第一图书网, tushu007.com

<<饮茶保健康>>

图书基本信息

书名：<<饮茶保健康>>

13位ISBN编号：9787807405603

10位ISBN编号：7807405600

出版时间：2010-3

出版时间：上海文化出版社

作者：姚国坤，陈佩芳　著

页数：156

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书共分四个部分，内容包括：茶疗历史，茶疗健身，科学饮茶和购茶贮茶。
其中，第一部分包括：茶疗的形成与特点，古人论茶功，茶功与寿星；第二部分包括：茶的保健成分、保健功能，常见病茶疗方，常见成品药茶，保健美容茶疗，茶保健饮食制品，茶保健生活用品；第三部分包括：茶叶的种类、质量鉴定、冲泡，饮茶的学问，饮茶答疑；第四部分包括：茶叶的选购和贮藏。

作者简介

姚国坤，男，教授，毕业于浙江大学《原浙江农业大学）茶学系。
现为中国国际茶文化研究会学术部主任、浙江林学院茶文化学院副院长。
先后主编、独著、合编出版茶及茶文化专著47部.公开发表论文120余篇。
因在茶学术和茶文化事业方面做出的贡献，受到国务院奖励，并颁发证书，享受国务院特殊津贴。
陈佩芳，女，经济师.毕业于浙江大学（原浙江农业大学）茶学系。
曾供职于杭州市供销合作社，后任杭州市西湖区粮食局副局长，主管食品卫生工作。

<<饮茶保健康>>

书籍目录

壹·茶疗历史篇 (一)茶疗的形成与特点 1.茶疗的形成 2.茶疗的发展 3.茶疗的特点 (二)古人论茶功 (三)茶功与寿星 1.法瑶实践饭后饮茶 2.陶弘景饮茶“轻身换骨” 3.皎然饮茶的真知灼见 4.从谂悟道修身“吃茶去” 5.进一僧“惟茶是求” 6.陆游“汲泉闲品故园茶” 7.陆树声说茶比“凌烟”更好 8.张岱自嘲“茶淫橘虐” 9.乾隆不可一日无茶 10.袁枚“尝尽天下之茶” 11.阮元以“茶隐”自居 12.林语堂深信茶能“延年益寿” 13.吴觉农的长寿秘诀是“每天适量喝茶” 14.张大千吃点佐茶 15.唐云说“凡是好茶，我都会喝” 16.庄晚芳论茶德“廉美和敬”贰·茶疗健身篇 (一)茶的保健成分 (二)茶的保健功能 1.生津止渴，消热解暑 2.利尿解毒 3.益思提神，消除疲劳 4.坚齿防龋 5.增强免疫力 6.预防和延缓衰老 7.杀菌抗病毒 8.降血脂 9.降低血压 10.减肥健美 11.降血糖，防止糖尿病 12.洁口消臭 13.消食解腻 14.明目 15.清热护肝 16.防治坏血病 17.防止辐射损伤 18.抗过敏 19.抗溃疡 20.促进大肠蠕动，治疗便秘 21.醒酒消醉 22.消解烟焦油 23.和胃止泄 24.抗癌抗突变 25.调节身心，促进思维 (三)常见病茶疗方 1.内科疾病茶疗方 2.小儿科疾病茶疗方 3.妇产科疾病茶疗方 4.普通外科疾病茶疗方 5.皮肤科疾病茶疗方 6.五官科疾病茶疗方 7.抗癌抗辐射茶疗方 (四)常见成品药茶 1.古今知名的成品药茶 2.临床应用的其他成品药茶 (五)保健美容茶疗 1.强体健身的保健茶 2.养颜美容茶疗方 (六)茶保健饮食制品 1.茶食 2.茶点心 3.保健茶饮料 4.保健茶膳 (七)茶保健生活用品叁·科学饮茶篇 (一)茶叶的种类 1.绿茶 2.红茶 3.乌龙茶 4.黄茶 5.白茶 6.黑茶 7.再加工茶 (二)茶叶质量的鉴定 1.干验 2.湿验 (三)茶叶的冲泡 1.择水 2.烧水 3.烧水器具 4.茶具的选配 5.冲泡的要领 (四)饮茶的学问 1.与性别的关系 2.与年龄的关系 3.与体质的关系 4.与季节的关系 5.与习惯的关系 6.与生理的关系 7.与用药的关系 8.与生活的关系 (五)饮茶答疑 1.饮哪种茶比较好？
2.饮茶为何能除口臭？
3.哪种茶抗癌、抗突变效果好？
4.吃人参能喝茶吗？
5.吃茶好还是饮茶好？
6.喝隔夜茶会致癌吗？
7.有哪些疾病患者要控制饮茶？
8.饮茶有哪些忌讳？
9.饮茶能醒酒解烟吗？
肆·购茶贮茶篇 (一)选购茶叶时的几个问题 1.高山茶与平地茶的甄别 2.新茶与陈茶的鉴定 3.窨花茶与拌花茶的辨析 4.春茶、夏茶与秋茶的区分 (二)茶叶的贮藏 1.茶叶变质的原因 2.贮茶“四忌” 3.贮茶前的准备 4.茶叶贮藏的方法

章节摘录

茶疗历史篇根据植物学家推算，茶树起源至少已有六七千万年历史了。
茶的发现和利用，也已延续了四五千年之久。
在这期间，茶既是一种人们日常生活须臾不离的饮料，成为举国之饮，又是一种延年益寿、防病治病的药物，而应用于临床实践。
近代医学对茶的药效进行了多方面分析研究和临床试验，对茶的医疗保健功效也给予了充分的肯定。
由于茶含有众多的营养和保健成分，所以古往今来，茶在饮食、医疗上被广泛使用。
如今，随着社会的发展，科学的进步，研究的深化，茶的综合利用和深加工的日益广泛，使得茶不仅是传统意义上的饮料，可以制作成各种食品、菜肴，而且还能应用于药物、保健、化妆、油脂、轻工等各个方面。
如今，茶应用的广泛性、多样性，以及因某些特有成分而导致的专一性用途，愈来愈受到人们的关注。
茶疗的形成与特点茶，自从被人类发现和利用以来，它的应用和发展，无不与茶的营养、保健，乃至药用功效有着密切的联系。
所以，自古至今，茶与茶疗，一直是祖国医药学的重要组成部分，是中华民族药学宝库中的一朵奇葩，它在促进人民身体健康的保健事业中，起了积极的作用。
今天，随着祖国茶学研究和医学事业的发展，茶在医药学上的地位与作用，更加引人注目，并开始走向世界。
.茶疗的形成所谓茶疗，通常是指用茶为单方，或配伍其他中药组成复方，用来内服或外用，以养生保健、防病疗疾的一种方法。
当提到茶疗时，人们很自然会想到远古时代神农用茶解毒的传说，它表明中国人最早是把茶叶当作药用的。
不过，茶的药用，自《神农本草经》问世，才得到了确认。
在这部我国现存的最早药学专著中，对茶的功用作了明确的记载：“茶饮之使人益思，少卧，轻身。”“茶味苦，明目。”说明茶原本就是一种药，所以，在我国历代的医药著作中，大多有对茶的记载。

编辑推荐

《饮茶保健康》是由上海文化出版社出版的。

第一图书网, tushu007.com

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