

<<茶文化与保健药茶>>

图书基本信息

书名：<<茶文化与保健药茶>>

13位ISBN编号：9787509101186

10位ISBN编号：7509101182

出版时间：2006-4

出版单位：人民军医出版社

作者：王惟恒

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>

<<茶文化与保健药茶>>

内容概要

中国是茶叶的故乡，几千年古老文明积淀下来的茶文化历史悠久，源远流长。

茶与儒、佛、道教，与文学艺术，与医学养生保健的关系密不可分。

本书在探究茶文化的基础上，介绍了较多保健茶疗方，使读者既可品评佳茗的同时领略茶艺、茶道、茶诗、茶联、茶典故的妙趣，又可了解不同类别茶的特点、饮茶宜忌、如何选茶和品茶等知识，同时还可依照本书内容享受自制保健茶饮强身健体的乐趣。

闲暇的午后，一卷书香，一杯清茶相伴，足矣。

<<茶文化与保健药茶>>

书籍目录

第一章 茶文化与养生保健 第一节 源远流长茶文化 一、有一个美丽的传说：神农发现了茶 二、“茶”字之古今考 三、奇妙的茶之别称 四、茶的历史变迁 五、茶文化的形成与发展 第二节 茶与儒、佛、道 一、茶与儒：崇礼乐重“性”与“品” 二、茶与佛：茶意禅味韵味同 三、茶与道：道法自然羽化功 第三节 茶艺与茶道 一、茶艺——彰显茶文化诗情画意的艺术魅力 二、茶道——中国茶文化的精神内核 三、茶具·茶馆 第四节 茶与文学艺术 一、诗词歌赋与茶文化 二、戏里也有千般茶——小说戏剧与茶文化 三、茶香四溢满红楼——《红楼梦》与茶文化 四、茶与书画相映生辉 第五节 茶文化中的养生经 一、中华茶文化与养生 二、百家圣贤赞茶功 三、名人养生与茶有缘 第六节 茶与药茶纵横谈 一、何谓药茶 二、药茶溯源 第二章 饮茶与健康 第一节 茶的类别及功用特点 一、名优荟萃话绿茶 二、品优功高乌龙茶 三、降脂减肥普洱茶 四、蜚声中外是红茶 五、谁赐白茶“第一茗” 六、色橙香高有黄茶 七、茶室溢香说花茶 八、茶中极品苦丁茶 九、各类茶叶的选购与贮存 第二节 茶叶的保健功能 第三节 饮茶宜忌 一、科学饮茶因人制宜 二、饮茶保健因时制宜 三、香茶淡淡品 饮茶忌过浓 四、喝茶贵在品 最忌过量饮 五、饮茶忌服药利弊细斟酌 六、饮茶忌空腹 莫饮隔夜茶 第三章 养生保健与药茶 第一节 药茶的配制与应用 一、药茶的功效及其特点 二、药茶的配制及用法 三、药茶服用注意事项 第二节 养生保健药茶方精选 一、补气、补血与药茶 二、补阴、补阳与药茶 三、抗衰益寿与药茶 四、降脂减肥与药茶 五、养颜美容与药茶 第四章 巧用药茶治百病 第一节 内科病证 感冒 支气管炎 高血压病 冠心病 肥胖症 脂肪肝 糖尿病 急性肾炎 尿路感染 病毒性肝炎 慢性胃炎 胃下垂 反流性食管炎 消化性溃疡 呃逆 细菌性痢疾 腹泻 便秘 眩晕 失眠 自汗、盗汗 第二节 外（骨伤）科病证 第三节 妇（男）科病证 第四节 儿科病证 第五节 五官科病证

<<茶文化与保健药茶>>

编辑推荐

本书内容丰富，知识性强，通俗易懂，深入浅出，科学实用。读一读，或许你能悟出茶道精神的真谛，在品茗中享受无限美好的人生；看一看，可以让你掌握科学饮茶知识、茶保健知识的源泉饮之不尽；用一用，让你能从药茶疗法中学到可贵的医药保健知识，喝去疾病，香茗相伴，饮出健康。

<<茶文化与保健药茶>>

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>