

<<中华养生茶饮600款>>

图书基本信息

书名：<<中华养生茶饮600款>>

13位ISBN编号：9787807660859

10位ISBN编号：7807660856

出版时间：2009-1

出版时间：广东旅游出版社

作者：施旭光 编

页数：222

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>

前言

我国人民对茶的养生与医疗作用的研究有着悠久的历史。

如汉代司马相如的《凡将篇》。

称茶为“诧”，将茶列为20种药物之一，是我国历史上把茶作为药物的最早文字记载。

2000多年前的《神农本草经》也提及茶的作用，“久服安心益气……轻身不老”；唐代陈藏器《本草拾遗》中有“茶为万病之药”的论述，并指出“止渴除疫。

贵哉茶也”；明代李中梓的《雷公炮制药性解》将茶的归经概括为“入心、肝、脾、肺、肾五经”。这些记载足见茶叶药效作用之众多与治疗范围之广。

茶作为一种饮料，已成为我国人民生活的必需品，所以我国民间流传着这样一句话：“一日无茶则滞，三日无茶则病。

”人们在完成紧张的工作之后。

往往喜欢泡上一壶浓茶。

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。

随着生活水平的提高、保健意识的逐渐增强和对茶的作用的研究，人们认识到茶既可作为保健饮料。

又可作为防治疾病的药物之一，因此发展了茶疗法。

茶疗法是中医药学的主要组成部分之一，是我国人民在长期与疾病作斗争的过程中不断探索、充实和发展而形成的独具特色的治疗方法。

目前，茶疗法已成为社会防病治病不可或缺的疗法，在国内外享有较高的声誉。

与茶疗有关的处方与制剂，在唐、宋以至元、明的医学著作中屡见不鲜。

在宋朝的《太平惠民和剂局方》和明朝的《普济方》等中医学著作中，都单列有“药茶”专篇；在民间，多将茶与食品或调味品相配合以健身治病，诸如盐茶清火、姜茶治痢、糖茶和胃、醋茶祛痛、蜜茶利咽等均是广为人知的简易茶疗方。

民间存在着不少配伍严谨、方简效宏的茶疗方。

如菊花茶、大枣茶、枸杞茶等。

<<中华养生茶饮600款>>

内容概要

本书收载及创制了行之有效的600款药茶方。

全书主要包括：一、茶叶及饮茶的相关知识；二、药茶的相关知识；三、四季养生药茶；四、不同体质养生药茶；五、亚健康养生药茶；六、特殊人群养生药茶；七、美容养生药茶；八、儿童保健药茶；九、女性保健药茶；十、男性保健药茶；十一、中老年保健药茶；十二、其他疾病保健药茶。本书所选药茶方由配方、制作、用法、效用、方解五部分组成。

本书内容由中医药专业人员编写，内容科学严谨，通俗易懂，制作简单，使用方便。

若对证用药茶，则疗法显著。

对于一些较复杂或紧急的病症，应及时向医生咨询或到正规医院进行系统治疗。

<<中华养生茶饮600款>>

作者简介

施旭光，医学博士，广州中医药大学方剂学教研室教授，硕士生导师；广州中医药大学第一附属医院内科门诊主任医师；广东省高校“千百十”人才工程校级培养对象。
兼任中华中医药学会方剂专业委员会委员，《中华现代中医学杂志》编委。

长期从事中医方剂学、中医内科学的教

<<中华养生茶饮600款>>

书籍目录

茶的相关知识 药茶的相关知识 四季养生药茶 春季养生药茶 益肝肾茶 菊花栀子金钱草饮 菊槐茉莉茶 麦冬菊花茶 藿香佩兰茶 清上愈眩茶 夏季养生药茶 双花绿茶饮 甘草莲子心茶 薄荷香薷茶 乌梅清暑茶 西瓜翠衣茶 薄荷蜜茶 秋季养生药茶 桑叶沙参茶 百合麦味茶 桑叶梨冬茶 杏仁茶 沙参麦冬茶 二参茶 冬季养生药茶 萝卜茶 生晒参茶 巴戟牛膝茶 姜糖茶 沙苑杞子茶 虫草茶 不同体质养生药茶 散寒养生药茶 生姜茶 良姜茴香茶 桂皮乌药茶 花椒虫草茶 菟丝子茶 吴茱萸茶 清热养生茶 龙胆菊槐茶 清心茶 清火茶 苦瓜茶 板蓝大青茶 金钱黄柏茶 益气养生药茶 西洋参茶 党参茯苓茶 黄精茶 黄芪枸杞茶 参茶 大枣龙眼茶 补血养生药茶 大枣桂圆茶 乌龙首乌茶 虫草红枣茶 黄芪当归茶 黄芪五加茶 活血养生药茶 赤芍丹皮茶 益母草茶 泽兰香附茶 丹参血藤茶亚健康养生药茶 特殊人群养生药茶 美人养生药茶 儿童保健药茶 女性保健药茶 男性保健药茶 中老年保健药茶 其他疾病保健药茶

<<中华养生茶饮600款>>

章节摘录

插图：桑葚茶【配方】鲜桑葚20克，制首乌10克。

【制作】将鲜桑葚榨汁，制首乌加水适量煎沸取汁。

【用法】将二汁用开水兑服，代茶饮。

【效用】滋阴补血。

适用于阴血亏虚所致的头晕耳鸣，目暗昏花。

失眠，须发早白，遗精等。

【方解】桑葚含有丰富的活性蛋白、氨基酸、胡萝卜素、矿物质、钙、维生素B1、维生素B2、维生素C、尼克酸等成分，营养是苹果的5~6倍，是葡萄的4倍，具有多种功效。

被医学界誉为“21世纪的最佳保健果品”；常吃能显著提高人体免疫力，具有延缓衰老、美容养颜的功效；中医认为本品有补肝益肾、凉血止血作用。

制首乌有补肝肾、益精血、乌须发、强筋骨之功，常用于血虚萎黄、眩晕耳鸣、须发早白、腰膝酸软、肢体麻木、崩漏带下、久疟体虚等。

枸杞首乌熟地茶【配方】枸杞子、制首乌、熟地各15克。

【制作】将诸药置沙锅中，加水适量，煎沸20分钟，滤渣取汁。

【用法】代茶温饮，每日1剂，药渣可再煎服用。

【效用】补肾养肝，益精填髓。

适用于肝肾不足所致的腰酸遗精，须发早白，头晕目眩，视力减退。

内障目昏，消渴等。

【方解】枸杞子味甘，性平；归肝、肾经；有滋补肝肾、益精明目作用。

制首乌有补肝肾、益精血、乌须发、强筋骨的功能，用于血虚萎黄、眩晕耳鸣、须发早白、腰膝酸软、肢体麻木、崩漏带下、久疟体虚等。

熟地味甘，性微温；归肝、肾经；有滋阴补血、益精填髓等作用。

三者合用，共奏补肾养肝、益精填髓之功。

<<中华养生茶饮600款>>

编辑推荐

《中华养生茶饮600款》：药茶养生的原理，泡煮药茶的知识，药茶养生饮食宜忌，介绍不同人群四季的美容养生保健药茶。

<<中华养生茶饮600款>>

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>