮料还不如多喝茶。

喝太多饮料，胃液会变稀，使肠胃失去活力，造成食欲不振，使身体容易感到疲倦。

因此夏季要调节体温、避免中暑，最好少喝市售的冰凉碳酸饮料，而应多喝富含维生素C的绿茶或花果茶。

<<健康青草茶>>

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>