

<<四季养生茶>>

图书基本信息

书名：<<四季养生茶>>

13位ISBN编号：9787501952120

10位ISBN编号：7501952124

出版时间：2006-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：读图时代

页数：129

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>

<<四季养生茶>>

内容概要

饮茶有许多的好处，适量饮茶有利于防治疾病（包括动脉硬化、癌症等），提高工作效率，有利于身体健康。

但是人们在饮茶习惯等方面有不少误区，这样不但不能起到养生健体的作用，还会适得其反，对身体造成伤害。

在四季里，春饮花茶，可以散发一冬积在人体内的寒邪，促进人体阳气发生；夏饮绿茶，可以清热、消暑、解毒、止渴、强心；秋饮清茶，此茶不寒不热，能消除体内的余热，恢复津液；冬饮红茶比较适宜，红茶味甘性温，含丰富的蛋白质，能助消化，强身健体。

<<四季养生茶>>

书籍目录

第一章 从立春到大寒——节气养生与茶一、庄周岐伯话养生——中国传统文化中的养生思想二、四季与养生三、茶与养生第二章 春季养生茶一、春寒料峭话养生——春季养生的特点与原则二、春季养生茶饮的原则三、春季养生茶之茉莉花茶四、春季养生茶之菊花茶五、春季养生之蒲公英茶第三章 夏季养生茶一、赤日炎炎话养生——夏季养生的特点与原则二、夏季养生茶饮的原则三、夏季养生茶之绿茶四、夏季养生茶之薄荷茶五、夏季养生茶之决明子六、夏季养生茶之金银花第四章 秋季养生茶一、“天凉好个秋”——秋季养生的特点与原则二、秋季养生茶饮的原则三、秋季养生茶之乌龙茶四、秋季养生茶之铁观音茶五、秋季养生茶之甘草六、秋季养生茶之枸杞茶第五章 冬季养生茶一、数九隆冬话养生——冬季养生的特点和原则二、冬季养生茶饮的原则三、冬季养生茶之红茶四、冬季养生茶之黑茶五、冬季养生茶之普洱茶六、冬季养生茶之红枣茶第六章 其他养生茶一、美容养颜的养生茶饮二、呵护女性的养生茶饮三、益神助眠的养生茶饮

<<四季养生茶>>

章节摘录

插图

<<四季养生茶>>

编辑推荐

饮茶有许多的好处，适量饮茶有利于防治疾病（包括动脉硬化、癌症等），提高工作效率，有利于身体健康。

但是人们在饮茶习惯等方面有不少误区，这样不但不能起到养生健体的作用，还会适得其反，对身体造成伤害。

在四季里，春饮花茶，可以散发一冬积在人体内的寒邪，促进人体阳气发生；夏饮绿茶，可以清热、消暑、解毒、止渴、强心；秋饮清茶，此茶不寒不热，能消除体内的余热，恢复津液；冬饮红茶比较适宜，红茶味甘性温，含丰富的蛋白质，能助消化，强身健体。

<<四季养生茶>>

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>