

<<第一次泡药茶就上手>>

图书基本信息

书名：<<第一次泡药茶就上手>>

13位ISBN编号：9787807537755

10位ISBN编号：7807537752

出版时间：2009-11

出版时间：哈尔滨出版社

作者：李睿

页数：399

字数：450000

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>

## <<第一次泡药茶就上手>>

### 内容概要

茶既是人们工余、饭后的时尚饮品，又是强身治疾的传统药材。

我到现存最早的药物学专著《神农本草》载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”、“茶味苦，饮之使人益思、少卧、轻身、明目”！可见，茶的药用功效之神奇。

药茶已经有了两千多年漫长的历史，它具有制作简便易行、饮服方便、服用后易被机体吸收、作用迅速、效果明显、有效成分溶出量大等特点。

药茶除能补充人们所需要的营养，吸收排泄放射性元素，有延年益寿的作用外，还具有促进新陈代谢、提高机体机能、止咳、镇静、除疲、助消化、抗衰老、增强抗病能力、激活中枢神经、抑制各种感染、抗菌、抗病毒等功效。

因此，常饮用药茶，不仅能祛病养生、延年益寿，还能养颜美容。

如今，越来越多的人爱上了饮用药茶，饮用药茶已经成为了一种健康、时尚的符号。

## <<第一次泡茶就上手>>

### 书籍目录

第一章 茶的认识及药茶概述 中国茶文化的形成与发展 制茶方法的演变及分类 茶的生活常识第二章 滋补养生 保健调养 健脑安神 滋补强身 延年益寿 滋阴壮阳 消暑清热 美容养颜 减肥轻身第三章 内科疾病茶疗方 感冒 咳嗽、气管炎 肺结核、肺炎、肺脓肿 消化不良、胃痛 便秘痢疾 肝炎 心脏病、高血压、高血脂 肿瘤、癌症 头痛、失眠 癫痫 尿路感染 糖尿病 肾炎 风湿病 内科杂症第四章 外科疾病茶疗方 损伤 感染 疔痛 外科杂症第五章 妇科疾病茶疗方 产前、产后 月经病 妇科杂症第六章 男科疾病茶疗方 阳痿、早泄、遗精第七章 儿科疾病茶疗方 小儿感冒、咳嗽 小儿腹泻、痢疾、消化不良 小儿遗尿、夜啼 儿科杂症第八章 五官科疾病茶疗方 眼疾 耳疾 鼻疾 口腔疾 齿疾第九章 皮肤科疾病 原发疹 继发疹 皮肤科杂症

## &lt;&lt;第一次泡茶就上手&gt;&gt;

## 章节摘录

人们大都喜欢喝热茶，这是有科学道理的。

热茶可以充分发挥茶叶的功效，保持茶的色、香、味。

茶叶中的各种有效成分在热水中溶解度高，如咖啡因只能微溶于冷水，随着水温增高其溶解度逐渐增高。

茶叶中有一部分茶多酚与咖啡因结合产生的复合物只能溶于热水，随着水温下降，茶水就会产生轻微的乳浊现象。

这种被称为“冷浑浊”的茶水，不仅汤色暗浑，而且香气弱，茶味淡。

茶叶中的芳香油，也只能在水温较高时挥发，产生诱人的香气，而茶水冷却后，芳香油就不能挥发其香气。

除此之外，生理实验还证明，水在胃中并不能被吸收，须流入小肠才能被吸收。

如果是冷水的话，需要40~50分钟才能完全流入小肠。

如果喝的是热水，可以加速胃壁收缩，使水很快流入小肠而被吸收，尽快满足人体对水的需要。

我们在生活中也体验了喝热茶能解渴，其道理就在于此。

热茶入胃后可以使食物软化，加速胃壁收缩，促进胃液分泌，有助于消化食物。

综上所述，喝热茶对人体有益。

盛夏宜饮热茶盛夏饮热茶，有以下几点好处：一、饮热茶可消暑解渴，清热凉身。

热茶能促进汗腺分泌汗液，使大量水分通过皮肤表面的毛孔渗出体外，散发热能。

据测试，每蒸发1克水，就能带走0.5千卡热能。

蒸发的水分越多，散发的热能就越大。

用红外线温度记录仪测定皮肤温度发现，喝热茶10分钟后，体温可下降1~2℃，并可保持20分钟左右。

热茶中的咖啡因能刺激肾脏，促进排泄，使热能散发和代谢废物排出，并达到降低体温的目的。

二、热茶口感佳。

热茶汤中含有的茶多酚、糖类、氨基酸等与唾液发生反应，使口腔得到滋润，产生清凉的感觉。

据测试，连续收看电视4~5小时，人的视力会暂时减退30%，特别是看彩色电视，引起视力衰退的现象更为严重。

这是因为人的眼睛依靠视网膜上的视杆细胞在暗光下看东西，视杆细胞中的视紫红质是由维生素A合成的，经常在暗光下看电视，视杆细胞中的视紫红质会大量消耗，从而引起视力减退。

据科学实验和临床研究证明，茶叶中含有的防辐射物质对人体的造血系统有显著的保护作用，能降低电视辐射的危害。

茶叶中含有丰富的维生素A原，它被人体吸收后，能迅速转化为维生素A。

维生素A不但能合成视紫红质，还能使眼睛在暗光下看得更清楚，可预防夜盲症与干眼病。

因此，边看电视边喝茶，不但能消除电视辐射的危害，还能保护和提高视力。

一般人只要每日喝几杯清茶，就能够消除电视微量辐射对人体的危害。

常饮红茶菌能强身、保健康红茶菌产于我国渤海地区，是颇受人们喜爱的一种能促进人体健康的饮料。

红茶菌能促进新陈代谢、血液循环，强化五脏六腑，整肠固胃，预防胃及十二指肠溃疡，保肝，降血糖，利尿等。

还能化体内结石，防衰老，美容保健，并可治疗高脂血症、高血压、心脏病、关节炎、气管炎、胃下垂、胃痛、胆结石、胆囊炎、痢疾、肝硬化、白内障、雀斑、黑斑、过敏性皮肤病、皮肤瘙痒、痔疮、妇女带下等疾病，还可抗癌。

红茶菌具有保健、抗衰老的功效，是因为红茶菌中含有30多种对人体有益的营养物质，如有机酸（乳酸、醋酸、叶酸等）、糖类（葡萄糖、果糖、蔗糖、半乳糖等）、维生素C和B族维生素、氨基酸、卵磷脂、辅酶等。

常饮红茶菌能治病、强身、保健康。

## <<第一次泡茶就上手>>

在制备红茶菌时，最好用玻璃杯（或广口瓶），其上盖以纱布。

为防止污染，制作前一切用具均应仔细洗净。

制作时，先将茶和糖用沸水冲泡，放凉至20~30℃时，用干净的纱布滤入培养瓶中，这就是培养基了。

茶汤内放入菌膜后，瓶口用纱布覆盖，用橡皮筋固定，然后放在不被阳光直射之处即可。

几天后，当菌膜充盈，溶液稍浊，有气泡上浮，略有甘酸的香气时，即可开始饮用。

每次倒出菌液后，均须倒入事先制备好的茶糖水。

古丁进入人体后，会增加促进血管收缩激素的分泌量，导致血管收缩，而血管收缩将会影响血液循环，减少氧气的供应量，使血压上升。

多吸烟还会加速人体动脉硬化，使体内的维生素C含量下降，加速人体衰老。

据调查，每吸一支烟可使体内维生素C的含量减少25毫克，吸烟者体内维生素C的含量低于不吸烟者。

一个每日吸一包烟的人，血液中维生素C的含量会降低25%。

吸烟者喝茶，尤其是喝绿茶，可以补充维生素C。

此外，喝绿茶还能起到保护血管的作用。

因此，喝绿茶在某种程度上可以降低吸烟的危害。

香烟烟雾中含有苯并（a）芘等多种致癌物，这些物质对体会产生遗传毒性，而绿茶提取物对苯并（a）芘和黄曲霉毒素等致癌物质的形成有抑制作用，绿茶提取物可以抑制香烟烟雾中有毒物质导致的病变。

为保护人体健康，提倡吸烟者和被动吸烟者坚持饮茶，这对减轻香烟的毒害作用是有益的。

饮茶可解酒毒现代人的交际应酬很多，在宴会上往往少不了饮酒，一旦饮酒过量，就很容易引起酒精中毒。

用茶来解酒精中毒，是人们早已熟悉并广泛使用的方法。

茶叶中含有的茶多酚、茶碱、咖啡因、茶甙、有机酸、多种氨基酸和多种维生素等物质相互协调，使茶汤如同一服药味齐全的醒酒剂。

茶的主要作用是兴奋中枢神经，缓解酒精中毒后的中枢神经抑制作用，扩张血管以利于血液循环，提高肝脏代谢功能，促进排泄，使酒精从体内迅速排出。

实验表明，茶的利尿作用抑制了肾小管对酒精的再吸收，并可以加强泌尿系统的抗感染能力。

茶在解酒的过程中，既不抑制神经系统，也不损害性功能。

所以酒后饮茶无论从理论还是实践方面看，都是有益无害的。

不宜用保温杯泡茶有人为了保持茶的温度，便时常用保温杯泡茶，然而保温杯是不宜用来泡茶的。

茶叶中含有多种营养物质，包括茶多酚、鞣酸、芳香物质、氨基酸和多种维生素。

当用茶壶或普通杯泡茶时，大量的有益成分溶解在水中，使茶汤产生一种芳香气味，同时茶多酚和鞣酸等成分略溶于水，使茶汤略带爽口苦味。

而用保温杯泡茶，由于温度一直保持很高，芳香物质很快挥发，减少了茶汤应有的芳香气味。

同时，高温

## <<第一次泡药茶就上手>>

### 编辑推荐

《第一次泡药茶就上手》：药茶起源于汉代，距今已有两千年的历史。

所谓药茶，是将中草药或日常所食之物制成粗末或切段、切绌，以沸水冲沏或加水煎煮，代茶饮用的饮品。

它既可以强身健体，又能辅助治疗疾病，还能养生美容。

药茶出现之后，就受到坐禅清谈的士大夫及王公贵族们的喜爱。

更因其简便省时、价格适中、疗效明显、服用方便、副作用少等特点而广泽民众，深受普通百姓的欢迎。

《第一次泡药茶就上手》收载经典药茶方2000余方，分为茶的认识及药茶概述、滋补养生茶、内科疾病茶疗方、外科疾病茶疗方、妇科疾病茶疗方、男科疾病茶疗方、儿科疾病茶疗方、五官科疾病茶疗方、皮肤科疾病茶疗方等内容，每方均按配方、制法、功效，以及主治、用法、宜忌、小提示等依次介绍。

内容丰富、翔实、新颖，语言通俗易懂，很适合广大读者使用。

<<第一次泡药茶就上手>>

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>