

<< 《喝了不生病的茶饮小偏方》 >>

图书基本信息

书名：<< 《喝了不生病的茶饮小偏方》 >>

13位ISBN编号：9787535778826

10位ISBN编号：7535778828

出版时间：2014-1

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：谢春林著

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>

<< 《喝了不生病的茶饮小偏方》 >>

内容概要

茶，一开始就是以药用的形式被我国先民利用并流传下来。

茶就是药，它可以防治内科、外科、妇科及儿科的很多疾病，而且还有极好的抗衰老、强身养心、延年益寿的功用。

《喝了不生病的茶饮小偏方》精心挑选了100多款养生小茶方，包括单方、复方和汉方，从独特的养生视觉，以亲历病例的形式，指导读者学会选择用茶方来为自己和身边的人保健和防病治病。

全书深入浅出、通俗易懂，是一本人人都能读懂的家庭茶饮养生“圣经”，可帮助你一边享受茗香，一边将健康一点点喝出来！

《喝了不生病的茶饮小偏方》共分为10章：第1章：茶赐健康——学习最科学的“家庭养生茶经”；第2章：气血是健康之基，喝茶补气血可葆身安康；第3章：肾为“先天之本”，喝好茶补好肾让人青春永驻；第4章：“有胃气则生，无胃气则亡”，茶健脾胃让健康无虞；第5章：肝藏血主疏泄，喝茶疏肝让人更有精气神；第6章：职场人压力大，减压养心茶可人人必备；第7章：四季养生依节律，遵循二十四节气沏杯茶；第8章：喝茶养生还要看体质，顺应体质好养生；第9章：“上火”已成流行病，喝杯“灭火茶”人舒坦；第10章：小病不求医，一杯清茶就搞定。

传统的红茶，绿茶，乌龙茶，花草茶，结合药食两用的中药材，制成可以补益保健、平衡阴阳、增强体质、防病治病的100多款小茶方，包括单方、复方和汉方，总有一款适合你和你的家人！

100多款易学易做的家用养生茶饮，单方、复方和汉方从补益养生到防治疾病，无论是血虚、气虚，肺虚、肺燥，肝亏肾虚或脾胃不足，无论何种体质，无论哪一节气，都可以在《喝了不生病的茶饮小偏方》中找到相应的补益茶方。

<< 《喝了不生病的茶饮小偏方》 >>

作者简介

谢春林，毕业于湖南中医学院，执业医师资格编码：19994314143293073020800。
自幼研讨《黄帝内经》、《本草纲目》等中医经典，对养生保健和食物营养有着浓厚的研究兴趣。
曾出版《上班族最需要的美颜保养书》、《美丽靠自己：三代中医世家的养生驻颜方》等图书。

<< 《喝了不生病的茶饮小偏方》 >>

书籍目录

前言

第1章 茶赐健康——学习最科学的“家庭养生茶经”

茶养人的营养功效全解读

中医说茶养生——性味归经和配伍

懂用中药，配茶养生会事半功倍

花也养人，常用花草茶功效速读

茶养人的最高境界——静心自悟

器为茶之父，品茶养生要选择好茶具

第2章 气血是健康之基，喝茶补气血可葆身安康

“人参大枣茶”补元气，天下第一

“人参莲子茶”补“华盖”之气，全身气血通调

“加味西洋参茶”补气养阴，让体内气血平衡

“党参茶”益气养血，防治气血两虚1

“参术当归茶”补气养血，远离身体老化

“太子参茶”补营卫之气，捍卫身体不得病

“黄芪甘草茶”益气补中，常饮身体安

“阿胶龙眼花茶”补血益气，让人更红润

“当归茶”补血活血，能治一切不良血症

“桑椹茶”养血益阴，让身体清净

“熟地黄茶”补益阴血，对血虚烦躁者有益

“红参茶”益气摄血，虚脱者用可保命

第3章 肾为“先天之本”，喝好茶补好肾让人青春永驻

“巴戟牛膝茶”壮阳补肾，让身姿更矫健

“锁阳桑椹茶”补肾固精，对肾之阴阳两虚皆补

“杜仲大蒜茶”补肾强腰，常喝人更有活力

“首乌菟丝子茶”补肾益精，久服身轻体健

“五味子益肾茶”常喝，天天“花好月圆”

“茱萸茶”补肾很奇妙，性强性弱皆可用

“温肾壮阳茶”避免命门火衰，让生命之树常青

“三黑茶”是中医界秘藏的补肾益精保健品

第4章 “有胃气则生，无胃气则亡”，茶健脾胃让健康无虞

“山楂陈皮茶”健脾开胃，让你吃嘛嘛香

“神曲木香茶”调气温中，帮你摆脱脾胃虚寒的困扰

“麦芽神曲茶”健脾和胃，消食积

“参药山楂茶”健脾消食，胜过“吗叮啉”

“白术茶”补气燥湿，脾胃无湿一身轻

“公英党参茶”导滞消食，让腹胀难受不过夜

“四味降逆茶”对肝胃不合的人非常管事

“陈皮红枣茶”最方便廉价的健胃消食茶

第5章 肝藏血主疏泄，喝茶疏肝让人更有精气神

“四物养血茶”补血养肝，让人更恬静

“桑椹蜂蜜茶”补肝血益肝阴，养好肝身自安

“佛手香橼茶”疏肝解郁，万药无敌

“青梅茶”养肝解毒，是日常养生首选饮品

“金桔茶”清新疏肝，让人不抑郁

<< 《喝了不生病的茶饮小偏方》 >>

“茴香茶”理气疏肝，让腹部不胀满

“菊花茶”清肝明目，一举多得

“玫瑰花茶”疏肝活血，不只是女人养生的专利

第6章 职场人压力大，减压养心茶可人人必备

“桂圆莲子茶”安神补血，最适合白领常备

“灵芝银耳茶”安神养心，最佳办公室饮品

“安神养心茶”专供人气烦气燥时选用

“安神定志茶”养心益智，对忙碌健忘有补救

“柏子养心茶”安神宁心，心悸者常喝可压惊

“麦枣龙草茶”安神养心，可使神疲乏力者精神振奋

“茯苓二麦茶”健脾益智，精神紧张者多服用

“龙眼枣仁茶”补血安神，对一切血不养心症有益

情志受伤时，喝点“合欢安神茶”修补一下情绪

“香蜂草茶”来自希腊的“开心茶”

“洋甘菊茶”能让人放松的好茶

“薰衣草茶”是对抗忧郁的“魔力宝贝”

“百合花茶”是上班族的“随身大夫”

“洛神花茶”加班时喝一杯，消除疲倦效果好

“菩提叶茶”像《心经》一样有安神催眠作用

第7章 四季养生依节律，遵循二十四节气沏杯茶

立春时，“萝卜茶”常饮，可暖身御外邪

雨水期，“绿萼梅茶”养肝助阳气升发

惊蛰时，“桃花茶”排出毒素，一年轻松

春分时节，“连翘茶”也来凑热闹，防外感

清明节气，喝杯“荠菜叶茶”柔肝通血脉，益春生

谷雨节气，“茯苓薏米茶”除湿利水，避湿邪外侵

立夏季节要饮“立夏茶”，避免苦熬一夏？

小满节气，“金盏花茶”能上演一出消暑祛湿的好戏

芒种时节，“冬瓜皮茶”补益肠胃，生津除烦

夏至来临，“西瓜乌梅茶”是解暑消渴之佳品

小暑时节，“莲子甘草茶”宁心泻火，除烦热

大暑节气，“藿香茶”芳香化湿解暑热

立秋，“生地茶”使志安宁，以缓秋刑

处暑时，“百合莲子茶”清热安神，厚补脾胃

白露节气，“川贝杏仁茶”滋阴益气缓秋燥

秋分季节，喝“加味菊花茶”很应景，很清凉

寒露时节，“百枣莲子银杏茶”滋阴解燥气更顺

霜降季节，“秋梨茶”要应景上桌，润肺解燥很有益

立冬节气，“虫草茶”滋阴补阳，最养虚

小雪节气，“玫瑰红花茶”暖身活血御外寒

大雪时节雪花飘，“桂姜红枣茶”奏响一曲暖身的冬日恋歌

冬至很冷，“八珍茶”和谐身心，温暖过冬

小寒时节，“益肾助阳茶”帮人养好“收藏”来年更健康

大寒时节，“三七枸杞茶”养血补虚，帮你温暖过冬

第8章 喝茶养生还要看体质，顺应体质好养生

平和体质——“三红茶”平衡体质，能让健康锦上添花

<< 《喝了不生病的茶饮小偏方》 >>

阴虚体质——“三味白珍茶”生津滋阴，让阴虚人不上火
阳虚体质——“三阳开泰茶”帮助阳虚体质的人助阳平衡
血瘀体质——“三花活血茶”通血脉，让血液流畅
痰湿体质——“苓藕百合茶”除湿化痰，还身体清洁
湿热体质——“公英薏米茶”化湿清热，让身体不混沌？

气郁体质——“理气解郁茶”自己配制
气虚体质——“十味益气茶”豪华组方，补气效果极佳
过敏体质——“玉屏风茶”祛邪不伤正，小心呵护患者
第9章 “上火”已成流行病，喝杯“灭火茶”人舒坦
“生脉茶”益气生津，对热伤元气者有弥补作用
“地黄山药茶”滋阴生津，虚火上炎之症很适宜
“首乌三地茶”滋阴养气，治体内诸多邪热
“养阴润肺茶”滋阴补水，祛除体内“虚火”
“双地益肾茶”滋阴补水，对潮热心烦有好处
“滋阴养血茶”生津益气，润五脏六腑不易“上火”
“麦地百合茶”治五劳七伤，对阴虚火旺有防治作用
“核桃五味子茶”滋阴润燥，对肾阴亏虚所致的系列症状有益
“门冬人参生地茶”滋阴和中，对温热病后期患者有益
“石斛冰糖茶”滋阴除热，对所有热症都有益
“玄参麦地茶”清热生津，常喝口渴肠躁等上火症会消失
“养阴生津茶”顾名思义，滋阴补水狙击邪热
“木瓜乌梅茶”最适合熬夜上火用，长痘痘
“沙参麦冬茶”是季节性燥热的最佳保健品
第10章 小病不求医，一杯清茶就搞定
“薄荷茶”治感冒很有一套
“保和养胃茶”对噎腐吞酸防治很给力
长疣喝“加味薏米茶”，能显奇效
口臭难闻，“山楂茶”可让你吐气如兰
“紫罗兰茶”缓解咳嗽，对呼吸系统有益
“三子鸡血茶”养血活血，防治贫血症
“欧石楠茶”，防治泌尿系统疾病
“锦葵茶”预防高血压，对诸多富贵病能防治
“益母草茶”对女性月经不调很重要
女人痛经肢寒，用“黑糖老姜茶”来解决
“蒲公英加味茶”抗菌消炎，对妇科炎症有益
“代代双仁茶”安神宁心，对更年期综合征有益
“参归桑叶茶”补气养血，防治头发掉落
“灯笼花茶”补肾消炎，可防肾脏疾病
“三七红花茶”对跌打损伤和闭经都有益
男人前列腺有问题，“白瓜籽茶”可防治
“固本茶”扶正固本，对癌症患者起保护作用

<< 《喝了不生病的茶饮小偏方》 >>

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>