第一图书网, tushu007.com

<<茶叶妙用.食物妙用>>

图书基本信息

书名：<<茶叶妙用.食物妙用>>

13位ISBN编号：9787509149867

10位ISBN编号：750914986X

出版时间：2011-7

出版时间：人民军医

作者：王君//王惟恒

页数：130

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

王君编著的《茶叶妙用》分为上、下两篇，上篇介绍了茶叶的不同品种及其性味、功效及食养常识等；下篇介绍了多种疾病的茶叶疗法，列举了数百种巧用茶叶防病治病良方，凸显“简、便、廉、验”之特色，《茶叶妙用》对于每一个家庭都非常实用，成为广大读者防病强身、康复养生的良师益友。

书籍目录

上篇 茶叶妙用纵横谈
有一个美丽的传说：神农发现了茶
百家圣贤赞茶功
饮茶破睡益思能提神
饮茶清心悦志破孤闷
饮茶清肝降火利头目
饮茶止渴生津清暑热
饮茶醒酒和胃化食积
琳琅满目话香茶
名优荟萃话绿茶
品优功高乌龙茶
降脂减肥普洱茶
因时制宜饮茶
春饮花茶长精神
夏饮绿茶好清凉
饮茶保健讲宜忌
科学饮茶因人制宜
饮茶去腻化浊更减肥
饮茶清肺祛痰又止痢
饮茶利尿降压护心脏
饮茶防癌抗癌增年寿
饮茶洁齿坚齿防龋牙
蜚声中外是红茶
谁赐白茶“第一茗”
色橙香高有黄茶
秋饮青茶可润燥
冬饮红茶暖心田
香茶淡淡品饮茶忌过浓
喝茶贵在品最忌过量饮
饮茶忌服药利弊细斟酌
饮茶忌空腹莫饮隔夜茶
下篇 巧用茶叶治百病
巧用茶叶防治感冒
贯众茶预防流行性感冒
三花大海茶治流行性感冒
薄荷藿香茶治流行性感冒
绿豆茶治流行性感冒
葱豉茶治风寒感冒
苍耳茶治感冒鼻塞头痛
五神茶治风寒感冒
干姜茶治风寒感冒
桑菊茶治风热感冒
巧用药茶辅治咳喘
桑菊茶辅治风热咳嗽
消炎茶调治急性气管炎

芦根茶调治急性气管炎
僵蚕止咳茶消痰止咳
清气化痰茶调治咳嗽痰多
萝卜盐茶调治咳嗽痰多
止咳茶调治慢性支气管炎咳喘
橘红茶调治热痰咳嗽
茶籽百合丸调治肺虚久咳
银杏膏调治陈年久咳
公英茶治风热感冒
罗汉茶治感冒痰热
藿香佩兰茶治夏季感冒
玄麦茶治阴虚感冒
芪术茶治气虚感冒
参苏茶治气虚感冒
参麦茶治感冒夹燥
葱地茶治血虚感冒
平喘茶调治哮喘
橄竹梅茶调治久咳失声
陈皮茶调治咳嗽及消化不良
丝瓜茶调治气管炎咳嗽
五虎汤调治无汗而喘
款冬花茶调治慢性咳喘
芒果茶调治咳喘气促
川贝茶叶调治气管炎咳嗽
桃肉茶调治肾虚咳喘日久
润肺化痰茶调治肺虚久咳

章节摘录

版权页： 插图： 乌龙茶有明显分解脂肪的作用，常饮能帮助消化，利尿，有助于减肥健美。
自1979年秋天以来，有的国家不时掀起饮乌龙茶热，尤其是年轻女子和发胖的中年妇女，对乌龙茶的评价很高，有“苗条茶”“美貌和健康的妙药”之誉。
我国西北地区的少数民族有“宁可三日无粮，不可一日无茶”的说法。
他们主食牛羊肉和奶酪等高脂肪食品而不发胖，其原因之一就是与经常饮用砖茶有关。
至于目前市场上出现的许多减肥茶，多是以茶为基础原料，再配以决明子、山楂等多种中草药，包装成袋泡茶，饮用较为方便。
虽然饮茶能减肥，但其疗效因人而异，各有一定的适应性。
减肥的根本办法是注重饮食调养，加强体育锻炼，否则，饮茶的减肥效果也难以巩固。
饮茶清肺祛痰又止痢 文献所载有：“去痰”“除痰”“逐痰”“化痰”“消痰”“去痰热”“凉肝胆涤热消痰”“入肺清痰”“涤痰清肺”“去寒辦”，治“痰涎不消”、治“痰热昏睡”等。
此外，方剂方面也有所载，以《瑞竹堂经验方》所记最佳：“痰咳，喉声如锯，不能睡卧，好茶末一两，白僵蚕一两为末，又米糖一斤，猪板油四两，雨前茶二两，水四碗。
先将茶煎至二碗半，再将板油去膜切碎，连苦茶、米糖用下，熬化听用。
白滚汤冲数匙服之，消痰止渴。
”茶能“止痢”“治热毒赤白痢”；“合醋治泄痢甚效”“姜茶治痢，不问赤白冷热，用之皆宜”。
古有许多用茶治痢方剂，如《食疗本草》方：“治热毒下痢，好茶一斤，炙，捣末，浓煎一二盏服。
久患痢者，亦宜服。
”据说，大文豪苏东坡曾用姜茶治好了文潞公痢疾病症。
《本草纲目》对此亦有记载：“姜茶治痢。
姜助阳，茶助阴。
……且一寒一热，调平阴阳，不论赤、白、冷、热，用之皆良。
生姜细切，与真茶等份，新水浓煎服之。
苏东坡以此治文潞公痢疾有效。
”饮茶利尿降压护心脏 明·顾元庆《茶谱》中曾提到饮真茶能“利尿道”；清·汪昂《本草备要》中说：茶能“利大小便，多饮消脂肪，能去油。
”饮茶能利尿，也就能消肿。
茶中含有2.5%～5%的嘌呤类生物碱（咖啡因、茶碱和可可碱），它们能通过抑制肾小管的再吸收，使尿中的钠和氯离子含量增加；可以兴奋血管运动中枢，直接舒张肾小管，增加肾脏中的血流量，从而增加肾小管的滤过率。

编辑推荐

《茶叶妙用》可以让你掌握科学饮茶知识，茶保健知识的源泉饮之不尽；用一用，让你能从茶疗中学到可贵的医药保健知识，饮出健康，喝去疾病，香茗相伴，福寿同臻！

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