

<<健康茶饮养生茶疗大全集>>

图书基本信息

书名：<<健康茶饮养生茶疗大全集>>

13位ISBN编号：9787502374709

10位ISBN编号：7502374701

出版时间：2012-9

出版时间：科技文献出版社

作者：于观亭

页数：215

字数：300000

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>

## <<健康茶饮养生茶疗大全集>>

### 前言

中国是茶的故乡，是发现和利用茶叶最早的国家。

世界各地的种茶、饮茶都是直接或间接从中国传入。

茶叶从药用、食用，到成为人们最喜爱的饮品，都是中国人的发明，是中国人对人类的一大贡献。

茶，这个古老的经济作物，是上天赐予人类的灵物，经过几千年的发展，已经由开门七件事“柴米油盐酱醋茶”生活必需品发展成为社交高雅事“琴棋书画歌舞茶”的特殊文化——中国茶文化。

它不但是物质的，也是精神的，饮茶不但能提供人体所需要的营养保健物质，而且能使人去烦取静，精神愉悦。

革命先行者孙中山先生说：“就茶而言，是最为卫生，最优美之人类饮料。

”（见孙中山的《国建方略》）。

开国元勋朱德元帅说茶，“若得常年饮，延年益寿法”。

中国茶文化的核心就是“健康养生，和谐和平”。

中国五千年的文明史与茶文化息息相关，从神农(炎帝)尝百草发现茶叶到今天，五彩缤纷的茶文化、茶精品，无不与中华民族的生活密切联系在一起。

客来敬茶，茶礼天下已成为中华民族的普遍礼仪。

以茶养生，以茶励志，以茶悟道已经成为儒、释、道三大教派的共同追求。

茶文化已经成为中国传统文化的重要组成部分。

饮茶五千年，五千年后还饮茶。

中国传统认为饮茶对人类的益寿保健有很大作用。

数千年来，中医视茶如药。

关于茶的防治疾病的功效，在历代的医学、茶学文献中均有记载。

唐代陆羽所著的《茶经》对茶的功效应用、制作过程、饮用方法等均有详尽的记载，陈藏器撰写的《本草拾遗》中称“茶为万病之药”，明朝李时珍在《本草纲目》中，曾汇集百家之言，对茶的功能如强心、提神等加以描述。

本书是国际茶业科学文化研究会副会长、吴觉农茶学思想研究会副会长、茶业加工高级工程师、茶文化研究员、中国著名茶学专家于观亭继《茶业加工技术手册》、《中华茶人手册》、《茶文化漫谈》、《中国茶文化丛书》、《中华茶经》、《图解中国茶经》等著作出版后又一本关于茶文化养生的力作。

本书论述了中国茶文化的发展以及茶文化的创新和内涵，又系统地论述的茶疗的方法，让读者既可以学到科学饮茶的道理和方法，又能够修身养性，是一本实用性、可读性很强的茶饮健康全书。

王永成 二零一二年五月

## <<健康茶饮养生茶疗大全集>>

### 内容概要

随着人们对健康越来越关注，对茶的保健功效的认识越来越深，健康茶饮成为人们新的时尚追求。从前人经验、民间验方的代代相传，到《神农本草》、《本草拾遗》、《茶谱》等古书记载，甚至现代医学保健的角度，养生茶饮在调理五脏机能、改善体质、滋补养生、延年益寿方面都可以说有着显著的功效。

本书介绍了200多道保健养生茶饮，以中国传统的七大类养生名茶、祛病强身的中药茶和当下流行的花草茶为主要茶方，让您依据自身的情况，按一年四季、不同体质、日常保健的需要和所患疾病对症喝出健康来。

此外，还向您深入讲解了茶饮的健康元素和作用原理，特别推荐了多种泡茶材料的养生功效、冲泡方法和品饮文化等，最后还献上专家向您传授识茶善饮的秘诀。

## <<健康茶饮养生茶疗大全集>>

### 作者简介

于观亭，茶叶加工高级工程师，茶文化研究员。

山东潍坊昌乐人，生于1940年1月，长期从事于茶叶科研，在茶叶加工工艺改革和茶叶标准化等方面做出了重要贡献。

曾在中华全国供销总社、中华人民共和国商业部、国家贸易部等部委工作，并担任重要领导职务。现担任中国国际茶文化研究会、中国华侨茶叶基金会、中国茶叶流通协会、中华茶人联谊会、国际茶叶科学文化研究会常务理事等重要职位，以及一些知名企业和重大活动的高级顾问。

个人著作主要有：《茶文化漫谈》、《中国茶膳》、《认识中国茶文化的第一本书》（台湾出版，2004年获得“健康好书奖”），主编《中国茶文化丛书》。

<<健康茶饮养生茶疗大全集>>

书籍目录

第一篇 走进茶世界

第一章 探寻茶源

茶的起源

历代茶事

茶的传播

异域茶情

第二章 细说茶道

茶的分类

选茶 泡茶 存茶

第二篇 识茶懂茶，健康饮茶

第一章 小茶叶，大功效

茶的健康元素

茶的保健功效

健康饮茶

饮茶的禁忌

第二章 养生保健好茶知多少

中国名茶

保健花草茶

中草药茶

第三章 应季喝茶最健康

春季养生茶

夏季养生茶

秋季养生茶

冬季养生茶

第四章 认清体质喝对茶

热性体质

寒性体质

实性体质

阳虚体质

阴虚体质

第三篇 调理祛病养生茶疗

第一章 中国源远流长的茶疗文化

茶叶虽小功效大

药茶三大类——单味茶、茶加药、代茶

辨证茶疗更健康

第二章 养颜塑身茶疗方

减肥瘦身

乌发养发

护眼明目

润肤美白

亮肤消暗沉

去痘消斑

抗衰去皱

第三章 日常调理茶疗方

补气强身

<<健康茶饮养生茶疗大全集>>

滋阴补血

开胃消食

调和脾胃

补益肝肾

润肺理气

清热降火

消除疲惫

提神醒脑

宁神安睡

清凉消暑

解酒护肝

防辐射

第四章 对症祛病茶疗方

失眠

贫血

感冒

头痛

咳嗽

咽喉炎

肺炎

消化不良

便秘

腹泻

胃病

肝病

肾病

高血压

糖尿病

高脂血症

冠心病

结膜炎

中耳炎

鼻窦炎

牙痛

皮肤疮疹

风湿痹证

月经不调

带下

痛经

更年期综合征

妊娠期及产后不适

遗精

阳痿

## <<健康茶饮养生茶疗大全集>>

### 章节摘录

版权页：中国绝大部分产茶地区，茶叶的生长和采制是分季节性的。

按照季节变化，可将茶叶划分为春、夏、秋、冬四季茶。

春茶为3月上旬至5月上旬之间采制的茶，采摘期20~40天，随各地气候而异。

由于春季气温、降雨量适中，茶叶鲜嫩，香气馥郁。

夏茶在夏至前后采摘，一般为5月中下旬到6月，是春茶采摘一段时间后所新发的茶叶。

夏茶的新梢生长迅速，不过很容易老化。

秋茶为7月后采摘的茶叶。

秋高气爽，有利于茶叶芳香物质的合成与积累，所以秋茶具有季节性高香。

冬茶为秋分之后所采制之茶，因气候寒冷，中国大部分地区均不产冬茶。

只有海南、福建和台湾因气候较为温暖，尚有出产。

按生长环境分类 根据茶树生长的地理条件，茶叶可分为平地茶、高山茶和有机茶几个类型，品质也有所不同。

平地茶相比起来比较普通，茶树的生长比较迅速，但是也使得茶叶较小，叶片单薄；加工之后的茶叶则条索轻细，香味比较淡，回味短。

茶树一向喜温湿、喜阴，而海拔比较高的山地正好满足了这样的条件。

温润的气温，丰沛的降水量，浓郁的湿度，以及略带酸性的土壤，促使高山茶芽肥叶壮，色绿茸多。

有机茶是近期以来出现的一个茶叶的新品类，或者说是一个茶叶的新的鉴定标准。

有机茶是指在完全没有污染的环境里，种植生长出来的茶芽，并在严格的清洁的生产体系里面所生产加工。

按茶的品质特点分类 根据加工方法以及品质特色的不同，茶可分为6大类，即绿茶、红茶、青茶、黄茶、白茶和黑茶，这也是传统茶文化中最常使用和最为人们所熟知的分类方法。

绿茶的制作没有经过发酵，较多地保留了鲜叶内的天然物质，因此成品茶的色泽、冲泡后的茶汤和叶底均以绿色为主调。

同时，由于营养物质损失少，绿茶也被视为更益于人体健康的茶。

绿茶是中国种类最多、产量最大的茶类，此外，绿茶也是生产花茶的主要原料。

红茶，属于发酵茶，因其干茶色泽、冲泡后的茶汤和叶底以红色为主调而得名。

红茶的香气最为浓郁高长，滋味香甜醇和，饮用方式多样，是全世界饮用国家和人数最多的茶类。

青茶（乌龙茶），属于部分发酵茶，融合绿茶和红茶的清新、芬芳、甘鲜于一身，品质极为出众，得到很多海内外茶人的喜爱和追捧。

<<健康茶饮养生茶疗大全集>>

编辑推荐

《健康茶饮养生茶疗大全集(专家指导版)》由科学技术文献出版社出版。



<<健康茶饮养生茶疗大全集>>

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>