

<<茶饮小偏方 品味大健康>>

图书基本信息

书名：<<茶饮小偏方 品味大健康>>

13位ISBN编号：9787506489140

10位ISBN编号：7506489147

出版时间：2013-3

出版时间：中国纺织出版社

作者：谢惠民

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>

## <<茶饮小偏方 品味大健康>>

### 前言

茶饮，简单方便。

茶饮，是吸收营养最迅速的一种方式，也是最便利的养生方法。

茶饮中富含了许多的营养素，而各式茶材也让饮食生活千变万化。

让我们善用身边唾手可得的养生资源，不需花大钱去买保健品，只需每天花几分钟的时间便能给自己和家人带来健康。

浓浓的茶香混合着淡淡的药香。

良药，未必非得苦口，一点儿爱家人的心思，一点儿别具一格的巧思，帮助家人调养身心的同时，也缓解了疾病带来的各种坏心情。

别忘了，心情愉悦本身也是一味医百病的良药。

一杯看似平淡的茶饮中泡出来的苦涩与芬芳，让你忘记对中药的恐惧，在喝茶的惬意中享受健康。

<<茶饮小偏方 品味大健康>>

内容概要

<<茶饮小偏方 品味大健康>>

作者简介

谢惠民，北京中医药大学名誉教授，中国药学会高级会员、药史委员，北京药学会理事，卫生部《中国药事》、《中国医刊》（原《中级医刊》）、《中国农村医学杂志》等刊物常务编委。

北京市八届人大代表，享受政府特殊津贴。

主编、参编医药学著作40余部。

主要从事临床药学、药理、药剂方面的研究。

1980年获北京市科技先进奖，1990年在中国科普作协第三次代表大会被评选为全国优秀科普作家。

## &lt;&lt;茶饮小偏方 品味大健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章茶，中国人的第一健康饮品 宁可三日无食，不可一日无茶 传统中医：茶是解百毒的良药 现代科学：茶中含有丰富的营养物质 常饮茶的十大健康益处 七大茶类在养生上的区别 茶叶的用量 日常饮茶误区 汉方茶疗，一杯清茶祛百病 茶饮养生知多少 常见入茶的茶材 选好料，泡好茶 常用泡茶器具 第二章健康无小事，得“慢”病要“快”治 糖尿病就是要喝“粗茶” 降血压少不了绿茶和玉米须 降血脂：乌龙茶的功效胜过吃药 冠心病：饮茶宜淡不宜浓 饮茶酸碱平衡止痛风 喝茶喝走脂肪肝 肝硬化：喝茶可以清肝热 胃病：红茶暖胃绿茶寒 胆结石：多喝淡茶 贫血患者：多用红枣来泡茶 肥胖症：茶叶是天然的减肥药 慢性支气管炎：让绿茶帮忙清肺化痰 哮喘：喝绿茶有一定的平喘作用 失眠：提神应抓准时机，休息更充分 痔疮：乌龙茶润肠效果好 第三章每人一杯茶，小病一扫光 感冒离不开生姜、红糖、金银花 要想眼睛好，绿茶、菊花、枸杞少不了 饮食过度别害十白，消化问题找山楂 便秘不用急，蜂蜜、普洱帮大忙 腹泻要收敛、杀病毒一起下手 恶心呕吐，对症才能用茶 去火：绿茶配莲心是天然的“灭火器” 咳嗽：既要消炎，又要防刺激、抗过敏 头痛需要行气活血 牙痛怎么办，盐是好伙伴 口臭：嚼绿茶比吃消炎药还管用 口腔溃疡：绿茶+清淡饮食是关键 第四章越喝越美丽，排毒、养颜、瘦身尽在一杯茶 拒当小“腹”婆，普洱、乌龙效果佳 美白，最爱花草茶 红枣加黑豆，面色红润不用愁 菊花、荷叶帮你轻松战“痘” 祛斑，黄瓜、西红柿胜过化妆品 蔬果是去皱润肤的主力军 第五章越喝越长寿，给老人准备的益寿茶 参茶：长寿，选对参是关键 枣茶：一日吃3枣，百岁不显老 枸杞茶：让脑子越来越灵活 芝麻茶：童颜未必鹤发，黑发更显年轻 桂圆茶：南方桂圆北人参 桑葚茶：民间圣果，抗衰明星 第六章越喝越精神，给上班族准备的提神茶 防辐射：绿茶是大功臣 缓解压力：去火才是减压的关键 消除疲劳：一张一弛方为养生之道 神经紧张：自我放松加药物调理 肩周炎：治疗的关键在活血 腰酸背痛：茶饮+按摩双管齐下 第七章越喝越和潏，给夫妻准备的调养茶 给丈夫的温BB补肾茶 给妻子的调理保健茶 第八章对症用茶，分清体质喝对茶 阴虚体质 阳虚体质 痰湿体质 湿热体质 气虚体质 血瘀体质 气郁体质 特禀体质 第九章四季茶饮，应季喝茶最养生 春饮花茶散病邪 夏饮绿茶消暑气 秋饮乌龙防干燥 冬饮红茶御严寒 附录 常用药材与食材 饮食搭配宜忌 茶叶的妙用 茶叶滋养美容小偏方

## &lt;&lt;茶饮小偏方 品味大健康&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：日常饮茶误区 误区一：茶要多泡 喝茶一般要冲泡几次，其中的味道和营养才可以完全溶解出来。

其实茶叶冲泡的次数不宜过多，那样不但毫无营养，茶叶中的一些有害微量元素也会在最后泡出，反而影响健康。

可根据茶的种类来决定冲泡次数：一般红茶、绿茶、花茶冲泡次数以3次为宜。

用沸水第一次冲泡3分钟后，能溶解出营养素达80%；第二次冲泡，其浸出率就已达到95%以上；经过第三次冲泡后，茶叶中的营养基本上就已全部溶解浸出。

乌龙茶由于冲泡时投茶量大，可以多冲泡几次，一般乌龙茶的冲泡次数可达到7次。

按茶的产期冲泡：按照茶叶的产期可分为春茶、夏茶和秋茶。

一般，春茶可以冲泡5~6次，秋茶能冲泡4~5次，而夏茶可冲泡3~4次。

茶叶嫩度越高越不耐冲泡。

误区二：空腹时喝茶 空腹时不要饮茶，否则容易使肠道吸收过多的咖啡碱，而发生心慌、头晕、手脚无力、精神恍惚等，这就是医学上所说的“醉茶”。

一旦出现醉茶的反应，可以含一块糖或喝些糖水，即可缓解。

误区三：茶越浓越好 古人云：“过量饮茶人黄瘦，淡茶温饮保长岁。”

这就是说茶汤宜淡不宜浓，过于浓酽会导致饮浓茶成瘾，甚至可能引发多种疾患。

茶叶中富含氟元素，但人体摄入氟的安全值是每日3~4.5毫克，摄氟量过多，久而久之就会引起氟中毒，导致氟斑牙和氟骨症。

因此泡茶时不可过浓，而且要少喝含氟量高的砖茶，老年人和肾功能不良的病人更是要少喝浓茶。

过多饮用浓茶，还会影响肠胃对维生素B1的吸收，从而可能出现疲劳、厌食、恶心等胃肠道、神经系统症状，甚至可能患上多发性神经炎，或出现下肢麻木、瘙痒和溃疡。

误区四：饭后一杯茶 饭后一碗茶，能够助消化。

这一点就连初进贾府的林黛玉也不免入乡随俗。

但常识往往包含着令人意想不到的错误。

当吃了高蛋白、高脂肪的食物后，茶叶中含有的大量的鞣酸与蛋白质结合，生成具有收敛性的鞣酸蛋白质，使得肠胃蠕动减慢，延长粪便在肠道里的停留时间，不仅会造成便秘，而且还增加了有毒物质和致癌物质被人体吸收的可能性，对人的健康是极为不利的。

可在进餐后1个小时再饮茶。

并且，饭前也不宜饮茶，会冲淡胃酸。

所以，喝茶最好避开就餐的时间。

误区五：浓茶解酒 很多人都在喝完酒后要喝杯茶，以达到润燥解酒、消积化食的功效，其实这样做对身体是有害的。

酒后饮茶，茶碱产生利尿作用，而此时酒精还尚未分解，就进入了肾脏，酒精对肾脏有较大的刺激性，严重时会损害肾脏功能。

酒精对心血管的刺激很大，而浓茶同样也会兴奋心脏，酒后饮茶，则会使心脏受到双重的刺激，而加重心脏的负担。

所以心脏功能较弱的人，更是不可酒后饮茶。

<<茶饮小偏方 品味大健康>>

编辑推荐

<<茶饮小偏方 品味大健康>>

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>