

<<饮茶养生>>

图书基本信息

书名：<<饮茶养生>>

13位ISBN编号：9787800827075

10位ISBN编号：7800827070

出版时间：2000-10

出版时间：华龄出版社

作者：韩斌，韩文领 主编

页数：252

字数：112000

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>

<<饮茶养生>>

内容概要

养生之道既不同于临床治疗，也和防疫康复保健有别，它是在日常生活中，轻松愉快地达到健康、快乐、长寿的目的，饮茶养生就是其中一种方法。

本书通过对“茶叶分类”的介绍，使不同口味的饮者选择适合自己的茶叶。

对“饮茶器具”的介绍，让你在饮茶的同时陶冶性情，充分发挥茶叶的饮用价值。

在“饮茶养生注意事项”一栏，本书向读者介绍了科学饮茶的方法，让你在悠闲自得的心情下品尝美味。

另外“茶叶的养生疗病功效”让你从现代医学角度对茶叶再认识，针对它的医疗功效为病患者选择对治病行之有效的茶叶。

大量的事例证明，茶的确有养生保健、延年益寿、强身美容、防治疾病等功效，但饮茶不当也会损害健康，甚至会引起疾病。

因此要科学养生，实现康、乐、寿，就必须学习、掌握、运用饮茶知识。

<<饮茶养生>>

书籍目录

饮茶养生 茶味的分类 绿茶 红茶 乌龙茶 白茶 黄茶 黑茶 花茶 紧压茶 速溶茶 茶叶的选择
茶具简介 茶叶养生的饮用方法 饮茶养生的注意事项 茶叶的养生疗病功效 中医对茶叶的认识和临床应用
代科学对茶叶的分析 现代医学对茶叶的认识和应用 饮茶能帮助消化 茶叶能提神醒脑 茶叶具有
延年益寿、抗衰老的作用 茶有降血脂、减肥的作用 茶能明目, 千真万确 茶有利尿消肿的作用 茶
具有降血压作用, 可防治高血压 茶有强心之功, 喜看电视者应时常饮茶 茶有安神镇静, 陶冶性情
的妙用 饮茶可治糖尿病 饮茶养生验方茶疗验方集锦

<<饮茶养生>>

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>