

<<喝茶的智慧>>

图书基本信息

书名：<<喝茶的智慧>>

13位ISBN编号：9787535638113

10位ISBN编号：7535638112

出版时间：2013-3

出版时间：湖南美术出版社

作者：赵英立

页数：168

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>

## <<喝茶的智慧>>

### 内容概要

茶是“万病之药”、“养生之源”，不仅能解渴、提神、去火、消食，还有益于保健、养颜、陶冶心情，对一些慢性病也有一定的辅助疗效。

喝茶是一门学问，知名茶专家赵英立先生将在书中教您如何知茶品、知茶技、知茶意，以及怎样看茶喝茶、看季节喝茶、看人喝茶。

## <<喝茶的智慧>>

### 作者简介

赵英立，笔名京华闲人，籍贯北京，1957年生人。

始学中文，后入茶界，因感“茶禅一味”之说而学佛，现为中国国际茶文化研究会会员，北京民族文化艺术职业学校茶艺表演系客座教授，京城数家著名茶艺馆茶文化顾问，培养了许多中、高级茶艺师、评茶师。

作者每年深入茶区考

## &lt;&lt;喝茶的智慧&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 养生品茶三要素 两养——养身与养心 三知——知茶品、知茶技、知茶意 三看——看茶喝茶、看季节喝茶、看人喝茶第二章 知茶品 茶的两个起源 茶树的起源 饮用起源 茶树的三种形态 茶叶的两个成分 判断茶叶好坏的两个标准 产地与树种决定品质 采摘期与加工决定级别 基本茶类与再加工茶类 六大基本茶类一览表 六大茶类的茶性特征 六大茶类茶性特征一览表 再加工茶类茶性归属一览表第三章 知茶技 第一境界：饭余共举此瓯茶——生活中的泡茶 第二境界：寒夜客来茶当酒——待客时的泡茶 飘逸杯待客冲泡法 第三境界：正是观音待品时——商家销售泡茶 第四境界：十目视而十手指——茶叶审评泡茶第四章 知茶意 第五境界：小桃初见罗衫碧——茶艺表演泡茶 附：云中仙子——雾里青茶艺 第六境界：借得松风成一醉——鉴赏泡茶法 谦逊平和(冲泡前) 心无挂碍(冲泡中) 入尘不染(冲泡后) 《遵义情怀》——遵义红茶茶艺 第七境界：寂然界卜道茶缘——茶道修习法 禅茶茶艺表演第五章 茶与养生 茶的主要功效是药用 养生原理 茶的主要化学成分及对人体作用一览表 荣与养生之实例(上) 还童振枯扶人寿——李白 醍醐、甘露可抗衡——陆羽 涤昏清神更得道——皎然 乘此清风上蓬莱——卢仝 《七碗茶歌》图解 茶与养生之实例(巾) 何烦魏帝一丸药——苏轼 豆蔻连梢煎熟水——李清照 祛襟涤滞，致清导和——宋徽宗 养生延年黄山茶——荣西禅师 一日无茶枉为君——乾隆皇帝 释躁平矜、怡情悦性——袁枚 茶与养生之实例(下) 幸有佳茗助康复——家人与茶 还将甘露报君情——友人与茶第六章 看茶喝茶 我看佳茗多妩媚——了解茶性 茶性与人体适应表 各大茶类的色香味形对身体与心情的影响 环肥燕瘦两相宜——了解特种茶 陈年白茶 陈年岩茶 老观音 陈年单丛 冰冻乌岽单丛 陈年红茶 远年黑茶 碎铜茶 普洱茶 如何区别老茶与陈茶 老茶与陈茶品质特征比较表(以岩茶为例)第七章 看季节喝茶，芳香宜助阳气发——春起花茶与单丛 轻汗微生暑热消——夏爽绿茶与观音 从容沉稳金风舞——金秋乌龙正当令 红茶一瓯肾精暖——冬阳红茶与熟普第八章 看人喝茶 年龄与茶的相配 性别与茶的相配 特殊生理期与茶的相配 特殊体质与茶的相配 极热之人 极寒之人 极堵之人 极通之人 经络损伤之人 长期吸烟者第九章 茶与饮食起居 佳肴还须配香茗——茶与吃 茶功岂止退睡魔——茶与睡 居室无处不茶香——茶与境 从来佳茗伴佳人——茶与美第十章 喝茶的禁忌 休让春茗误养生 佳茗养心先安境第十一章 茶与修身养性 儒家的娱情与参政 忍看捧瓯春笋露——文人的以茶娱情 粗知道义死无憾——儒家的以茶养心 道教的治病与成仙 万病之药茶为首——以茶治病 更觉鹤心通杏冥——借茶通灵 佛家的助禅与证悟 参禅能伏睡魔军——修行者的助禅 茶禅一味向心涯——证悟者的“不二”附录：此茶非彼茶彼茶即此茶——《赵州禅茶颂》浅析

<<喝茶的智慧>>

章节摘录

插图：

## <<喝茶的智慧>>

### 编辑推荐

《喝茶的智慧:养生养心中国茶》由湖南美术出版社出版。

茶是“万病之药”、“养生之源”，茶不仅能满足人们的生理需要，具有解渴、提神、祛火、消食等功效，还能陶冶心情，有益于保健、养颜，对一些慢性病也有一定的辅助疗效。

在人们日常生活中，茶已成为一种绿色的时尚健康饮品，深受人们喜爱。

喝茶是一门学问，如何选茶、识茶、品茶？

喝什么茶更适合自己的？

《喝茶的智慧:养生养心中国茶》是一本饮茶养生图书，目的是便于广大读者全面地认识茶的养生养心价值，科学地饮茶。

《喝茶的智慧:养生养心中国茶》是作者习茶多年的经验之谈，结合当下人们最为关心的养生问题，主要阐释了“两养——养身与养心”、“三知——知茶品、知茶技、知茶意”、“三看——看茶喝茶、看季节喝茶、看人喝茶”等观点。

书中介绍了茶的营养与保健成分、茶的保健养生功能。

《喝茶的智慧:养生养心中国茶》最大特点是介绍了如何根据不同茶类的特性、四季消长、人的体质差异等进行科学茶饮的方法，以严谨科学的态度，向广大读者介绍茶的养生、养心功效。

<<喝茶的智慧>>

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>