

<<保健医>>

图书基本信息

书名：<<保健医>>

13位ISBN编号：9787505955943

10位ISBN编号：7505955942

出版时间：2007-9

出版时间：中国文联

作者：本社

页数：315

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>

## 内容概要

本书简要叙述了茶饮养生需要掌握的一些基本知识，如茶叶的衍生保健功效、普通中国茶、花草茶、保健茶等的养生机制与常用的保健茶方、茶疗方以及悠久的茶饮文化等。该书针对现代人的紧张工作、生活导致的亚健康、疾病防治、美颜美容、活力免疫、延年益寿等等各大族群常见问题，设计了可行茶疗养生之提案，大大提高了茶饮养生施治的准确性和了操作性。适合各层次、年龄读者阅读，编写生动、语言简洁，是一本实用的自我养生必备书。

## 书籍目录

第一章 养生之仙药 延龄之妙术 茶为万病之药，养生之佳品 中国人的饮茶习惯演变与发展 茶饮的营养宝库 茶饮中对人体有效力的成分 茶叶的十大养生保健功效第二章 红绿黄白黑 功效各不同 优雅的绿茶 浪漫的红茶 温暖的乌龙茶 白里流霞 养在深闺人未识的黄茶 浓重的黑茶 花茶，恋爱季节不可少 速溶茶与保健茶第三章 不同族群茶饮与茶疗之道 茶叶的性味特点与归经 不同茶品的性味归经与养生效用 九大族群的健康卫士第四章 香茗幽韵里的品饮学问 茶叶的选择 品茗的艺术 品茗环境的讲究 品茗的学问 习茶技艺第五章 时尚药茶 药茶的保健功能与优点 药茶的特点及作用 药茶的种类和剂型 科学饮茶健康常伺第六章 男人喝茶 女人饮花 女人的经典饮品 花草茶的冲饮 用水第七章 茶饮养生保健验方 体虚滋补茶 安神助眠茶 病后调养茶 美容瘦身养颜茶 丰胸茶 延年益寿茶 明日茶 生发乌发茶 润喉清音茶 补肝健肺茶 强心茶 健脾和胃茶 补气养血茶 壮阳滋阴茶 消暑茶 戒烟解酒醉茶第八章 茶疗验方第九章 茶饮养生的30条“军规”第十章 茶饮的最高境界——茶道第十一章 茶饮与茶文化

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>