

<<茶壶里泡出健康>>

图书基本信息

书名：<<茶壶里泡出健康>>

13位ISBN编号：9787534560767

10位ISBN编号：7534560764

出版时间：2008-10

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：蔡鸣 等主编

页数：344

字数：240000

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>

<<茶壶里泡出健康>>

内容概要

中国人发现和利用茶已有5000年的历史。

在长期利用茶的实践中，人们逐渐认识、发现和总结出茶是一种功能较为齐全、均衡、协调的营养保健饮料。

现代医学表明，茶叶具有降血脂、降血压、降血糖、抗辐射、抗肿瘤、抗氧化、抗衰老、抗病毒感染、清除人体自由基、提高人体免疫功能的作用。

饮茶可以兴奋大脑神经，促进思维与益智作用；调节人体生理机能，促进人体吸收营养保健物质与新陈代谢作用；促进人体元素平衡，确保人体健康长寿。

因此，茶壶里可以泡出健康，喝出健康。

这种传统意义上的“茶”并不是本书的重点，保健茶才是本书的精髓。

保健茶对于一些轻症疾病和慢性病康复期是有一定的治疗作用的，故可用于一些重症病人的辅助治疗和常见病的预防。

但有些危急重症则不能单靠保健茶来治疗，以免延误病情。

我们建议病家在常规的药物及手术治疗的同时，适当选用保健茶作辅助治疗，以增强疗效。

<<茶壶里泡出健康>>

书籍目录

一、茶叶与保健茶

(一)饮茶保健康

- 1.茶叶分类
- 2.茶叶的成分
- 3.茶壶里泡出健康人生
- 4.六大类茶的主要效用
- 5.饮茶有助于增强人体免疫力
- 6.饮茶能提精神去疲劳
- 7.饮茶可防止记忆力衰退
- 8.饮茶能增强肾脏的排泄功能
- 9.饮茶能止痢和预防便秘
- 10.饮茶能防龋除口臭
- 11.饮茶能促进食物吸收
- 12.饮茶能明目
- 13.饮茶能防治坏血病
- 14.饮茶能止渴消暑
- 15.饮茶能排毒抗衰老
- 16.饮茶减轻吸烟对人体的毒害作用
- 17.饮茶能消炎灭菌
- 18.饮茶能减少酒精毒害
- 19.饮茶对重金属毒害的解毒作用
- 20.饮茶能达到减肥目的
- 21.饮茶能治富贵病
- 22.饮茶可保护心脏
- 23.多喝绿茶能降低脑梗死死亡风险
- 24.常喝绿茶防电脑辐射
- 25.饮茶能抗癌
- 26.茶叶可以减缓面部皱纹的出现
- 27.饮茶可降低“压力激素”
- 28.饮茶养生四季有别

(二)保健茶

- 1.什么是保健茶
- 2.含有茶叶的保健茶
- 3.不含有茶叶的保健茶
- 4.中医学对保健茶的认识

.....

二、泡壶好茶

三、饮茶宜与忌

四、保健茶调养方

<<茶壶里泡出健康>>

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>