

<<最新养生茶百问百答>>

图书基本信息

书名：<<最新养生茶百问百答>>

13位ISBN编号：9787535637819

10位ISBN编号：7535637817

出版时间：2010-8

出版时间：湖南美术

作者：忘忧君

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>

<<最新养生茶百问百答>>

前言

从古至今，健康长寿一直是人们追求的目标，而养生便是实现这一目标最主要的手段，因此便有了源远流长的中国养生文化。

以茶养生是中国养生文化的重要组成部分，其历史可以上溯到上古神农氏时期。

神农尝百草、以茶解毒的故事流传了几千年，后来，茶被誉为“万病之药”，历代医学、茶学文献中对于茶防病治病的功效也多有叙述，为以茶养生打下了深厚的理论基础。

以茶养生不仅是传统文化的再现，也是现代社会绿色概念的体现。

茶对人体无毒副作用，是一种日渐流行的防病保健饮品。

本书从以茶养生的角度着手，详细介绍了中华民族养生文化的渊源，并结合选茶、泡茶的相关知识，遵从有病治病、无病健体的原则，按照从治病到保健的逻辑顺序，以问答的形式，针对生活中常见的慢性病、身体不适、亚健康状态及人们关注的美容美体等内容，开出了相应的两百多个茶方。

本书叙述简洁，重视生活实用性，并配以一百多幅精美的实物图片，在严格遵照医嘱的前提下，对每个茶方的原理、疗效、禁忌、针对症状做了详细说明，力求严谨、科学。

有相关症状或不适的读者可以按图索骥、照方配茶，以达到养生保健的目的。

<<最新养生茶百问百答>>

内容概要

养生茶是在吸取古代茶疗理论的基础上，结合现代医学理论所发展起来的一种养生保健方式，具有成本低廉、成效显著、绿色环保、无毒副作用等优点。

本书精选了养生茶在治病疗养、消除亚健康、美容养颜方面的百余个茶方，希望读者在轻松品茶之中获得健康。

<<最新养生茶百问百答>>

书籍目录

- 1 茶的养生知识篇 001 什么是养生？
 - 002 中国传统文化中都有哪些主要的养生思想？
 - 003 中国古代论述养生的典籍主要有哪些？
 - 004 中医养生的观点都有哪些？
 - 005 中医养生的基本原则是什么？
 - 006 茶与养生有什么关系？
 - 007 为什么说茶是“万病之药”？
- 茶有哪些药理作用？
 - 008 什么是养生茶？
 - 009 养生茶的发展历史是怎样的？
 - 010 养生茶有哪些功用？
 - 011 养生茶的茶材包括哪些？
 - 012 养生茶有哪几种类型？
 - 013 养生茶有几种制作方法？
 - 014 如何根据不同的体质选择养生茶 015 如何根据不同的季节选择养生茶？
 - 016 饮用养生茶有哪些优点？
 - 017 饮用养生茶有哪些注意事项？
 - 018 不同年龄段的人怎样选择养生茶？
 - 019 如何挑选好品质的茶材？
 - 020 茶材应该怎么保存？
 - 021 如何选择茶壶与茶杯？
 - 022 养生茶茶材的分量如何确定？
 - 023 什么样的水适合泡茶？
 - 024 不同的茶材需要的水温有何不同？
 - 025 养生茶的冲泡时、司有何讲究？
- 2 养生茶调养疾病篇 026 什么是茶疗？
 - 027 茶疗有什么要注意的地方？
 - 028 高血压患者适宜喝什么茶？
 - 029 冠心病患者适宜喝什么茶？
 - 030 高脂血症患者适宜喝什么茶？
 - 031 糖尿病患者适宜喝什么茶？
 - 032 感冒患者适宜喝什么茶？
 - 033 经常咳喘者适宜喝什么茶？
 - 034 咽喉炎患者适宜喝什么茶？
 - 035 慢性胃炎患者适宜喝什么茶？
 - 036 腹泻患者适宜喝什么茶？
 - 037 常常呕吐的人适宜喝什么茶 038 便秘患者适宜喝什么茶？
 - 039 痢疾患者适宜喝什么茶？
 - 040 贫血患者适宜喝什么茶 041 肝硬化患者适宜喝什么茶？
 - 042 抑郁症患者适宜喝什么茶？
 - 043 头痛患者适宜喝什么茶？
 - 044 神经衰弱患者适宜多喝什么茶？
 - 045 肾、尿路结石患者适宜喝什么茶？
 - 046 阳痿、早泄患者适宜喝什么茶？
 - 047 痛经患者最适宜喝什么茶？

<<最新养生茶百问百答>>

- 048 闭经患者适宜多喝什么茶？
- 049 月经不调患者适宜多喝什么茶？
- 050 更年期综合征患者适宜喝什么茶？
- 051 宫颈癌患者适宜多喝什么茶？
- 052 痔疮患者适宜多喝什么茶？
- 053 口腔溃疡患者适宜多喝什么茶？
- 054 鼻炎患者适宜多喝什么茶？
- 055 耳鸣耳聋患者适宜多喝什么茶？
- 056 风湿病患者适宜多喝什么茶？
- 3 养生茶消除亚健康篇
- 057 喝什么茶可改善睡眠、消除失眠症状？
- 058 喝什么茶可提高记忆力、消除健忘？
- 059 喝什么茶能集中注意力、提高应变能力？
- 060 喝什么茶具有宁心安神的功效？
- 061 喝什么茶可以迅速消除身体疲劳？
- 062 喝什么茶可以振奋精神？
- 063 喝什么茶可以缓解消化不良？
- 064 喝什么茶可以消除食欲不振？
- 065 喝什么茶可以消除烦恼、减压放松？
- 066 喝什么茶能消除胸闷心悸？
- 067 喝什么茶可以消除水肿？
- 068 喝什么茶可以通便润肠？
- 069 喝什么茶能改善气色？
- 070 喝什么茶能净化血液？
- 071 喝什么茶能清热解毒？
- 072 喝什么茶能排出体内毒素？
- 073 喝什么茶有清肝明目之效？
- 074 喝什么茶能消除呃逆？
- 075 喝什么茶可以缓解眼疲劳？
- 076 喝什么茶能改善易流鼻血体质？
- 077 喝什么茶能防治中暑？
- 078 喝什么茶能消除手足冰冷症状？
- 079 喝什么茶能够抗电脑辐射？
- 4 养生茶美容保健篇
- 080 喝什么茶可以润肤养颜净肠胃？
- 081 喝什么茶可以消除脸部皱纹？
- 082 喝什么茶能润肤美白？
- 083 喝什么茶能增强肌肤弹性？
- 084 喝什么茶能降脂减肥？
- 085 喝什么茶能消除脸部痘疤？
- 086 喝什么茶可以消除色斑？
- 087 喝什么茶有丰胸之效？
- 088 喝什么茶能乌发亮发？
- 089 喝什么茶能抗氧化、延缓衰老？
- 090 喝什么茶能补元气、益五脏？
- 091 喝什么茶能增强免疫力？
- 092 喝什么茶能润肺爽喉？
- 093 喝什么茶能改善过敏体质？
- 094 喝什么茶能辅助戒烟？
- 095 喝什么茶能醒酒？

<<最新养生茶百问百答>>

- 096 喝什么茶有防龋作用？
- 097 喝什么茶可以保养肝脏？
- 098 喝什么茶能帮助受孕？
- 099 喝什么茶可以益肾壮阳？
- 100 喝什么茶有延年益寿之功？

章节摘录

插图：通俗地讲，养生是指人在遵循生命活动规律和自然规律的基础上，采用各种不同的方法保养身体、保持身心健康，从而防治疾病、延年益寿的一种理论和方法。

养生，又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等。

所谓养，即保养、调养、补养的意思；所谓生，就是生命、生存、生长的意思。

“养生”一词最早见于《庄子·养生主》，其原意本不是保养生命以达长寿，而是维持社会秩序。

直到魏晋时期嵇康所著《养生论》曰：“是以君子知形恃神以立，神须形以存……故修性以保神，安心以全身……又呼吸吐纳，服食养身，使形神相亲，表里俱济也”，“养生”一词才第一次被赋予保养生命以达长寿之意。

在中华民族五千多年的历史中，健康长寿一直是人们追求的美好愿望，也是上至帝王将相，下至黎民百姓毕生的理想，因此，造就了中华民族源远流长、博大精深的养生文化。

养生是一种文化现象，它产生于上古先民与残酷的自然环境作斗争的过程当中，是他们在长期生产实践中智慧的结晶。

它是中华民族在维护人体健康和种族延续的历史实践过程中所创造的物质财富和精神财富的总和，具有一定的民族性、传统性和延续性，是中华民族传统文化不可分割的有机组成部分。

<<最新养生茶百问百答>>

编辑推荐

《最新养生茶百问百答》由湖南美术出版社出版。

<<最新养生茶百问百答>>

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>