第一图书网, tushu007.com

<<四季养生茶饮>>

图书基本信息

书名：<<四季养生茶饮>>

13位ISBN编号：9787807297697

10位ISBN编号：7807297697

出版时间：2010-5

出版时间：凤凰

作者：李蔓荻|摄影:唐奇客

页数：176

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

第一图书网, tushu007.com

<<四季养生茶饮>>

前言

中国的茶饮文化历史久远，从最早的神农时代发展至今，茶饮不仅能陶冶心情，还能养生保健、防病治病。
但其最具魅力之处在于简便易行，随时随地随手就能立刻冲泡来饮用，所以非常适合现代社会的快节奏，只需短短几分钟，就能快速地享受到健康自然好生活。
现代意义上的健康，不单指身体上没有病痛，还包含了心灵的健康。
人们在一天紧张的工作之后，往往喜欢泡上一壶茶，择雅静之处，自斟自饮，既可以消除疲劳、涤烦益思、振奋精神，也可以通过细啜慢饮，达到美的享受，使精神世界升华到高尚的艺术境界。
茶饮有气味，如茶、玫瑰花、菊花、桂枝等，都含有挥发油，一能影响心情，调控情绪，二能透过鼻黏膜的吸收，产生相应作用。
茶饮有颜色，如红色的洛神花、绿色的乌龙、金黄的金银花、洋甘菊等，这些能透过视觉来调控心情。
所以冲茶从冲泡到饮用都能调整身心，是最简便的放松方式。
有针对性地选用各种茶材日常饮用，有意识的预防各种疾病，保健身体，这也体现了中医“治未病”的理念。
养生茶饮除了具备茶的一般保健功能外，还具有自己独特的药养功效。
因其对症配伍了不同茶材，相对于单纯的茶饮，养生茶饮在应用于一些日常调理和慢性疾病方面更具有治疗效果。
本书正是基于中医养生与茶饮养生的深厚理论与实践基础，根据“天人相应”、“阴阳平衡”的自然规律，结合24节气不同的气候变化对人体产生的相应影响，注重“因时而养”、以茶为养的养生方针，本书从家庭医疗保健的角度，精选了上百种可简单应用的药茶保健饮方，针对个人体质，四季气候变化调养，各种身体疾病不适症状等方面，疗、补、养俱全，内容深入浅出，可供家庭日常保健中作为茶饮制作指南使用。

第一图书网, tushu007.com

<<四季养生茶饮>>

内容概要

简简单单冲泡，轻轻松松养生，《四季养生茶饮》是最绿色和低碳的家庭茶饮养生法。
有针对地选用各种茶材日常饮用，真正达到的保健身体，“防未病”的目的。
《四季养生茶饮》依据不同季节、节气的气候特征，有针对地选用各种茶材日常饮用，有意识地预防各种疾病，保健身体，这也体现了中医“防未病”的理念。
一道茶饮操作简单，随时随地随手就能冲泡，只需短短几分钟，就能快速地享受到健康天然的茶饮。

第一图书网, tushu007.com

<<四季养生茶饮>>

书籍目录

第一章 茶饮保健一生一、茶，古老的饮品 二、茶饮有季节之分 三、饮茶要看自身的体质 四、饮用药草茶保健养生 五、花草茶，让心灵与自然对话 第二章 春季养生茶饮立春——养肝护肝 立春气候特征 养肝护肝的养生之道 养肝护肝茶饮菊花枸杞茶 决明子绿茶 菊花罗汉果茶 菟丝子茶 雨水——缓解春困 雨水气候特征 缓解春困养生之道 缓解春困茶饮菊花人参茶 柠檬薰衣茶 茉莉大白毫 碧潭飘雪花茶 龙井茶 薄荷菊花茶 惊蛰——预防肌肤干燥 惊蛰气候特征 预防肌肤干燥养生之道 预防肌肤干燥茶饮沙参麦冬茶 红枣茶 三花茶 枸杞党参茶 春分——温补阳气 春分气候特征 温补阳气的养生之道 温补阳气茶饮 核桃茶 灵芝茶 党参茶 杜仲五味茶 清明——缓解高血压 清明气候特征 调节高血压养生之道 调解高血压茶饮 荷叶茶 三宝茶 决明菊花茶 莲子心茶 谷雨——调理肠胃降火气 谷雨气候特征 调理肠胃祛燥养生之道 调理肠胃去噪茶饮 参术健脾茶 陈皮甘草茶 茯苓苏梗茶 太子乌梅茶 柠檬红茶 第三章 夏季养生茶饮立夏——滋养阴液 立夏气候特征 滋养阴液养生之道 滋养阴液茶饮 西洋参茶 雪梨百合冰糖饮 增液益阴茶 五味二冬茶小满清利湿热小满气候特征清利湿热养生之道清利湿热茶饮茅根茶薄荷竹叶茶竹叶茅根茶安吉白茶芒种——清热降火芒种气候特征清热降火养生之道清热降火茶饮健脑茶银花茶君山银针山楂密银茶夏至退热降火夏至气候特征退热降火养生之道退热降火茶饮冬瓜皮茶薄荷茶茅根清热茶金银黄柏茶小暑——调理消化道小暑气候特征调理消化道养生之道调理消化道茶饮消食茶萝卜蜂蜜茶薄荷茶清暑花茶大暑——预防中暑大暑气候特征预防中暑养生之道预防中暑茶饮乌梅凉茶白牡丹茶柠檬茶第四章 秋季养生茶饮立秋——养胃润肺立秋气候特征养胃润肺养生之道养胃润肺茶饮陈皮茶杏梨茶天冬萝卜饮黄精枸杞茶处暑——清热安神处暑气候特征清热安神养生之道清热安神茶饮百合花茶灯芯竹叶茶枸杞百地茶菩提叶茶白露——滋阴益气白露气候特征滋阴益气养生之道滋阴益气茶饮百合蜂蜜饮银耳红枣茶二子延年茶天麦冬茶秋分——调养脾胃秋分气候特征调养肠胃养生之道调养肠胃茶饮姜糖饮甘松茶参芪薏仁茶大红袍寒露——强身健体寒露气候特征强身健体养生之道强身健体茶饮参术健脾茶枸杞决明茶桑葚冰糖饮五味子红枣茶霜降——滋养肺部霜降气候特征滋养肺部养生之道滋养肺部茶饮红枣生姜饮党参茶黄精冰糖饮熟地麦冬饮紫苏党参茶第五章 冬季养生茶饮立冬——补充热量立冬气候特征补充热量养生之道补充热量茶饮黄芪红枣茶首乌桂圆枣茶红枣山楂当归茶枸杞茶小雪——缓解心理压力小雪气候特征缓解心理压力养生之道缓解心理压力茶饮薰衣草茶舒眠茶灵芝甘草茶合欢山楂饮大雪——预防哮喘大雪气候特征预防哮喘养生之道预防哮喘茶饮党参陈皮茶杏仁蜂蜜饮冬至——滋补养生冬至气候特征滋补养生之道滋补养生茶饮参杞饮桂圆洋参茶洋参麦冬茶圆肉花生饮小寒——滋补肾阳小寒气候特征滋补肾阳养生之道滋补肾阳茶饮黄芪人参茶覆盆子茶肉苁蓉茶调脂养胃大寒——预防心血管病大寒气候特征预防心血管病养生之道预防心血管病茶饮丹参茶补益麦冬茶山楂桑葚饮西洋参灵芝茶

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：第一章 茶饮保健一生一、茶，古老的饮晶茶，作为中国最古老的饮品，已经不分地域、没有民族差别地成为国人生活中不可或缺的一部分。
中国人与茶的渊源可以追溯到春秋以前。
当时，人们直接含嚼茶树鲜叶，汲取茶汁，口齿间许久仍感到清香、甘甜。
于是，含嚼茶叶便成为人们生活中的一种习惯。
后来生嚼茶叶的习惯也逐渐转变为煎服，即将鲜叶洗净后，置陶罐中加水煮熟，连汤带叶服用。
煎煮而成的茶，虽苦涩，但滋味浓郁，风味独特。
再后来，人们自然养成煮、煎茶叶的习惯。
这些可以说是茶作为药用的开端。
慢慢地，茶由药用发展为日常饮料，经过了食用阶段的过渡，即以茶当菜，煮作羹饮，茶叶煮熟后，与饭菜调和一起食用。
此时，用茶的目的，一是增加营养，二是作为食物解毒。
《尔雅》中，“苦荼”一词注释为“叶可作羹饮”，《桐君录》等古籍中，则有茶与桂皮、姜片及一些香料同煮食用的记载。
此时，茶叶利用方法前进了一步，运用了当时的烹煮技术，并已注意到茶汤的调味。
秦汉时期，茶叶的简单加工开始出现。
鲜叶用木棒捣成饼状茶团，再晒干或烘干以存放，饮用时，先将茶团捣碎放入壶中，注入开水并加上葱、姜和橘子调味。
此时茶叶不仅是日常生活的解毒药品，且成为待客的饮品。

第一图书网, tushu007.com

<<四季养生茶饮>>

编辑推荐

《四季养生茶饮》编辑推荐：春季饮花茶，振奋精神，消除春困，提高人体机能。
夏季饮绿茶，消暑解毒，去火降燥，止渴生津。
秋季饮青茶，清除体内余热，恢复津液，爽口回甘。
冬季饮红茶，强身补体，除腻开胃，有助养生。
〈br〉以茶养身，以茶防病，陶冶性情，健康妙用。
四季养生茶饮，保健家人一生健健康康！
〈br〉春秋茶饮〈br〉立春——养肝护肝茶饮〈br〉雨水——缓解春困茶饮〈br〉惊蛰——预防肌肤干燥茶饮〈br〉春分——温补阳气茶饮〈br〉清明——缓解高血压茶饮〈br〉谷雨——调理肠胃降火气茶饮〈br〉夏季茶饮〈br〉立夏——滋养阴液茶饮〈br〉小满——清利湿热茶饮〈br〉芒种——清热降火茶饮〈br〉夏至——退热降火茶饮〈br〉小暑——调理消化道茶饮〈br〉大暑——预防中暑茶饮〈br〉秋季茶饮〈br〉立秋——养胃润肺茶饮〈br〉处暑——清热安神茶饮〈br〉白露——滋阴益气茶饮〈br〉秋分——调养脾胃茶饮〈br〉寒露——强身健体茶饮〈br〉霜降——滋养肺部茶饮〈br〉冬季茶饮〈br〉立冬——补充热量茶饮〈br〉小雪——缓解心里压力茶饮〈br〉大雪——预防哮茶饮〈br〉冬至——滋补养生茶饮〈br〉小寒——滋补肾阳茶饮饮〈br〉大赛——预防心血管病茶饮

第一图书网, tushu007.com

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