

<<普洱茶>>

图书基本信息

书名：<<普洱茶>>

13位ISBN编号：9787544728546

10位ISBN编号：7544728544

出版时间：2012-4

出版时间：译林出版社

作者：池宗宪

页数：192

字数：204000

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>

## <<普洱茶>>

### 内容概要

普洱茶为历史名茶，也是21世纪华人地区的品饮新宠。

本书从各个方面详细介绍与普洱茶相关的知识，包括买普洱茶的基本功、普洱茶养生术、普洱包装纸的谎言、普洱陈期解密、生饼熟饼和干仓湿仓的知识，以及买普洱赚钱的方法，是普洱爱好者的绝佳读物。

**社会效益：**茶文化历史悠久，底蕴深厚，全世界有一百多个国家和地区的居民都喜爱品茗。而中国是茶的故乡，也是茶文化的发祥地，茶文化的内涵其实就是中国文化内涵的一种具体表现，了解茶就是了解中国文化。

**经济效益：**长期以来，随着茶对中国文化的深入，茶在中国人的生活中有着不可或缺的重要地位。茶不仅是文人雅士的典型标志，更是广泛存在于普通人的日常生活之中，关于茶的图书拥有广大的读者群。

## <<普洱茶>>

### 作者简介

茶人池宗宪，自幼即跟着捡茶的母亲认识了茶，从此痴迷上了中国茶文化。及长，在茶艺馆、茶山、茶的史料堆里遍寻茶踪。茶给了他无穷灵感，先后出版了《台湾茶街》、《武夷茶》、《普洱茶》、《我的第一本泡茶专书》以及《一杯茶的生活哲学》等论茶专书。

虽然他有二十多年传媒工作经验，由记者到总编辑，却始终不改爱茶本色！

他写的报道屡获新闻奖，他说那是对他工作的肯定，而写茶才是他对自我的肯定。

<<普洱茶>>

书籍目录

- 第一章 买普洱基本功
- 第二章 普洱茶养生术
- 第三章 包装纸的谎言
- 第四章 普洱陈期解密
- 第五章 生饼熟饼哪饼好
- 第六章 干仓湿仓的迷思
- 第七章 买茶赚钱术

## &lt;&lt;普洱茶&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：虚寒者不宜过量 1765年，赵学敏写的《本草纲目拾遗》中说，普洱茶产于云南普洱府，味苦性刻，解油腻牛羊毒，虚人禁用。

苦涩，逐痰下气，刮肠通泄。

这里所看到的是解油腻，“虚人”勿用。

何谓“虚人”？

中医观点：“虚人”即体质寒者。

此类人不宜过量饮用普洱茶。

普洱茶刮肠通泄，有肠胃疾病者也不宜常饮。

1943年编修的《昆明县志》记载：茶，常绿灌木，高五六尺，叶长椭圆形，秋日开白花，五瓣，属山茶科。

按：唐时使以充饮料，大别为红茶、绿茶两种。

旧俗礼聘多用茶，故受聘亦日受茶。

李时珍曰：茶苦而寒，最能降火，兼解酒食之毒，使人神思清爽，不昏不睡，若虚寒及血弱之人，饮之最久，则脾胃恶寒，元神暗损，百病即生。

医经云：茶有百损，独利一目，斯言信然。

李时珍的提醒，用现代的说法是，有胃病的患者如何饮茶？

北京中医药大学教授傅延龄建议：胃病患者不是不能饮茶，而是应该知道如何饮茶。

五宜五不宜 溃疡病患者不宜饮浓茶。

这是因为浓茶中咖啡因的含量较多，可能导致胃液分泌增多，造成对溃疡的过度刺激。

茶叶性寒凉，味苦；其品质愈差，寒性愈大，苦味就愈浓。

所以一般来说，茶叶宜于身体壮实、胃多热者饮用。

若是虚寒性体质的胃病者，注意“五宜五不宜”：宜温饮而不宜冷饮，宜淡饮而不宜浓饮，宜饭后饮而不宜空腹饮，宜少饮而不宜多饮，宜饮好而不宜饮次。

医学界与实验室同样地犯了对普洱茶研究不深入的通病，却成为消费者认同的依据。

实际上，普洱茶茶质的变动性很强，需明确交代所研究的普洱茶的类型。

中医在说体虚者不宜喝普洱茶时，也应说明是新普洱还是旧普洱。

何国藩、林月婵的研究说明好普洱有益肠胃：高温下的酶促反应，其温度和时间都是破坏脂溶性色素的因子。

普洱茶渥堆之后，绝大部分脂溶性物质已转化为水溶性物质，这些物质与普洱茶的品质和饮用效果有关，并使普洱茶（特别是陈年普洱茶）具有保护肠胃的效果。

<<普洱茶>>

编辑推荐

《茶风系列：普洱茶》编辑推荐：普洱茶，微苦微甘而凉，清心神，醒睡，除烦，凉肝胆，肃肺胃，明目解渴。

<<普洱茶>>

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>