

<<四季养生药膳茶饮>>

图书基本信息

书名：<<四季养生药膳茶饮>>

13位ISBN编号：9787780159333

10位ISBN编号：7780159337

出版时间：2002-9-1

出版时间：中国建材工业出版社

作者：李联鑫

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>

<<四季养生药膳茶饮>>

内容概要

西方人喝花草茶，中国人喝药草茶，现已渐渐成为时尚，逐步走入每一个家庭中。根据医学研究结果显示，中草药的确有促进身体机能运作正常、加强新陈代谢的疗效；对人体有保健、调理的养生效果。或许它的茶色不美、茶味不太讨人喜欢，但是对于使康却具有良好的帮助。

本书的药茶介绍，源自于古书食疗专著、古典医籍、民间流传秘方。而为了方便读者查阅，本书以对症疗法编辑。内容分10大类，再分125个小症状，并对常用的140余种药材，均用图解加以介绍。而所用的药量轻巧，药性平和、药味甘淡不致太苦口。有的可长期服用以预防疾病及调理身体功能。

在中医学上，不仅强调“辨证施治”，还要“表里合一”。也就是说不仅要药饮治其内部，还要配合针灸、推拿、指压刺激经穴，促使身体气血流通顺畅，疗效更加显著。所以本书在最后几页，附加经穴指压疗法，以致在同样的症状下、能获得事半功倍的效果。

<<四季养生药膳茶饮>>

书籍目录

冬夏季养生茶

薄荷茶
玫瑰普洱茶
天麻川芎茶
灵芝薄荷茶
清火茶
青草茶
参枣茶
银耳莲枣茶
木耳芝麻茶
枸杞茶
桂圆红枣茶
人参红枣枸杞茶

白茅根茶
百合莲藕茶

儿童常见疾病

银竹绿茶
莲苡绿茶
麦草茶
荸荠茶
麦芽茶
芦菊茶
甘蔗茶
车前草茶

美容瘦身篇

何首乌茶
美肤茶
橄榄绿茶
黑芝麻何首乌茶
三花减肥茶
山楂菊花茶
减脂茶
王不留行茶
玉竹蜜茶
美白茶
红枣蛋茶

女性常见疾病

桑葚茶
鸡冠花茶
扁豆山药茶
红枣马兰茶
姜艾红糖茶
莲花茶
益母草红糖茶
玫瑰茶

<<四季养生药膳茶饮>>

健脑明目养生茶

人参茶

脑清茶

洋参桂圆茶

决明子枸杞茶

枸杞菊花茶

霜叶茶

谷精菊花茶

明目茶

头痛、晕眩、失眠

川芎茶

菊花白芷茶

芹菜红枣茶

安神茶

麦豆宁神茶

红枣茶

三子茶

当归茶

竹叶茶

莲心茶

呼吸系统症状

.....

消化系统疾病

心血管疾病

泌尿系统疾病

穴道指压健康小百科

<<四季养生药膳茶饮>>

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>