

## <<茶桌上的养生术>>

### 图书基本信息

书名：<<茶桌上的养生术>>

13位ISBN编号：9787810514064

10位ISBN编号：7810514067

出版时间：1900-01-01

出版时间：北京体育大学出版社

作者：漆浩编

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>

## <<茶桌上的养生术>>

### 内容概要

我们要告诉读者的是：“茶为养生之源”，在您的日常饮食中，每一天都可以以饮茶作为养生的基本方法来防治各种疾病；“茶为乃病之药”，无论是何种疾病，都可以利用药茶的自制和配台来获得理想的效果；“茶为万药之舟”，在日常生活中，无论是茶店里可以买到的名茶，还是药店里可以买到的中药，无论是家中常用的蔬菜佐料，还是花园中盛开的花朵，都可以随手拈来，成为我们茶桌上的养生之料。

当你合上这本小书，百余种药茶养生法已烂熟于你的胸中，正所谓“熟读唐诗三百首，不会写诗也会吟”。

愿药茶养生成为您生活的一部分，给您带来健康和快乐。

## <<茶桌上的养生术>>

### 书籍目录

#### 第一章茶道养生入门

##### 一、茶室的设计

##### 二、饮茶的仪式

##### 三、采茶与收茶

###### (一) 采茶

###### (二) 收茶

###### (三) 贮茶

##### 四、制茶的过程

###### (一) 粗茶

###### (二) 散茶

###### (三) 末茶

###### (四) 饼茶

###### (五) 散形茶

##### 五、煎茶的要领

###### (一) 择水

###### (二) 洗茶

###### (三) 候汤

###### (四) 择品

##### 六、品茶之法

###### (一) 茶的准备法

###### (二) 开水的准备法

###### (三) 茶具的准备法

###### (四) 茶叶的选购法

###### (五) 茶的品法

##### 七、饮茶原则

#### 第二章茶道养生的保健机理及运用

##### 一、饮茶的好处

##### 二、茶叶的保健作用

##### 三、辨证选茶原则

###### (一) 辨体质

###### (二) 辨季节

###### (三) 辨茶质

###### (四) 辨人群

###### (五) 辨环境

###### (六) 辨天时

###### (七) 辨茶点

#### 第三章形形色色的中国茶道养生

##### 一、饮食茶道养生

##### 二、天天茶道养生

##### 三、四季茶道养生

##### 四、人人茶道养生

#### 第四章富有禅意的日本茶道养生

##### 一、茶道养生是日本人日常生活的一部分

##### 二、茶道养生是日本人人生修行的重要方法

##### 三、茶道养生是日本人对真理的探索方式

## <<茶桌上的养生术>>

四、茶道养生是日本人庄重的社交方式

五、茶道养生是日本人禅的参悟之道

第五章生活中的茶道养生文化

一、茶艺

二、茶趣

三、茶禅

四、茶诗

第六章养生中的辨证配茶

一、清热茶方

二、散寒茶方

三、补血茶方

四、补气茶方

五、补阴茶方

六、补阳茶方

七、活血茶方

八、行气茶方

九、化痰茶方

十、消食茶方

第七章茶为万药之“舟” 各类养生茶方

一、现代药茶

二、名茶保健方

(一) 绿茶保健方

(二) 花茶保健方

(三) 红茶保健方

(四) 乌龙茶保健方

三、单味养生茶

(一) 清热明目茶

(二) 清热止血茶

(三) 清热消肿茶

(四) 清热利湿茶

(五) 清热止痢茶

(六) 清热利咽茶

(七) 清热排脓茶

(八) 滋阴补血茶

(九) 壮阳益气茶

(十) 清热解暑茶

(十一) 清热泻火茶

四、常用花类茶

五、常用的食物保健茶

六、茶叶美食

第八章茶为万病之“药” 各类治病茶方

一、呼吸系疾病茶疗方

(一) 流行性感冒

(二) 普通感冒

(三) 外感发热

(四) 支气管炎

(五) 肺脏病

## <<茶桌上的养生术>>

(六) 肺炎

(七) 肺结核

(八) 肺癌

(九) 哮喘病

(十) 咳嗽

### 二、消化系疾病的茶疗方

(一) 消化不良

(二) 腹胀

(三) 呕吐

(四) 胃痛

(五) 胃癌

(六) 胃溃疡

(七) 急性胃肠炎

(八) 慢性结肠炎

(九) 痢疾

(十) 肝炎

(十一) 黄症

(十二) 胆结石

(十三) 便血

(十四) 便秘

(十五) 腹泻

(十六) 咯血

(十七) 食道癌

<<茶桌上的养生术>>

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>