

<<喝到110岁的健康茶饮>>

图书基本信息

书名：<<喝到110岁的健康茶饮>>

13位ISBN编号：9787111404606

10位ISBN编号：7111404602

出版时间：2012-12

出版时间：机械工业出版社

作者：许彦斌

页数：186

字数：180000

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>

## <<喝到110岁的健康茶饮>>

### 内容概要

《喝到110岁的健康茶饮》主要分为名茶、药茶、花茶三个部分，以调理身心健康为中心，介绍了传统名茶的基本功效、冲泡方法，几百条药茶和花草茶的茶饮配方、冲泡方法及功效。希望大家喝到健康茶饮，使大家喝茶得茶寿，活到110岁。

传统茶饮可以陶冶性情，养生药茶可以调理身心，时尚花茶可以养颜瘦身，还有什么茶不能做到的呢？  
健健康康活到110岁，这就是我们的目标。

## <<喝到110岁的健康茶饮>>

### 作者简介

许彦斌，毕业于山西医科大学，擅长国医，潜心研究中国传统茶文化。业余时间遍访名山大川，实地考察陆羽《茶经》中的名茶制法，探寻源远流长的中国茶文化。在从事中医行业多年的实践中，将我国传统中医养生理论与茶道结合起来，形成以茶养生独到的中医食疗观点，并广泛应用于实践，取得良好效果。

## <<喝到110岁的健康茶饮>>

### 书籍目录

#### 前言

#### 第一章 健康长寿与饮茶

##### 一 茶的起源传说

###### 1 神农说

###### 2 西周说

###### 3 秦汉说

###### 4 六朝说

##### 二 茶与百岁老人的长寿故事

###### 1 说起茶，百岁老人就来了精神

###### 2 化处镇，远近闻名的长寿镇

##### 三 茶的性味归经

##### 四 茶的主要成分

###### 1 茶多酚

###### 2 生物碱

###### 3 氨基酸和碳水化合物

###### 4 维生素及其作用

###### 5 矿物质

##### 五 茶的健康妙用

##### 六 喝茶的方法与禁忌

#### 第二章 修身养性的传统名茶

##### 一 绿茶

###### 1 西湖龙井

###### 2 碧螺春

###### 3 黄山毛峰

###### 4 六安瓜片

###### 5 太平猴魁

###### 6 狗牯脑茶

###### 7 信阳毛尖

###### 8 庐山云雾茶

###### 9 南京雨花茶

###### 10 安吉白茶

##### 二 红茶

###### 1 祁门红茶

###### 2 正山小种

###### 3 滇红茶

###### 4 宜兴红茶

###### 5 乌龙茶

###### 6 安溪铁观音

##### 三 白茶

###### 1 白毫银针

###### 2 福鼎白茶

##### 四 黄茶

###### 1 霍山黄芽

###### 2 君山银茶

###### 3 广东大叶青

## <<喝到110岁的健康茶饮>>

4 蒙顶黄芽

五 黑茶

1 宫廷普洱

2 生沱茶

3 熟沱茶

4 七子饼茶

5 安化黑茶

六 花茶

1 茉莉花茶

2 玫瑰花茶

3 黄山贡菊

4 女儿环

### 第三章 调理身心的健康茶饮

#### 一 家庭常用健康茶饮

1 美白养颜茶

2 消除疲劳茶

3 润肠轻身茶

4 活血调经茶

5 健脾和胃茶

6 养心安神茶

7 疏肝理气茶

8 强壮体质茶

9 降脂纤体茶

10 增加食欲茶

11 补血益气茶

12 滋阴润肺茶

13 清热下火茶

14 祛风散寒茶

15 补肾温阳茶

16 滋养肝肾茶

17 消暑止渴茶

18 清心去火茶

19 去困提神茶

20 清利咽喉茶

21 解酒去乏茶

22 保护视力茶

23 聪耳明目茶

#### 二 调理体质的健康茶饮

1 温阳化气调理阳虚

2 滋阴养肾调理阴虚

3 补中益气调理气虚

4 疏肝理气调理气郁

5 渗湿利尿调理湿气

6 活血化瘀调理血瘀

7 温补脾肾调理寒湿

8 增强体质调理过敏

9 平补脾胃调理体虚

## <<喝到110岁的健康茶饮>>

### 三 调理疾病的健康茶饮

- 1 贫血
- 2 感冒
- 3 高血压
- 4 高血脂
- 5 高血糖
- 6 脂肪肝
- 7 腹泻
- 8 痛经
- 9 早泄
- 10 鼻炎
- 11 呕吐
- 12 头疼
- 13 咳嗽
- 14 中暑
- 15 慢性胃炎
- 16 便秘
- 17 咽炎
- 18 盗汗

### 第四章 健康时尚的花草茶

#### 一 什么是花草茶

- 1 花草茶的定义
- 2 花草茶的历史
- 3 饮用花草茶的好处
- 4 冲泡花草茶的用具
- 5 如何选购花草茶
- 6 如何冲泡

#### 二 单品花草茶

- 1 薰衣草
- 2 蒲公英
- 3 玫瑰花
- 4 勿忘我
- 5 金盏花
- 6 菩提叶
- 7 马鞭草
- 8 牡丹花
- 9 百合花
- 10 玉蝴蝶
- 11 薄荷
- 12 雪莲花

#### 三 配方花草茶

- 1 净化身心茶
- 2 再见痘痘茶
- 3 减肥纤体茶
- 4 活血化瘀茶
- 5 健脾和胃茶
- 6 润白肤色茶

<<喝到110岁的健康茶饮>>

- 7 清新醒神茶
- 8 补血养颜茶
- 9 美白祛斑茶
- 10 去除抑郁茶
- 11 美体消脂茶
- 12 养生健脑茶
- 13 心情舒畅茶
- 14 清新怡神茶
- 15 去除口气茶
- 16 排毒养颜茶
- 17 疏肝解郁茶
- 18 安睡助眠茶

.....

## <<喝到110岁的健康茶饮>>

### 编辑推荐

可以清热解毒的绿茶，消食养胃的红茶，温补身心的黑茶，都有着各自不同的保健作用，更有各自的文化来历。

传统茶饮的文化一向与修养身心相关联，又长时间经过历代文人墨客的渲染，各式各样的名茶往往令人目不暇接，大众往往找不到适合自己饮用的品种，譬如寒性体质和热性体质各自适合喝什么样的茶来调理？

许彦斌编著的《喝到110岁的健康茶饮》首先要讲述的就是在各种名茶当中如何才能够选出适合人们个人体质的茶饮。



<<喝到110岁的健康茶饮>>

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>