

<<茶包小偏方,喝出大健康>>

图书基本信息

书名：<<茶包小偏方,喝出大健康>>

13位ISBN编号：9787544731331

10位ISBN编号：7544731332

出版时间：2012-9

出版时间：译林出版社

作者：陈允斌

页数：168

字数：180000

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>

<<茶包小偏方,喝出大健康>>

前言

带上健康出发 这些年,我养成了一个小习惯:每次出门,都会准备几包配好的茶饮,再带上一个随身杯,随时拿出来冲泡。

不管是在工作现场,还是在旅途中,这杯茶饮总不离身,渴了就可以喝上一口。

朋友们总对杯里的内容感到好奇。

在讲座的现场,常有听众举手发问:您的杯子里泡的是什么?我会告诉他们:这是我给自己配的保健饮,配方会根据季节和身体的情况而变化。

现代人忙,忙得没有时间调理身体。

但再忙,饭总是要吃,水总是要喝的。

每天在办公室或路上忙碌的朋友们,如果可以为自己配制一些保健的茶包,出门时泡上一杯,随时随地喝出健康,那是多么好的事情。

这本书介绍的133款茶饮,都是方便外出时携带的。

大部分设计成茶包的形式,您可以一次准备许多包,放在办公室、行李箱或包里,随时取用。

说到茶饮,人们总想到绿茶、花茶、红茶这些茶叶。

其实,传统养生的茶饮,很多不是用普通茶叶,而是采用食材,或是药食同源的保健中药来配制,小孩、孕妇等不能喝茶的人也可以选择饮用。

书中的茶饮配方,所采用的都是家常的食材,对其中的33种主料,介绍了它们的功效、选购和使用方法。

这些原料很普通,搭配起来功效却不简单。

有特别为上班族设计的各种应急茶饮,为爱美族设计的减肥瘦身茶饮、祛痘祛斑和美白茶饮,为家庭设计的老人、女性和儿童保健茶饮,为四季设计的季节保健茶饮,等等。

还有出差旅行时,面对一些突发状况,怎样就地取材,快速泡制一杯茶饮来救急的小妙招。

书里有分别按照季节、功效和食材归类的索引,方便您随时查找。

您可以根据季节和个人的体质,选择适合自己的茶包。

配好了茶包,无论何时何地,都可以方便地喝上一杯。

照顾好自己身体的同时,也记得给家人准备几包,让他们带着您的爱心出门。

让我们一起,带上健康,出发。

陈允斌 2012年1月

<<茶包小偏方,喝出大健康>>

内容概要

精心为您选取的喝水宝典，纯食材安全无虞。

您与家人的健康，由杯中水日日滋养，关于喝水养人的经典之作，只此唯一一本，值得永久珍藏！

适用人群：喜欢冲饮的所有人。

撰写原则：

方便、安全、省钱、见效

部分茶包的功能：春夏秋冬保健、加班熬夜、促进睡眠、醒酒、祛除青春痘、各种体质的减肥、通便、小儿消积食、慢性咳嗽的调理、明目护眼、止泻、调理痔疮、补肾、痛经、更年期调理等。

茶包小偏方的取材：苹果、红枣、枸杞、姜、梨、柠檬、桂花、山楂、月季、玫瑰、葡萄干、西瓜、香菜、丝瓜、莲子心、芹菜根、松针、核桃、桂圆、黄芪、冬瓜、鱼腥草、醋、菊花、罗汉果、陈皮、乌梅、荷叶等。

<<茶包小偏方,喝出大健康>>

作者简介

陈允斌，女，高级公共营养师，中华传统健康饮食的推广者。

陈允斌致力于倡导家常便饭保健康的理念，宣传环保、节约的生活态度，并将祖传的饮食保健偏方无偿公开。

所著健康饮食畅销书系列《回家吃饭的智慧》推出后荣登当当网图书畅销榜第一名。

陈允斌为中央电视台、湖南卫视、中国教育台、星空卫视、广东卫视、陕西卫视、河南卫视、湖北卫视、青海卫视、北京电视台、湖北电视台、河北电视台、天津电视台、杭州电视台、深圳电视台、北京人民广播电视台、山东电视台、广东电台、腾讯女性频道等媒体节目担任特邀嘉宾，普及简便、自然、低廉的饮食健康之道。

陈允斌的新浪微博：

陈允斌（<http://weibo.com/yunbinchen>）

陈允斌的新浪微博：

陈允斌（http://t.qq.com/yunbin_c

）

<<茶包小偏方,喝出大健康>>

书籍目录

一、前期准备

二、出差旅行应急茶包

旅途中便秘怎么办

快速通便——利肠生面茶

旅途中腹泻怎么办

吃生冷后腹泻——姜丝绿茶

旅途中突然腹痛怎么办

受寒后突然腹痛——怀香止痛茶

旅途中突然牙痛怎么办

虚火牙痛——归原止痛茶

旅途中感冒头痛怎么办

风热感冒（咽喉疼痛）——菊花绿茶

风寒感冒（怕冷无汗）——胡椒糖茶

旅途中喝酒过度怎么办

简易解酒方——盐橘解酒茶

四季保健茶?春

春季保健茶——蜂蜜陈皮茶

三、上班族应急茶包

加班族的健康提神饮

加班必备，强力抗疲劳——蜂蜜鲜松汁

大餐拼酒必备

解酒毒——千杯不醉茶

健脾消积食——三红消食饮

五官保养必备茶包

流鼻血怎么办——面粉鲜松汁

声音嘶哑怎么办——橘红开音饮

眼睛发红怎么办——桑菊明目饮

用嗓过度怎么办——冰糖南瓜子茶

舌头长疮怎么办——清心翠衣茶

口腔溃疡怎么办——茄子蒂茶

鼻子长脓包怎么办——鲜冬瓜汁

早上起来脸肿怎么办——薏米消肿茶

四季保健茶?夏

夏季保健茶——银花甘草茶

四、轻松减肥茶包

腹部胖、脸色暗沉、怕冷的人喝这个减肥——活血瘦身茶

吃得多、喝水多、痘痘多、便秘、怕热的人喝这个减肥——清凉降脂饮

血压高、血脂高、特别爱睡觉的人喝这个减肥——降压减肥茶

虚胖、爱出汗、爱感冒、腹部松软、腿常浮肿的人喝这个减肥——补气减肥饮

五、家庭必备茶包

孝养老人的经典方——二子延寿茶

调理老年便秘——蜂蜜香油水

调理严重便秘——桃红通便茶

痘痘杀手——丝瓜皮饮

调理痔疮的茶包——耳芝饮

<<茶包小偏方,喝出大健康>>

允斌小妙招：怎样清洗黑木耳

孩子积食、腹泻怎么办——山楂胡萝卜茶

四季保健茶?秋

秋季保健茶——山楂甘草茶

六、日常保健茶包

苹果

止孕吐的妙方——苹果皮炒米茶

缓解酒后肠胃不适——苹果醒酒茶

排毒清肠——芦荟苹果饮

枣

用眼过度——当归红枣茶

温养脾胃——蜂蜜红枣茶

预防脂肪肝——双红保肝茶

允斌小妙招：怎样快速去枣核

枸杞

糖尿病保健茶——枸杞麦冬茶

预防白内障——枸杞桂圆茶

姜

风寒感冒——感冒通鼻饮

立夏保健——姜枣红糖饮

预防流感应急方——姜醋抗病饮

祛除下焦寒湿——汉宫椒枣茶

梨

积食咳嗽——二皮止咳饮

清凉护嗓——双皮润喉饮

慢性喉炎——利嗓开音茶

柠檬

气滞型黄褐斑——理气祛斑茶

允斌小妙招：怎样收集橘叶

美白养颜——柠檬红糖茶

淡化晒斑——蜂蜜柠檬茶

桂花

允斌小妙招：新鲜桂花采摘后如何处理

解酒毒——桂香醒酒汤

明亮双眼——木樨暖香茶

预防牙龈肿痛——桂花蜜饮

允斌小妙招：新鲜桂花怎样保存香气

山楂

化淤通经——山楂红糖茶

保护心血管——山楂蜂蜜饮

月季

跌打损伤——月季疗伤茶

心血管保健——月季通脉茶

玫瑰

经期保养——玫瑰红糖茶

消炎抗痘——三花陈皮茶

肝火扰心失眠——玫瑰柠檬茶

<<茶包小偏方,喝出大健康>>

内外兼修——美人茶

葡萄干

抗衰老——补肾益生饮

补肾消肿——肾炎保健饮

女性经前保健——葡萄消肿饮

西瓜

慢性气管炎——瓜子清肺饮

解暑退热——天生白虎饮

清热消肿——三瓜消肿饮

香菜

水土不服——芫香行人饮

肠胃型感冒——芫香正气水

风寒感冒初起——芫香散寒饮

丝瓜

咽喉痛——丝瓜蒂茶

痛风——老丝瓜茶

亚健康保健——通络保健茶

莲子心

舌尖长疮——莲子清心茶

阴虚失眠——养阴安神茶

芹菜根

允斌小妙招：怎样使用芹菜根

慢性咳嗽——芹根陈皮茶

预防湿疹——芹根甘草茶

气血亏虚型血压高——芹枣降压茶

松针

允斌小妙招：松针的处理方法

慢性支气管炎日常保健——松针甘草水

抗疲劳——柠檬鲜松汁

允斌小妙招：松针的贮存方法

祛风湿——松针茶

预防腰腿痛——松针枸杞茶

核桃

解经痛的秘方——核桃红糖茶

通血脉，防气喘——山楂核桃茶

活血补血——桂圆核桃茶

桂圆

调理头晕——桂圆壳茶

补血养心，预防记忆力减退——全桂圆茶

补血安神，改善睡眠质量——桂圆红枣茶

预防眼睛干涩发红——养肝明目茶

大补心血——代参饮

黄芪

调理更年期贫血——补气生血饮

调理气虚出汗——芪枣补气饮

三伏保健——消暑补气饮

冬瓜

<<茶包小偏方,喝出大健康>>

减肥祛湿——冬瓜皮荷叶茶

预防动脉硬化——软化血管茶

预防脚气——瓜豆消肿饮

调理小便、白带发黄——冬瓜子茶

瘦脸——薏米瓜仁茶

美白消肿——冬瓜瓢茶

鱼腥草

万能消炎药——鱼腥草茶

胃热型青春痘——清痘消炎茶

肺热咳嗽——鱼腥草梨皮水

醋

清血毒,降血脂——紫菜醋饮

清肝生津——醋梨解酒饮

菊花

血压高人群的保健茶——菊果降压茶

调理轻度脂肪肝——清肝降脂茶

罗汉果

化痰通便——罗汉清肺饮

排毒抗痘——罗汉抗炎饮

小儿长期咳嗽——罗汉镇咳饮

陈皮

允斌小妙招:怎样清洗陈皮

如何在家自制陈皮

如何辨别陈皮的真伪

预防胃溃疡——三焦健胃茶

调理腹胀便秘——青陈通腑茶

调理喉炎——蜜炙陈皮山楂茶

乌梅

调理大便时干时稀——甘草酸梅汤

调理睡觉出汗——养阴酸梅汤

润肤止痒、抗过敏——抗敏酸梅汤

荷叶

调理痰湿型肥胖——陈皮荷叶茶

调理痰淤型肥胖——荷叶山楂茶

调理湿热型肥胖——陈皮荷菊茶

桃仁、李仁与杏仁

允斌小妙招:怎样自制桃仁、李仁

调理大便干结——桃李润肠饮

祛除痘印——桃仁陈皮饮

预防夏季感冒——杏仁怀香饮

竹茹

感冒发烧——感冒退烧茶

清热化痰——竹茹陈皮水

全身困倦没食欲——醒神健脾茶

马齿苋

带状疱疹家庭护理方——清毒利湿茶

调理牙龈肿痛出血——瓜菜健齿饮

<<茶包小偏方,喝出大健康>>

预防手足口病——马齿苋抗病饮

牛蒡

允斌小妙招：怎样挑选好的牛蒡

牛蒡怎么处理

预防胆结石——牛蒡茶

糖尿病人保健饮——牛蒡枸杞茶

降血压——牛蒡薄荷茶

小茴香

气滞血淤型痛经——红果怀香茶

调理疝气腹痛——红果怀香橘米茶

吃生冷食物后腹泻——映日怀香茶

四季保健茶?冬

冬季保健茶——金丝焦枣茶

<<茶包小偏方,喝出大健康>>

章节摘录

版权页：插图：鱼腥草既是中药也是一种野菜，现在几乎都是人工栽培的了。

有的地方把它叫做“折耳根”，有的地方叫“摘耳草”，还有叫“猪鼻孔”的。

它的古名叫做蕺菜，古人是常吃的，越王勾践还曾采蕺治他的口臭。

后来这个传统只在南方部分地区保留下来。

现在无论南北方都能买到新鲜的鱼腥草了。

鱼腥草是天然安全的植物抗生素，清热、消炎、抗病毒作用很强。

人体全身各处，不管哪里有炎症，都可以用到鱼腥草，它对于各种细菌、病毒引起的感染都有疗效，上可以治上呼吸道感染，下可以消除泌尿系统炎症。

在风热感冒初起的时候，马上喝一些鱼腥草水消炎，就可以退烧。

鱼腥草可以说是“万能消炎药”。

它的功效实在是太好了，我跟身边的所有朋友都推荐过：家里一定要存放一些，以备不时之需。

一般而言，抗生素都有副作用，而鱼腥草是食物，没有毒性。

据统计，我国人均抗生素用量是美国的10倍。

卫生部已经指出，滥用抗生素毁了中国的一代人。

其实何止一代呢？

老中青少四代人都深受其害。

生活中的小毛病，能不用抗生素的时候，尽量不要用。

鱼腥草用新鲜的效果最好。

但新鲜鱼腥草有独特的气味，喜欢的人爱得不得了，不喜欢的人完全接受不了。

不喜欢鱼腥草味道的人，可以用干品。

干鱼腥草泡茶是没有什么味道的，淡淡的有点像红茶。

每次用的时候，抓一把就可以，它是食物，剂量不需要十分精确。

新鲜鱼腥草在菜市场 and 超市有售，干品鱼腥草可以到药店购买。

万能消炎药——鱼腥草茶 原料：鱼腥草15~30克。

制作方法：1放入杯中，冲入沸水，不要盖杯盖，马上倒掉水。

2再次冲入沸水，焖5分钟后饮用，可以反复冲泡。

特别功效：清肺热、解烟毒，烟民或经常吸二手烟的人每日饮用可以减轻香烟对身体的伤害，预防慢性咽炎、慢性支气管炎。

保健功效：抗感染，预防身体各处炎症，预防流感。

美容功效：调理皮肤炎症和疱疹。

胃热型青喜痘——清痘消炎茶 原料：鱼腥草150克（干品）、蒲公英100克（干品）。

制作方法 1把原料分成10份，装入10个茶布袋。

2 每次取1袋。

冲入沸水，不要盖杯盖，马上倒掉水。

3再次冲入沸水，焖5分钟后饮用，可以反复冲泡。

特别功效 脸部长青春痘同时经常便秘、咽痛的年轻人饮用，有抗痘的作用。

保健功效：抗菌消炎，调理皮肤疮疡。

美容功效：喝过的茶渣可以用来敷脸，抗痘效果非常好。

<<茶包小偏方,喝出大健康>>

编辑推荐

《茶包小偏方喝出大健康(最新修订版)》上市两月内畅销10万册！

百万人气著作《回家吃饭的智慧》作者——陈允斌老师精心调配的便携式茶包小偏方。

随处可得的食材、简单安全的制作、易携有效的茶包。

上班族必备：加班必备，强力抗疲劳——蜂蜜鲜松汁；大餐必备，健脾消积食——三红消食饮。

不同人群的减肥良方：腹部胖、脸色暗沉、怕冷的人喝这个减肥——活血瘦身茶；虚胖、爱出汗、爱感冒、腹部松软、腿常浮肿的人喝这个减肥——补气减肥饮。

出差旅行应急：旅途中便秘怎么办——利肠生面茶；旅途中受寒腹痛怎么办——怀香止痛茶。

<<茶包小偏方,喝出大健康>>

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>