

<<茶饮老偏方，喝出大健康>>

图书基本信息

书名：<<茶饮老偏方，喝出大健康>>

13位ISBN编号：9787506494809

10位ISBN编号：7506494809

出版时间：2013-1

出版时间：姚松涛 中国纺织出版社 (2013-01出版)

作者：姚松涛

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>

## <<茶饮老偏方，喝出大健康>>

### 内容概要

《茶饮老偏方,喝出大健康》内容简介：养生茶饮在调理五脏机能、改善体质、滋补养生、延年益寿方面都可以说有着显著的功效。

随着人们对健康越来越关注，对茶的保健功效的认识越来越深，健康茶饮成为人们新的时尚追求。

《茶饮老偏方,喝出大健康》介绍了200多道保健养生茶饮，以中国传统的七大类养生名茶、祛病强身的中药茶和当下流行的花草茶，以及蔬果五谷茶为主要茶方，将花草、中药应用于日常饮品和食物中，制作药茶方，更可以帮你纾解压力、控制体重、消除油腻感、调节免疫力，增强体质，并拥有优质生活。

## <<茶饮老偏方，喝出大健康>>

### 书籍目录

第一章健康人生由茶开始 传统茶饮养生文化20 “茶寿”与“米寿”之说20 茶叶成分大揭秘21 传统茶分类及茶性特征22 茶的保健功效23 茶的怡情功效25 花草茶饮养生文化26 认识花草茶26 花草茶的保健功效27 如何选购花草茶28 药草茶饮养生文化29 药茶解析29 药茶材料的选择30 药茶的制法31 药茶的服法32 药茶的六大优势33 第二章中国名茶养生茶饮 绿茶36 绿茶的种类37 绿茶的保健功效37 绿茶的冲饮方法37 茶品推荐38 红茶42 红茶的种类43 红茶的保健功效43 红茶的冲饮方法43 茶品推荐44 乌龙茶48 乌龙茶的种类49 乌龙茶的保健功效49 乌龙茶的冲饮方法49 茶品推荐50 黄茶54 黄茶的种类55 黄茶的保健功效55 黄茶的冲饮方法55 茶品推荐56 白茶57 白茶的种类58 白茶的保健功效58 白茶的冲泡方法58 茶品推荐59 黑茶60 黑茶的种类61 黑茶的保健功效61 黑茶的冲泡方法61 茶品推荐62 第三章茶饮养生四重奏 春季强身防病茶66 夏季清热消暑茶69 秋季防燥润肺茶73 冬季防寒暖身茶76 第四章六大体质对症茶饮 热性体质82 燥性体质87 寒性体质90 虚性体质93 实性体质96 湿性体质99 第五章日常保健茶饮 理气茶104 美白护肤茶107 瘦身茶111 醒酒茶114 养肝明目茶117 助眠安神茶120 滋阴润肺茶125 清心祛火茶130 提神解乏茶134 解腻消食茶139 儿童强身茶141 延年益寿茶144 养肾固精茶148 健脾养胃茶153 第六章病症调理茶饮 低血压160 高血压163 冠心病167 贫血170 盗汗174 咳嗽176 感冒181 便秘184 胃炎186 牙痛188 月经不调190

## &lt;&lt;茶饮老偏方，喝出大健康&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：传统茶饮养生文化“茶寿”与“米寿”之说著名学者、北京师范大学教授吴师敬先生在他岳母八十八岁大寿时，曾作了这样一副贺寿联：“今朝贺米，指日恭茶。”

许多人对吴教授所作的寿联不解，认为他太小气了，难道给岳母做寿就送一点米和茶？后经吴老解释大家才明白，这个“米”，不是大米，而是指“米寿”，“米”字上部一点一撇像“八”，下部的一撇一捺也是个“八”，中间一横一竖像“十”，加起来八十八；这个“茶”也不是茶叶，是指“茶寿”，茶字上面是草头，原是两个十字，现简化作“++”，是“二十”的意思，中间的人字，一撇一捺可拆作八字看，加上下边的一横一竖是“八十”，木字的一撇一捺是“八”，三个数字加起来为一百零八。

吴老这副对联是祝岳母活到一百多岁的意思，语意吉祥而又妙趣横生。

米寿：80+8=88岁 茶寿：20+80+8=108岁 “米寿”与“茶寿”的说法，不单单是来源于上述的拆字技巧，还由于米与茶的确是人类健康长寿所需之物。

曾有专家对湖北地区129位90岁以上的长寿老人进行调查，发现这些长寿老人大多以米为主食。

长寿老人中也有许多是对茶情有独钟的。

如明代宰相陆树声，虽一生坎坷，但由于爱茶至深、深谙茶道，终于得获长寿，享年97岁。

“当代茶圣”吴觉农有自己的一套饮茶养生之道，90多岁时思维依然敏捷，身体健健康康。

自称饮茶长寿“活标本”的张天福老人，从事茶叶教育、生产和科研工作多年，有“茶叶泰斗”之称。

他生于1910年，至今已百岁有余，但依然面容清瘦，精神矍铄。

饮茶长寿不仅是在中国，其他国家也是如此。

英国是一个饮茶相当普遍的国家，伦敦是一个老工业城市，环境污染严重，住在这样的城市里，身心健康会受到损害，然而却有不少的长寿者，这得益于伦敦人嗜好饮茶。

日本人均寿命在70多岁，日本医学专家称茶叶是“长生不老的仙药”。

茶的保健功效早在唐代，大医药学家陈藏器在他所著的《本草拾遗》一书中，对于茶的防病功效就作了深刻的总结：“茶为万病之药。”

经过现代生物化学和医学的研究，证明茶叶既有营养，又含有药效成分，在当今三大饮料中，保健功能首屈一指，是咖啡、可可无法比拟的，更是众多令人眼花缭乱的现代人工合成饮料所不能相提并论的。

在环境污染日趋凸显的今天，茶是人们的健康卫士，已被世界医学界公认为“原子时代的理想饮料”和“当代最佳保健饮料”。

降血压 茶叶中的儿茶素类化合物和茶黄素，对血管紧张有明显的抑制作用。

咖啡碱与儿茶素能使血管壁松弛，增加血管的有效直径，通过舒张血管令血压下降。

茶叶中的芳香苷具有维持毛细血管正常抵抗力、增强血管壁韧性的功效。

因此，经常饮茶（尤其是绿茶），有助于降低血压。

## <<茶饮老偏方，喝出大健康>>

### 编辑推荐

《茶饮老偏方,喝出大健康》立足最常用的百余种茶材为茶饮,详解近200种对症茶疗方,让读者根据不同的季节、不同的体质、不同的症状等迅速找到适合自己的保健茶饮。甚至对于多中常见疾病,如高血压,低血压、冠心病、便秘、感冒、月经不调等都一一进行了对症茶饮介绍,便于读者快速而准确地饮用适合自己的茶饮。当真算的上是一部茶饮养人的经典之作。

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>