

<<中老年滋补保健茶>>

图书基本信息

书名：<<中老年滋补保健茶>>

13位ISBN编号：9787501967476

10位ISBN编号：7501967474

出版时间：2009-2

出版时间：轻工

作者：张英

页数：190

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>

<<中老年滋补保健茶>>

前言

人到中年身体开始日渐衰退，生理功能逐渐降低，肾功能衰退，心血管逐渐老化，肺和气管组织弹性降低，换气量减少，造成动脉血氧含量降低，消化能力减弱，脑供氧量不足，使人记忆力减退，精力不集中，反应迟钝，视觉听力减弱等。

随着年龄继续增长，内分泌系统及代谢功能发生较大变化，性腺、生殖功能衰退，精液分泌减少，卵巢萎缩、月经停止，骨质开始疏松，柔韧性降低，开始出现骨质增生，关节功能变差，腰腿酸软、行走无力。

到了老年代谢功能进一步降低，乃至发生紊乱，易发生一系列代谢疾病，如甲状腺功能低下，痛风和糖尿病等，胸腺首先退化引起免疫力下降，容易发生自身的免疫性疾病，如风湿、类风湿疾病等。

人体的衰老虽然是必然规律，但是每个人的衰老速度是不同的，这与环境污染、饮食是否科学以及是否注意保养等有关。

注意保养可以延缓人体衰老。

所谓保养就是科学地利用保健品调节人体的阴阳、虚实平衡，确保五脏六腑的健康，维持正常的生理功能不受伤害，这是抗衰老、提高免疫功能，‘确保身体健康，益寿延年最可靠的方法。

市场上滋补保健品的种类繁多，可任意选购，但价格昂贵，一般收入的家庭承受不了，且质量没有保障，故效果也不一定很好，也难于坚持服用。

最好的方法是请保健专家体检，开处方，或从保健专著中选择一些适合自己的处方，采购原料自己配制，服用后体验效果，还可改进配方，这种方法经济实惠，一般坚持下去总会收到较好的效果。

<<中老年滋补保健茶>>

内容概要

《中老年滋补保健茶》是根据中老年生理功能的特点编写而成。滋补保健茶是根据原料的药理作用，由茶叶、中药和甜味剂配伍组成，使三者充分发挥它们的保健作用。

书中介绍了茶的基本知识，保健茶的原料和制备方法，还精选了419个保健茶配方，每个配方都介绍了配方组成、保健功能和饮用方法。

全书共介绍了12类保健茶，分别为：抗衰老保健茶、补肾保健茶、补气保健茶、滋阴养血茶、美容减肥茶、养心安神茶、健胃消食茶、糖代谢保健茶、心脑血管保健茶、感冒茶、止咳化痰平喘茶和水果休闲茶。

中老年朋友可根据自身健康状况选用合适的保健茶，通过长期饮用，达到养生保健、延缓衰老、提高免疫力等功效。

<<中老年滋补保健茶>>

作者简介

张英，男 1964年毕业于北京化工大学化学工程学院。

1988年晋升为副教授。

1995年退休于生命科学与技术学院。

作者从20世纪60年代中期开始学习、研究精细化工，在十年动乱期间他走遍了北京所有的化工厂，多次进厂学习参加劳动，向有实践经验者学习请教，1995年退休后在一家中美合资公司任总工程师。

他的主要编著有：1、《药酒生产实用技术》，中国轻工业出版社，2006；2、《金属加工用精细化学品配方与工艺》，化学工业出版社，2006；3、《塑料橡胶配方技术手册》，化学工业出版社，2002；4、《精细化学品配方大全》，化学工业出版社，2001；5、《大众药酒400例》中国轻工业出版社，2002；6、《大众药浴700例》中国轻工业出版社，2003；7、《日常食物保健食谱》人民军医出版社，2004；8、《家庭药酒处方精选与配制》化学工业出版社，2008；9、《中老年滋补保健酒》中国轻工业出版社，2008；10、《金属加工用精细化学品配方与工艺》，化学工业出版社，2006。

<<中老年滋补保健茶>>

书籍目录

第一章 茶的基本知识一、茶的种类二、全国名优茶榜三、茶叶的主要化学成分四、茶的营养价值五、茶叶的药理及其保健功能第二章 保健茶的原料与制备一、植物的花二、植物的叶三、植物的根茎四、植物的皮五、植物的果实六、植物的种仁七、保健茶的制备第三章 抗衰老保健茶一、党参枸杞茶二、人参黄芪茶三、养生茶四、鹿参杜仲茶五、养性求真茶六、参杞鹿龟茶七、人参滋补茶八、健阳茶九、延寿茶十、五子茶十一、神寿不老茶十二、延年益寿茶(一)十三、延年益寿茶(二)十四、灵芝茶十五、蜂王浆茶十六、五味枸杞茶十七、补肾抗衰老十八、四补茶十九、二山灵芝五味茶二十、蟠龙茶二十一、回童茶二十二、黄芪枸杞子茶二十三、枸杞五味茶二十四、抗衰老茶(一)二十五、抗衰老茶(二)二十六、党参黄芪茶二十七、养生延年茶二十八、枸杞龙眼花二十九、健身茶三十、补气血安神茶三十一、枸杞双五茶三十二、神仙枸杞茶三十三、参杞龙枣茶三十四、四神茶第四章 补肾保健茶一、肉苁蓉茶二、仙茅茶三、巴戟天茶四、淫羊藿茶五、续断茶六、骨碎补茶七、菟丝子茶八、锁阳茶九、阳起石茶十、冬虫夏草茶十一、沙苑子茶十二、苁蓉杜仲茶十三、仙茅加皮茶十四、巴戟牛膝茶十五、巴戟吴萸茶十六、淫羊苁蓉茶十七、巴戟杜仲茶十八、淫羊肉桂茶十九、续断杜仲茶二十、骨碎补山萸茶二十一、续断桑寄生茶二十二、双骨补茶二十三、菟丝杜仲茶二十四、锁阳龙骨茶二十五、菟丝牛膝茶二十六、锁阳党参茶二十七、菟丝麦冬茶二十八、金锁固精茶二十九、菟丝五味茶三十、锁阳龙胆茶三十一、雪莲枸杞茶三十二、桑寄生茶三十三、寄生阿胶茶三十四、寄生防风茶第五章 补气保健茶一、党参人参茶二、三圣茶三、保元茶四、党参莲肉茶五、人参茶六、人参侧柏茶七、四君子茶八、人参大枣茶九、人参定志茶十、人参生地茶十一、人参苏子茶十二、人参竹茹茶十三、人参升芪茶十四、人参甘草茶十五、人参防风茶十六、参芪白术茶十七、党参茶十八、黄芪茶十九、党参升麻茶二十、黄芪白术茶二十一、芪牡五茯参茶二十二、黄芪防风茶二十三、芪升茶二十四、山药参术茶二十五、松子核桃蜜茶二十六、西洋参茶二十七、党参大枣茶二十八、补气强心茶二十九、大枣茶三十、刺五加茶三十一、绞股蓝茶三十二、红景天茶第六章 滋阴养血茶一、天门冬板蓝根茶二、麦门冬地骨茶三、山茱萸茶四、天门冬茶五、生脉茶六、天门冬人参茶七、枸杞子茶八、生地黄茶九、枸杞生地茶十、生地二冬茶十一、白芍茶十二、五味子茶十三、沙参麦冬茶十四、益胃茶十五、当归茶十六、制首乌茶十七、石斛瓜蒌茶十八、玉竹薄荷茶十九、玄参茶二十、芦根茶二十一、枸杞龙胆茶二十二、生地蒲公英茶二十三、玄参青叶茶二十四、芦根麦门冬茶二十五、玉竹茶二十六、石斛茶二十七、枸杞五味茶二十八、生地豆卷茶二十九、当归苏子茶三十、白芍钩藤茶三十一、五味沙参石斛茶三十二、当归羌活茶三十三、麦门冬茶三十四、南沙参茶三十五、归芪大枣茶三十六、枸杞龙眼花三十七、首乌防风茶三十八、白芍干姜茶三十九、枸杞白芍茶四十、生地苍术茶四十一、当归白芍茶四十二、首乌白芍茶四十三、当归柏子仁茶四十四、当归川楝子茶四十五、白芍乌梅茶四十六、当归白芷茶四十七、白芍白薇茶四十八、麦冬生地茶第七章 美容减肥茶一、玉容茶二、清宫乌须茶三、乌发还童茶四、黑芝麻美容茶五、降脂减肥茶六、山楂双花茶七、女皇美容茶八、玉芝茶九、元朝增颜茶十、清宫减肥茶十一、松花首乌茶十二、荷叶三花茶十三、山楂荷叶茶十四、山楂普尔茶十五、仙女减肥茶十六、宫廷美容茶十七、首乌茶十八、海带乌梅茶十九、山楂槐米茶二十、山楂荷叶金樱茶二十一、元宫养颜茶二十二、明宫润颜茶二十三、金宫香口茶二十四、清宫生发茶二十五、荷叶山楂茶二十六、荷叶冬瓜茶二十七、桑枝荷叶茶二十八、首乌泽泻丹参茶二十九、荷叶茶三十、山楂根茶第八章 养心安神茶一、酸枣仁茶二、人参酸枣仁茶三、酸枣竹叶茶四、酸枣丹参茶五、酸枣仁紫贝齿茶六、酸枣仁金银花茶七、龙眼花八、龙眼西洋参茶九、百合茶十、百合酸枣仁茶十一、百合生地茶十二、百合灯心茶十三、合欢白芍茶十四、合欢太子参茶十五、柏子养心茶十六、莲子甘草茶十七、莲子龙骨茶十八、远志菖蒲茶十九、远志益智茶二十、远志灵芝茶二十一、合欢龙眼花二十二、首乌藤茶二十三、柏子莲子茶二十四、酸枣仁灯心茶二十五、茯神神曲茶二十六、党参神龙茶二十七、枣仁芡实茶二十八、菖蒲梅枣茶二十九、菖蒲茉莉花茶三十、安神茶三十一、灯心草鲜竹叶茶三十二、柏子仁茶第九章 健胃消食茶第十章 糖代谢保健茶第十一章 心脑血管保健茶第十二章 感冒茶第十三章 止咳化痰平喘茶第十四章 水果休闲茶主要参考文献

<<中老年滋补保健茶>>

章节摘录

二十五、柿饼茶配方柿饼20克，绿茶5克，冰糖15克【保健功能】此茶能润肺止咳、涩肠止血；用于肺热咳嗽、肺结核、痰中带血、痰多者。

【饮用方法】将柿饼洗净与冰糖放入锅中加水炖烂，再将茶叶加沸水冲泡15分钟后，将茶汁倒入柿饼内，食柿饼、喝茶。

二十六、薄荷甘草茶【配方】薄荷10克，生甘草3克，冰糖5克，绿茶3克。

【保健功能】此茶能疏散风热、清热解毒、祛痰止咳；适用于咳嗽、咽喉痒痛、声音嘶哑等。

【饮用方法】将薄荷、绿茶放入茶杯中，将甘草放入砂锅中加水煎取500毫升，冲入茶杯中，15分钟后加入冰糖溶解即可饮用。

二十七、核桃蜜茶【配方】核桃仁10克，红茶5克，蜂蜜10克。

【保健功能】此茶能补中润燥、止咳平喘；用于肺肾虚型久咳哮喘等。

【饮用方法】将核桃仁用热水浸泡，搓去外皮，粉碎成末，放入茶杯中加入红茶、蜂蜜，用沸水冲泡，闷15分钟即可饮用。

<<中老年滋补保健茶>>

编辑推荐

《中老年滋补保健茶》是一本教您如何喝茶的一《中老年滋补保健茶》；这是一本给中老年朋友健康保健的一《中老年滋补保健茶》；这是一本适合现代健康生活的一《中老年滋补保健茶》。不一样的你，可以买来自己参考，自己动手制作适合自己的保健茶；不一样的你，可以买来送给老人，让老人的身体更加健康。

<<中老年滋补保健茶>>

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>