

<<茶的保健功能与药用便方>>

图书基本信息

书名：<<茶的保健功能与药用便方>>

13位ISBN编号：9787508237619

10位ISBN编号：7508237617

出版时间：2005-12

出版时间：金盾出版社

作者：刘强

页数：156

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>

<<茶的保健功能与药用便方>>

内容概要

本书介绍了茶的保健功能、药用价值和科学饮茶的方法，推荐了389首防病治病的茶疗便方和茶疗保健方。

内容新颖，资料丰富，方法科学，简便易行，适合广大喜爱饮茶的人士阅读，也可供茶叶经销单位、医疗保健单位的有关人员参考。

本书为第二次修订版。

书中介绍了茶的保健功能、药用价值和科学饮茶的方法，推荐了389首防病治病的茶疗便方和茶疗保健方。

内容新颖，资料丰富，方法科学，简便易行，适合广大喜爱饮茶的人士阅读，也可供茶叶经销单位、医疗保健单位的有关人员参考。

<<茶的保健功能与药用便方>>

书籍目录

第一篇 饮茶篇 一、我国的茶分为哪几类 二、茶叶中含有哪些有益成分 三、茶叶中含有哪些维生素 四、沏茶用水有哪些讲究 五、怎样饮茶更相宜 六、泡茶不宜用保温杯 七、一杯茶冲泡几次为宜 八、茶为什么宜热饮 九、盛夏饮热茶的好处 十、喝隔夜茶是否会致癌 十一、季节不同如何饮茶 十二、茶叶可以嚼食 十三、饮茶经 第二篇 茶的药用与保健功能 一、茶的药用起源 二、中医学对茶药用的认识 三、茶的有效成分与作用 四、饮茶保健须知 五、提倡边看电视边喝茶 六、儿童饮茶宜忌 七、红茶菌能健身治病 八、饮茶可美容 九、茶叶美容妙招 十、饮茶可防皮肤瘙痒 十一、饮茶可解哪些毒 十二、饮茶为何能解烟毒 十三、饮茶为何能解酒毒 十四、饮茶有助消化的作用 十五、茶叶可治菌痢 十六、饮茶可防治胃炎 十七、饮茶可保护肝脏 十八、饮茶可缓解头痛 十九、饮茶可降血压 二十、饮茶可预防脑血管疾病 二十一、饮茶可防治冠心病 二十二、饮茶可减肥、降血脂 二十三、饮茶有明目作用 二十四、饮茶可防治糖尿病 二十五、饮绿茶能抗癌 二十六、饮红、白、黑茶也抗癌 二十七、饮茶能增强性功能 二十八、饮茶可预防骨质疏松 二十九、饮茶能抗衰老 三十、饮茶可坚齿防龋 三十一、冠心病病人饮茶的宜忌 三十二、贫血病人不宜多饮茶 三十三、服用药物时忌饮茶 第三篇 茶疗便方 一、治感冒17方 二、治咳喘23方 三、治肺病5方 四、治头痛19方 五、治消化不良8方 六、治胃痛11方 七、治呃逆、噎膈、梅核气7方 八、治泄泻5方 九、治痢疾12方 十、治霍乱2方 十一、治便秘2方 十二、治呕血、便血6方 十三、治糖尿病6方 十四、治中暑5方 十五、治高血压13方 十六、治眩晕5方 十七、治冠心病3方 十八、治肺源性心脏病3方 十九、治心悸、贫血3方 二十、治失眠3方 二十一、治肝炎9方 二十二、治黄疸3方 二十三、治臌胀3方 二十四、治泌尿系感染5方 二十五、治肾炎、水肿9方 二十六、治癫痫、癲狂病4方 二十七、治疟疾方 二十八、治腰痛3方 二十九、治痹痛7方 三十、治虫积方 三十一、治中毒6方 三十二、治疮痛8方 三十三、治乳腺炎2方 三十四、治梅毒疮3方 三十五、治阴疮2方 三十六、治痔瘘4方 三十七、治虫毒2方 三十八、治闭经3方 三十九、治月经量过多8方 四十、治痛经不孕5方 四十一、治妊娠呕吐、胎动不安5方 四十二、治妊娠羊水过多方 四十三、治产后便秘、脏躁4方 四十四、治产后腹痛3方 四十五、催乳2方 四十六、治宫颈炎、盆腔炎3方 四十七、治小儿咳喘3方 四十八、治小儿消化不良6方 四十九、治小儿泄泻6方 五十、治小儿痢疾3方 五十一、治小儿惊厥3方 五十二、治小儿夜啼2方 五十三、治遗尿症2方 五十四、治小儿痘疹5方 五十五、治皮肤病4方 五十六、治口腔溃疡5方 五十七、治牙痛5方 五十八、治牙龈出血3方 五十九、治咽喉痛失声6方 六十、治鼻出血3方 六十一、治鼻窦炎4方 六十二、治鼻痛2方 六十三、治结膜炎6方 六十四、治眼病4方 六十五、治耳疾5方 六十六、养生保健11方 六十七、抗癌9方 六十八、减肥美容8方 六十九、排毒养颜3方 七十、保健茶粥17方

<<茶的保健功能与药用便方>>

章节摘录

书摘八、茶为什么宜热饮 我国人民素有喝热茶的习惯，这是长期实践的经验。

喝热茶可以充分发挥茶叶的功效，保持色、香、味。

茶叶中的各种有效成分在热水中溶解度高，如咖啡因只能微溶于冷水，随水温增高其溶解度逐渐增大。

茶叶中有一部分茶多酚与咖啡因结合的复合物，只能溶于热水，随着水温下降，茶水就会产生轻微的乳浊现象。

出现这种称为“冷浑浊”的茶水，不仅汤色暗浑，而且香气弱，茶味淡。

茶叶中的芳香油，也只能在水温较高时挥发，形成诱人的香气，而茶水冷却后，芳香油亦不能挥发其香气。

另外，从生理试验证明，水在胃中并不能被吸收，入胃的水需流入小肠才能被吸收。

500毫升的冷水，需要40~50分钟才能完全流入小肠。

如果喝的是热水，可以加速胃壁收缩，促进胃的幽门开启，使水很快流入小肠而被吸收，尽快满足人体对水的需要。

我们在生活中也证明了喝热茶能解渴，其道理就在于此。

热茶入胃后可以使食物软化，加强胃壁收缩，促进胃液分泌，有助于食物的消化。

综上所述，喝热茶要比喝凉茶对人体更有益处。

P9

<<茶的保健功能与药用便方>>

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>