

<<中华传统文化与养生（全四卷）>>

图书基本信息

书名：<<中华传统文化与养生（全四卷）>>

13位ISBN编号：9787801715142

10位ISBN编号：7801715144

出版时间：2004-10

出版时间：大众文艺出版社

作者：金霞

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>

## <<中华传统文化与养生（全四卷）>>

### 内容概要

《中华传统文化与养生》一书是中华五千年文化的积淀。它包罗万象，系统地记录了华夏各民族传统文化方式对提高人类生命质量的每一笔。无论是惠及全人类的中华传统茶文化、酒文化、饮食文化，还是西方人看来既神秘又受用的佛道文化、中医文化，无不影响和改善着现代人的生命质量。这正是先人们留给我们的宝贵财富，也是人类文明历史的最好印证。

书籍目录

第一部分 茶文化与养生 第一章 茶文化的起源和历史发展 第一节 中华茶文化释义和研究对象  
茶文化的研究对象 茶文化的分类 华夏茶饮史 第二节 中国茶文化发展历程和精神主流  
茶的起源 关于茶的一些说法：饮茶的发源时间 饮茶发源的地点 发明饮茶的方式  
茶文化的形成与发展 茶叶生产和茶文化的发展 贡茶的起源 第二章 茶文化的传播 第一节  
茶的发现和文化演绎 神农尝百草的传说 茶字的由来 茶的外文译音 第二节 中华茶文化对  
周边地区的影响 茶叶生产与贸易 茶马古道与茶文化传播 茶入金国 茶入吐蕃 茶入西  
夏和辽 第三节 茶文化向周边国家的传播 茶入朝鲜半岛 茶入俄国 茶入日本 第三章 茶  
文化与养生的关系 第一节 关于中国传统茶文化知识 中华传统名茶及其冲泡方法 怎样冲泡  
“功夫茶” 泡茶技巧 鉴茶选茶知识 花茶的选购 名茶的选购 煮茶知识 第二节 茶  
文化与养生 茶俗 茶的养生保健作用 茶与宗教 神州各民族饮茶习俗 第四章 茶文化与  
养生实例 第一节 茶叶的辨别和日常饮用知识 百姓饮茶知识 泡茶知识 不泡茶渣，不  
嚼茶 不宜饮茶的群体 巧用残茶 茶的品评 可与茶共泡合饮的保健品 茶水服药  
对人体的影响 茶叶的“色、香、味” 茶叶为什么在保存中变质 茶叶的贮存 成人  
每天饮多少茶叶最合适 喝茶要因人而异 泡茶的讲究 沏茶的要领 适量饮茶有利于  
养生保健 扬长避短话饮茶……第二部分 饮食文化与养生 第三部分 酒文化与养生 第四部分  
传统文化与现代生活 第五部分 中医养生 第六部分 心理学养生 第七部分 四季养生 第八部分 道教  
、佛教文化与养生

<<中华传统文化与养生（全四卷）>>

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>