

<<家庭养生药茶现学现用>>

图书基本信息

书名：<<家庭养生药茶现学现用>>

13位ISBN编号：9787507701869

10位ISBN编号：7507701867

出版时间：2004-9-1

出版时间：学苑出版社

作者：周荣,陆阁才

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>

<<家庭养生药茶现学现用>>

内容概要

内容提要

本书是介绍药茶的专书。

全书按各科疾病分类，根据主治依次排列于病名之后。

对每种药茶均按组成、配方、主治、制法与用法等项编写。

书后还附有药茶笔画索引，便于读书查阅与合理选择。

编写过程中，查阅了大量古今医药文献的基础上，经过反复筛选，共收药茶908种。

其中有许多是中国历代宫廷秘方，是十分珍贵的历史资料。

供中西医临床工作者参考，也是广大基层医务工作者和广大食疗爱好者的良师益友。

<<家庭养生药茶现学现用>>

书籍目录

第一部分 家庭饮茶保健入门药茶是世界上的优良饮料之一。

根据历代中医药书籍记载和实践证明，药茶为纯天然中药，可直接冲泡饮之，无任何污染；药物不经任何化学处理和加工程序，无需久煎煮，有效成份不会破坏和丢失；因此对那些有饮茶习惯的人来说，药茶不失为一保健佳品。

它不但有多种保健功能，还有治疗多种疾病的作用，值得我们好好研究。

一、药茶保健七大优势二、茶叶保健的十大药理作用三、茶的九大医疗主治功能四、保健茶的一般饮用方法五、保健茶的一般饮用原则六、保健茶的饮用禁忌第二部分 家庭药茶的使用常识茶叶，既可以加工为饮料，又是用以治病的一种药物，然而药茶，并非指单一的茶叶，它包括茶叶药用、茶药配合、以药为茶等内容。

白居易有诗称：“病闻和药气，浓听研茶声。

”是说药、茶原为一类，其功能优势可以互补。

因此，运用药茶治病者最好兼通药和茶两方面的保健常识，以达到熟能生巧的境界。

一、单味茶叶能治病二、茶药相配效果好三、以药代茶用途广四、药茶也需辨证使用五、几种常见的家庭保健药茶第三部分 药茶制作的基本方法众所周知，茶疗法使用的药品称为药茶，2000年版《中国药典》对茶剂作了更详细的收载，表明茶剂已越来越受到医药界的重视和广大群众的欢迎。

现就药茶的制作方法、质量标准及检测方法、保存技巧等内容在本部分中加以介绍。

一、药茶的制作方法二、制作药茶的质量标准三、药茶的保存方法四、药茶变质的六大表现第四部分 药茶服用方法药茶虽是茶，但也要按照药来使用，尤其是要想真正发挥药茶的全部药效，更要从人体的生理和药茶的药理两个方面进行协调，因此，学习一些科学服用药茶的知识和方法不仅是十分必要的，而且能够加深我们对于药茶治病的体会和认识。

一、药茶的服用方法二、药茶的服用时间三、药茶的服用数量四、药茶服用的注意事项第五部分 药茶服用的禁忌服用药茶也有禁忌，它包括配伍禁忌、妊娠用药禁忌、病情禁忌及服茶时的饮食禁忌等多个方面。

如果我们不真正了解这些禁忌，不仅会影响药茶的功效，而且可能会导致人体的副作用。

一、饮用药茶应注意的配伍禁忌二、饮用药茶应注意的病症禁忌三、饮用药茶应注意的饮食禁忌四、饮用药茶应注意的其他禁忌第六部分 四季可用的养生茶药茶养生不仅可以天天讲，而且也适宜于春夏秋冬不同季节。

春季药茶养生可以生发阳气，养肝利胆，使经脉疏通，四肢强健；夏季药茶养生可以清暑热，消口喝，利肠胃，除心烦；秋季药茶养生可以降阴气，养肺阴，止咳喘，化痰饮；冬季药茶养生则可以散阴寒，补肾阳，消水肿，强腰脊。

另外，茶叶也可以根据四季不同加以选择，例如春饮花茶，夏饮绿茶，秋饮青茶，冬饮红茶，这是有一定道理的。

只要我们灵活地使用上述原则，就可以在一年四季中找到适合我们的养生茶。

一、春季养生茶二、夏季养生茶三、秋季养生茶四、冬季养生茶第七部分 功效各异的养生茶药茶不仅可以治病，也可以用来养生，特别是可以用来调整人体所处的亚健康状态，从这个角度来说，养生茶是无病防病，有病治病。

当然，养生茶的主要成份还是中药，必须按照中药和茶的特有功效和性味来使用它，这样才能有针对性。

一、清热茶二、散寒茶三、补血药茶四、补气茶五、补阳茶六、聿卜阴茶七、活血茶八、行气茶九、化痰茶十、消食茶十一、减肥茶第八部分 人人可用的保健茶不可否认，药茶是药食同源的一个重要分支，因此，具有特定养生功效的药茶应该是老少皆宜，男女均可使用的。

在这部分内容中，我们将介绍适合于儿童、老年及妇女防病治病的保健茶方，相信对您会有所帮助。

一、儿童保健茶二、妇女保健茶三、老年保健茶第九部分 诸病可用的保健药茶

<<家庭养生药茶现学现用>>

章节摘录

版权页：8.清肺祛痰、止咳喘 对茶叶的清肺祛痰作用，历代本草医籍多有记载。

《唐本草》最早记载茶叶有“去痰热渴”作用，《食疗本草》载有“解痰”功能，《本草纲目》载“浓煎，吐风热痰涎”。

清代赵学敏的《本草纲目拾遗》称茶能“逐痰”、“涤痰清肺”。

《本经逢原》指出：“茶，味苦而寒，最能降火消痰。

”可见古代医家对茶叶的化痰作用有比较深刻的认识。

现代临床即有用茶叶清肺化痰。

如《中药大辞典》即茶叶有化痰功用，《中华药海》对茶叶的化痰作用还进行了解释：“本品可治痰热郁肺证。

茶苦而寒，入肺经，功能清热泄火，清热则痰无以生，故具清热化痰肃肺之效。

”9.防癌抗衰、解诸毒 茶叶中的茶多酚能阻断人体内致癌物亚硝基化合物的形成。

绿茶的阻断作用最强，阻断率达90%以上，一般茶叶的阻断率也在55%以上，因而能够降低患癌症的危险因素。

茶叶中的茶单宁可控制人体中产生的过氧化脂质，其对脂肪酸过氧化的抑制作用达74%，大大超过维生素E，因而喝茶能延缓老化。

此外，茶叶还有其他一些保健治疗功能。

例如，饮茶可以减轻醉酒，缓解慢性酒精中毒症状。

由于茶叶中含有微量元素氟，长期饮用有护齿防龋作用。

饮茶能扩张周身微血管，增强排尿功能，且茶叶中含有大量维生素C、P，有利于延缓血管硬化，故对高血压患者来说能帮助降低血压。

茶叶中含有茶碱，能松弛支气管平滑肌，故有清肺化痰止咳的效用。

今后随着茶的应用范围拓宽，还将会有新的效能被发现。

四、保健茶的一般饮用方法 一般来说，泡茶宜用“中汤”冲泡，而不宜用滚沸的“老汤”，更不宜将茶叶放入水中煮饮，因为如果水温过高会过多的损失茶叶和药茶中的内含成分如维生素C、茶多酚和咖啡碱等药效成分，甚至析出那些微弱的有害物质，产生苦涩味。

所以，泡茶时一般不要用保温杯，以免减弱茶叶的香气，造成高温下茶多酚等内含成分浸出物过高而使茶汤发涩。

当然，泡茶的水温不宜千篇一律，应根据茶品分别对待。

中档茶在水开后立即冲泡；乌龙茶须先把茶杯用开水冲热，再放入茶叶冲泡；高档名茶则需要将滚沸的开水放至70~80度时再冲泡为宜。

五、保健茶的一般饮用原则 在我们日常生活中，茶是一种特有的保健饮料。

如何饮茶，选用哪种茶叶，与不同年龄、不同的病症有关。

例如：1.儿童少年以茶水漱口，或饮淡茶较好。

2.青春期发育旺盛，以饮绿茶为宜。

3.青少年女性月经期前后与更年期女性，情绪往往烦躁不安，可饮花茶以疏肝解郁，理气调经。

4.老人喝红茶可以减轻便秘。

5.体力劳动者宜饮红茶。

6.脑力劳动需要安静或工作时，饮绿茶更宜。

7.外感风寒饮红茶最好，痢疾患者饮绿茶为佳。

<<家庭养生药茶现学现用>>

编辑推荐

《家庭养生药茶现学现用》内容实用，科学性强，不仅可以作为养生爱好者学习药茶疗法的入门书，也可以作为家庭医药保健必备的参考用书，一旦急需可以现查现用，帮助你解决眼前的难题。相信《家庭养生药茶现学现用》一定会对读者有所帮助。

<<家庭养生药茶现学现用>>

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>