

<<对症养生茶饮>>

图书基本信息

书名：<<对症养生茶饮>>

13位ISBN编号：9787506459570

10位ISBN编号：7506459574

出版时间：2009-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：纪戊霖

页数：255

字数：192000

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>

<<对症养生茶饮>>

前言

茶疗文化历史久远，从最早的“神农尝百草，用茶来解毒”发展至今，茶疗不仅能陶冶心情，还能养生保健、预防疾病，更能治疗疾病，但其最具魅力之处是操作方便，随时随地就能立刻冲泡来饮用，所以非常适合现代忙碌生活的人们，利用短短几分钟，就能快速的享受到健康自然好生活。

健康不只是单指身体健康没有病痛，还包含了心灵的健康，而茶疗在冲泡的过程中，就是一种使身心放松、休息、充电的好方法。

茶有气味，如茶、玫瑰花、菊花、桂枝等，都含有挥发油，一能影响心情，控制心情；二能透过鼻黏膜的吸收，产生相应作用。

茶有颜色，如红色的洛神花、红花，绿色的绿茶，金黄色的金银花、菊花等，这些能透过视觉来调控心情。

所以冲茶从过程到饮用都能调整身心，是个简便的好方法，很值得推广。

茶种类繁多，茶本身可依产地、发酵、制作等来分类，并且可以像茶一样用来冲泡的原料就更多了，如七叶胆茶、洋参茶、枸杞茶等。

而茶既可治疗病症，也有预防疾病、养生抗衰老的茶方在里面，所以可以说是有病医病，没病强身。

本书内容完整而丰富，按病症来查所对应的茶饮，使用起来非常方便而实用，且再加上精美的图片，更令人赏心悦目，心旷神怡，所以此书确实是值得收藏的好书。

<<对症养生茶饮>>

内容概要

本书特色： 200道保健养生茶饮 以中药材为主要茶方，搭配花草茶、青草药、五谷蔬果等常见材料，共200道环保剑圣茶饮，让读者依自身的情况，对症喝出健康。

200种泡茶药方介绍 分为汉方药材、花草茶、青草药、五谷蔬果等，共有200种泡茶药方，分别介绍了性味、效用、对应症状，方便查阅。

70种对症保健功效 七大类70种对症保健养生功效、包含女性美容保养、上班族保健、健胃整肠、生活保健、病症调理、常见慢性病、银发族保健等，全方位照顾不同人群www.exvv.com的需求，有效改善疾病。

<<对症养生茶饮>>

书籍目录

中药图鉴VS对症茶疗 青草药图鉴VS对症茶疗 香草植物图鉴VS对症茶疗 蔬果五谷图鉴VS对症茶疗 第1篇 女性美容保养篇 美白 玉竹洋参茶 玫瑰柠檬茶 / 芙蓉蔷薇果茶 去斑 银花金线莲茶 洋菊银花茶 / 慈禧珍珠茶 好气色 杏仁人参茶 玫瑰人参茶 / 桑叶桑葚茶 除痘淡疤 防风银花茶 洋菊茅根茶 / 百合莲藕茶 山楂陈皮茶 / 洛神洋参茶 痛经 玫瑰泽兰茶 当归桃仁茶 / 玫瑰天麻茶 香附天麻茶 / 金盏玫瑰茶 调经补血 玫瑰茉莉茶 桃仁红花茶 / 火炭母马鞭草茶 抗老化 元气杏仁茶 人参川七茶 玫瑰迷迭茶 / 萝卜香椿茶 更年期综合征 金线莲红花茶 柴胡川七茶 火炭母金线莲茶 / 丹皮龟鹿茶 骨质疏松症 苡蓉杜仲茶 龟鹿柠檬茶 / 龟鹿苡蓉茶 白带 白果金线莲茶 知苓菟丝茶 子宫肌瘤 玫瑰益母草茶 郁金川七茶 子宫下垂 玫瑰升麻茶 升麻柴胡茶 乳腺炎 金线莲蒲公英茶 蒲公英郁金茶 第2篇 上班族保健篇 压力大 远志天麻茶 迷迭紫苏茶 疲劳 郁金桂圆茶 玫瑰薰衣草 / 柴胡洋参茶 鼠尾草纾压茶 腰酸背痛 牛膝炭母草茶 杜仲山葡萄茶 / 火炭母万点金茶 葛根川七茶 用眼过度 洋甘菊洋参茶 决明天麻茶 / 枸杞淮山茶 菁芳水丁香茶 / 桑葚萝卜茶 夏枯草枸杞茶 / 谷精草川七茶 神经紧张 浮小麦白芍茶 茉莉金线莲茶 / 薰衣草橙花茶 爵床支香茶 头晕斗痛 川芎天麻茶 迷迭马鞭草茶 / 菖蒲天麻茶 菁芳无头香茶 / 洋甘菊鼠尾草茶 注意力不集中 白果天麻茶 七叶胆鼠尾草茶 / 茉莉醒脑茶 失眠 浮小麦洋参茶 薰衣茉莉茶 / 枣仁洋参茶 第3篇 健胃整肠篇 便秘 决明麻仁茶 芝麻核桃玫瑰茶 排毒清肠 山楂洋参茶 铁马鞭鱼腥草茶 / 马鞭草桂花茶 食欲不振 番茄洋参茶 淮山荷叶茶 胃胀气 砂仁木香茶 菁芳蒲公英茶 / 洋甘菊马鞭草茶 慢性腹泻 车前子藿香茶 乌梅芡实茶 胃溃疡 海螵蛸川七茶 莲藕土豆茶 铁苋贝母茶 / 金盏鼠尾草茶 慢性胃炎 玫瑰佛手柑茶 九节白花茶 厚朴洋参茶 / 牛蒡菠萝茶 第4篇 生活保健篇 鼻子过敏 百里香鼠尾草茶 苍耳黄芪茶 口腔溃疡 白花草爵床茶 连翘黄柏茶 口臭 桂花佛手柑茶 厚朴金线莲茶 耳鸣 到手香鱼腥草茶 菖蒲苡蓉茶 声音嘶哑 橄榄阿胶茶 百合洋参茶 皮肤瘙痒 冬瓜鱼腥草茶 防风银花茶 皮肤过敏 荆芥绿豆汤 银花黄芪茶 / 白鹤鱼腥草茶 芙蓉洋甘菊茶 / 绿豆甘薯饮 宿醉 橘红东洋参茶 葛根赤豆茶 / 绿豆莲藕茶 砂仁蔓荆茶 / 紫罗兰迷迭茶 流鼻血 莲藕鲜梨茶 葛根莲藕茶 中暑 茅根灵芝茶 荷叶金线莲茶 / 苦瓜莲藕茶 跌打损伤 草梧桐红花茶 川七元胡茶 壮阳 三子鹿茸茶 巴戟苡蓉茶 第5篇 病症调理篇 第6篇 常见慢性病篇 第7篇 银发族保健篇 第8篇 健康身心由茶疗开始索引 常见病症VS对症茶疗方

<<对症养生茶饮>>

章节摘录

插图：

<<对症养生茶饮>>

编辑推荐

《对症养生茶饮(第2版)》：中药材+青草药+花草茶+五谷蔬果=保健养生喝茶趣。

中国千年茶疗文化精华，享受天然健康的品茗滋味。

对症茶饮，体内环保一身轻。

人手一本，这是您的个人营养顾问，这是给全家人的家庭保健书汉方茶饮健康身心天然汉方草本茶，有效提升免疫力200道保健养生茶饮 + 70种对症保健功效饮食健康智慧王系列2尚锦文化

<<对症养生茶饮>>

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>