

<<泡茶的养心与怡情>>

图书基本信息

书名：<<泡茶的养心与怡情>>

13位ISBN编号：9787504854599

10位ISBN编号：750485459X

出版时间：2011-6

出版时间：农村读物

作者：黄昀

页数：144

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>

## <<泡茶的养心与怡情>>

### 内容概要

茶内所含的有益于人体的成分很多，其中包括矿物质元素、糖类、蛋白质、维生素、氨基酸、类脂类、茶多酚、生物碱等，这些都是人体必需的。

其中最值一提的是茶多酚。

茶多酚可降血糖、降血脂、防衰老、抗氧化，还可抗辐射、抗癌和杀灭细菌。

茶叶中绿茶类所含的茶多酚较高。

另外，茶叶中含有的生物碱可刺激大脑皮层，使人兴奋、消除睡意，同时还有强心和利尿的作用，对消化功能也有促进作用。

茶，真是上天赐给人类的礼物。

<<泡茶的养心与怡情>>

书籍目录

- 一 好茶良饮最宜人
- 二 清雅茶食茶点
- 三 品茶环境养性
- 四 闻香识茶怡情

## <<泡茶的养心与怡情>>

### 编辑推荐

黄昀编著的《泡茶的养心与怡情(怡情茶生活)》是一本针对现代人的茶知识百科，全书用言简意赅的语言以及丰富的图片给读者展示了一个更加直观易懂的茶文化世界，它不仅是许多爱茶人的入门手册，更是许多专业人士的茶知识宝典。

<<泡茶的养心与怡情>>

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>