

<<汉方护眼茶饮>>

图书基本信息

书名：<<汉方护眼茶饮>>

13位ISBN编号：9787810366397

10位ISBN编号：7810366394

出版时间：2006-5

出版时间：汕头大学出版社

作者：吴明珠

页数：107

字数：400000

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>

<<汉方护眼茶饮>>

内容概要

工作压力大、生活节奏快，6大文明病开始青睐低龄人群，或为很多人生活中的梦魇。专业中医师精心打造养生与保健的健康茶饮，让你不再为慢性病烦恼，尽情享受健康人生。养生馆·养生饮系列03特别收录120道茶饮，对症调养全身上下的不适症状，120种常见中药材图鉴，可按图索驷，轻松养生。

大家都知道，天天坚持正确的饮食，是拥有健康的关键。但随着生活形态与节奏的改变，身体承担着超额的负荷，健康也开始出现赤字……养生馆养生饮系列全新推出的《草本养生茶饮》《滋补养生酒》《上班族活力养生茶》、《汉方护眼茶饮》正是为现代人量身定做的健康食谱。

书中强调轻松自然、营养均衡、由内到外的天然调理美食。用最普通的食材、零负担的搭配、取巧而功效不凡的料理方法，解消都市人的身心烦恼。带领大家开“食”美丽的人生!

<<汉方护眼茶饮>>

作者简介

吴明珠学历：台北医学大学毕业北京中医药大学中医硕士、博士。

现任：吴明珠中医诊所院长台北中兴医院中医科特约中医师台北妇幼医院中医科合约中医师针灸学会理事中医妇科医学会理事中医临床医学会教育委员女中医师学会监事中医学说学理学会理事中医内科医学会副秘书长

<<汉方护眼茶饮>>

书籍目录

如何利用本书全身部位与症状图1 喝茶健康来 养生,先喝茶! 健康的养生茶对策 居家必备养生药
草 养生茶轻松泡2 人体茶饮地图 头部 头痛宿醉 增强脑力 失眠 增生乌发 纾解
压力 瘦身美肤 去痘除斑 柔肤美白 消除皱纹 瘦身消脂 丰胸 眼睛 酸痛干痒
呼吸系统 预防感冒 止咳化痰 喉痛 过敏性鼻炎 胃肠 开胃助消化 排毒通便
心血管 强心解郁 降血压 活血补血 手脚冰冷 肝肾 养肝 口臭降火 消除
疲劳 益肾消水肿 性与生殖 经期不顺 缓解经痛 增性助孕 增强性功能 免疫力
增强免疫力 抗老化 预防癌症 番茄鲜果茶 茵陈茅根茶·蒲公英绿茶 麦冬贝母茶·
鲜藕薏仁茶3 茶饮养生班开课!
青春驻颜班 丰胸窈窕班 儿童成长班 上班族减压班

<<汉方护眼茶饮>>

章节摘录

因时制宜 中国人常习惯于冬季进补，但中医学认为：一年四季宜顺应生、长、收、藏之气，分别摄取不同的食物，才是养生之道。

春季 春季宜食辛甘发散之品，而不宜食酸收之味，会影响脾胃的运化功能。就中医观点而言，春天体内的肝胆经脉旺盛活跃，因此好好调养肝脏，可以增强免疫力，让身体一整年都维持在最佳状态。

其实，春天不需要特别进补，但体质较差的人，可选用莲子、芡实、薏仁、花生、核桃、红枣、山药、百合、菟丝子等“性平”的药材，作为茶饮之用，而不宜选用性寒、性热的药茶。

夏季 夏季容易心火过旺而克肺金。在中药饮食不可过寒，像是乌梅、山楂、洛神等味酸的药材，就很适合作为夏日茶饮的配方，这些配方同时能帮助消食下气，对减去多余脂肪也很有帮助。

夏季气候炎热，消化功能较弱，因此，可以帮助健胃整肠、清热解毒的药材，像是连翘、金银花、蒲公英、黄芩、黄连、淡竹叶、芦荟、牡丹皮等，也很适合作为夏日保健药茶。

除非感染风寒，否则夏季不宜饮用热性的药茶，像是红参、胡椒、紫苏、干姜、麻黄、桂枝等。

秋季 秋天干燥的空气易使人体受燥邪入侵而伤肺，出现口干舌燥、干咳痰少等症，因此，在秋季的养生上以甘平、滋阴润肺、润燥生津为主，宜收不宜散，因为“秋气燥，宜食麻以润其燥，禁寒饮”，少食酸，以免产生五脏不调的状况。

像是杏仁、贝母、雪梨、竹茹、柿饼、橄榄、胖大海、罗汉果、前胡、桔梗、半夏等，都适合作为秋日茶饮的素材，而燥热或性寒的中药材，则不宜在此时摄取。

冬季 四季中最寒冷的冬季，人体阳气转弱、阴气转盛，因此，在养生上，宜养阴固阳。而由于冬季最适合进补，可以温中散寒、补益温里的药草为主，间或搭配解表作用的药材，帮助驱除寒气，避免因阳气过衰而伤及人体。

像是川椒、附子、丁香、桂枝、干姜，以及防风、细辛、荆芥、葛根、柴胡、升麻等，都适合作为冬季茶饮使用。

若是体质较弱者，也可以搭配当归、人参、杜仲、灵芝、天门冬、麦门冬、黄芪、淮山、红枣、冬虫夏草等补益中药材，作为茶饮配方。

<<汉方护眼茶饮>>

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>