

<<养生中国茶>>

图书基本信息

书名：<<养生中国茶>>

13位ISBN编号：9787807418023

10位ISBN编号：7807418028

出版时间：2010-4

出版时间：文汇出版社

作者：吴建丽 主编

页数：195

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>

## <<养生中国茶>>

### 前言

从神农尝百草到“茶圣”陆羽完成世界上第一部《茶经》至今，茶香在中国已飘扬了五千余年，“茶”作为我国“国饮”也是名正言顺、不言而喻的。

喝茶不仅仅只是为了止渴，更可以养生健体、怡情悦志，它作为一种清静的休闲生活方式，正如一股涓涓细流滋润着人们浮躁的心灵，平和着人们烦躁的情绪，让心境回复清净平和状态，这也是中国茶风靡世界的缘由。

小小的一片茶叶里究竟有怎样的奥秘，会有如此魔力？

本书就带您去了解中国茶：它们都有哪些功效？

如何饮用才能真正有益健康？

同时，还给您介绍了如何选茶、泡茶，并列举了一些有效实用的茶饮、茶方与茶食的做法，让您在日常生活中真正享受到茶所带来的健康与情趣。

## <<养生中国茶>>

### 内容概要

开门七件事：柴米油盐酱醋茶”形象描绘出了茶在国人生活中的重要性，特别是近些年随着生活的改善，对养生的关注，越来越多的人对茶文化，以及茶与健康、养生的这一领域有了浓厚的兴趣，渴望了解茶与相关中草药或食物进行养生保健的知识。

本书围绕这一需求，全面介绍不同茶叶的特点，以及如何选茶和泡茶；并详尽地告诉读者各种茶叶的养生功效、不同体质不同季节的饮茶选择要点，同时根据不同病症介绍能够简单运用于日常生活的茶方、茶膳、茶饮的具体做法，让养生随时可行。

## <<养生中国茶>>

### 作者简介

吴建丽，从事茶业工作近二十年，探访过全国大部分产茶区，主要开展茶艺教学和茶养生研究，多次策划、组织、参与茶文化的推广、茶艺表演和国际茶文化交流活动。并于二零零二年创办了家庭茶友俱乐部，传播和推广茶文化。二零零八年入选“奥运人家”，她用茶香迎宾客，给外国客

<<养生中国茶>>

书籍目录

壹 养生一片茶 小茶叶大疗效 茶叶功效盘点 揭秘茶叶中的营养成分 喝茶因人而异 茶叶的温热寒凉 了解体质喝对茶 健康饮茶四季有别 春饮花茶散寒邪 夏饮绿茶消暑气 秋饮乌龙口生津 冬饮红茶暖身健体 日常饮茶误区 茶忌多泡 泡茶忌浓酽 不宜饭后即饮 睡前不要喝茶 不喝变质、久泡的茶 茶具宜常洗 茶忌解酒 空腹不要喝茶贰 品珍茗 享健康叁 选茶沏茶有讲究肆 养生茶饮伍 对症茶疗陆 生活中的美味茶食附录 各地茶俗

## &lt;&lt;养生中国茶&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：茶叶功效盘点  
消脂减肥茶叶中的咖啡碱能提高胃液分泌量，助于消化，增强分解脂肪能力。其中又以绿茶、乌龙茶的消脂功效最为显著，中医临床用的减肥茶中主要原料就是乌龙茶，基本上没有副作用抑制心血管疾病。

人体内胆固醇、三酸甘油等含量过高，就会出现血管内壁脂肪沉积，导致形成动脉粥样斑块等心血管疾病。

而茶叶中的茶多酚对人体脂肪代谢能起到重要作用，茶多酚中儿茶素可有助于抑制这种斑状增生，从而抑制动脉粥样硬化。

延缓衰老人体内的自由基过多，会加速人体老化。

茶叶中的茶多酚具有很强的抗氧化性和生理活性，是人体自由基的清除剂。

所以，喝茶既可延缓人体内脏器官衰老，也可延缓皮肤老化。

护发明目用茶水洗发可使头发乌黑柔顺、光泽亮丽。

饮茶可以明目，茶叶中的维生素A是眼内视网膜所需的主要成分之一，而维生素B1、维生素B2，以及维生素C等元素也都对眼睛有益处。

防癌抗癌茶叶中的茶多酚对胃癌、肠癌等多种癌症有显著的抗基因突变的功效，能有效阻断人体内亚硝酸铵等多种致癌物质在体内合成，并具有直接杀伤癌细胞和提高机体免疫力的作用。

防辐射辐射对人体的损伤主要是自由基引发的多种连锁反应，而茶叶中含有较多的茶多酚、咖啡碱和维生素C，都有去除自由基的作用，并且茶多酚及其氧化产物具有吸收放射性物质的能力。

因此长期使用电脑的人，常喝茶可减轻电脑辐射对身体的危害。

灭菌消炎茶叶中丰富的维生素B，可以抑制代谢紊乱、口舌发炎；多酚类的物质可以抑制病菌的繁殖生长。

在没有其他方法的时候，可以用嚼碎的茶叶敷在伤口，能起到灭菌消炎、止痛的效果。

利尿通便茶叶中的咖啡碱可刺激肾脏，促使尿液排出体外，提高肾脏的滤出率，减少有害物质在肾脏中的滞留时间。

同时，咖啡碱可排除尿液中的过量乳酸，有助人体快速消除疲劳，并且茶叶中的纤维素能润肠通便。

防止龋齿茶叶中含有较高的水溶性氟元素，饮茶就如同使用含氟的牙膏刷牙。

茶叶中儿茶素还能抑制龋菌，可明显减少牙菌斑和牙周病的发病率。

醒脑提神茶叶中的咖啡碱能促使人体中枢神经兴奋，增强大脑皮层的兴奋过程，促进新陈代谢和血液循环，消除疲倦，起到提神益思、清心的效果。

## <<养生中国茶>>

### 媒体关注与评论

茶是最合卫生最优美之人类饮料。

——孙中山调节人体新陈代谢的许多有益成分，茶叶中多数具备。  
对于茶抗癌、防衰老以及提高人体生理活性的机理也都基本研究清楚。  
所以，茶是大自然赐予人类的最佳饮料。

——于若木茶，论功可以疗百疾，轻身久服胜胡麻。

——欧阳修

<<养生中国茶>>

编辑推荐

识茶选茶泡茶，因人因时因症饮茶，《养生中国茶》一本尽知!严选二百多种经典茶，万茶膳茶饮，简易可行!

<<养生中国茶>>

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>