

<<日常疗效茶轻图典>>

图书基本信息

书名：<<日常疗效茶轻图典>>

13位ISBN编号：9787539046280

10位ISBN编号：7539046287

出版时间：2013-1

出版时间：江西科学技术出版社

作者：《轻图典》编辑部

页数：237

字数：150000

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>

<<日常疗效茶轻图典>>

内容概要

中国是世界上最早发现和利用茶树的国家。

茶叶，最初也是被当作药物使用——早在4000多年以前的母系氏族社会，人们便将茶用之以疗疾。时至今日，关注健康养生的人越来越多，花草茶饮也成为一种日常保养或调理身体的时尚养生方式。但人们对疗效茶的认识，大多局限于自己所熟知的传统茶，而对花草茶、汉方药草茶、五谷蔬果茶、汉方凉茶等并无过深的了解。

然而，不一样的茶材，均能带给人们不一样的茶疗功效，因此，我们精心编撰了本书。

本书分为四大部分，共收录210中不同茶材，详细介绍了其性味、最佳功效、适宜人群、养生茶方、选购方法、服用禁忌等内容。

常见茶类与花草茶部分，详细解读了6大茶类和74种花草茶的不同养生保健作用及服用方法与禁忌；汉方保健茶部分，详细介绍了常见职业病症、呼吸系统、消化系统、循环系统、泌尿、神经及内分泌系统、妇科与男科常见隐私病症及常见皮肤病症等，共计70种，方便读者有针对性的以茶养身；汉方凉茶部分，介绍了99种不同疗效的凉茶方。

此外，本书对所收录的花草茶均已干茶图和冲泡图进行展示。

通俗易懂的文字，再加上1200张精美的图片，让你轻松读懂茶文化，时尚茶疗养生方法一本通。

<<日常疗效茶轻图典>>

作者简介

《轻图典》编辑部是紫图图书在2010年特别成立的一个编辑团队，由九名经验丰富的编辑组成，旨在引领一种全新的阅读与生活方式。

成立以来，先后编辑了《中国茶轻图典》、《中国的野菜轻图典》、《经典名牌轻图典》、《疗效精油轻图典》、《家庭装修建材轻图典》等，受到了读者和业界人士的一致认可与好评。

<<日常疗效茶轻图典>>

书籍目录

一杯好茶为健康加分

茶叶的营养成分 / 16

茶叶的有效成分 / 17

茶叶的保健作用 / 18

茶叶妙用美容 / 20

茶的香味 / 21

茶的色泽 / 22

花草茶与药茶 / 23

花茶与花草茶 / 24

常见病症很烦人,对症饮茶显精神

绿茶: ?办公室里辐射大,自我防护泡绿茶 / 28

黄茶: 晚上吃饭应酬多,护肝养胃喝黄茶 / 29

红茶: 护理血管好帮手,一杯红茶伴左右 / 30

乌龙茶: 防癌护肝效果佳,绿叶红边乌龙茶 / 31

白茶: 电脑伤眼不得了,常饮白茶视力好 / 32

黑茶: 各类肥胖不用怕,去脂暖身饮黑茶 / 33

胖大海茶: 有一种痛苦叫有口难言,有一种解药叫胖大海 / 34

荷叶茶: 经期量多还腹痛,喝点荷叶没烦恼 / 35

枸杞茶: 加班多、压力大,头晕目眩就喝枸杞茶 / 36

菊花茶: 眼干失眠压力大,每天一杯菊花茶 / 37

薰衣草茶: 一杯薰衣草,肌肤问题没有了 / 38

莲子茶: 久坐腰酸腿痛没精神,莲子提神又解乏 / 39

山楂茶: 上班久坐不消化,健胃整肠山楂茶 / 40

肉桂茶: 四肢冰凉不用慌,一味肉桂帮你忙 / 41

大枣茶: 告别“熊猫眼”,大枣一泡露红颜 / 42

人参花茶: 只用人参花一点,轻松提高记忆力 / 43

干姜茶: 没事泡杯干姜茶,暖身健胃防感冒 / 44

桑葚茶: 冲杯桑葚茶,轻松告别便秘之苦 / 45

益母草: 经期腹痛惹人烦,益母草常伴OL身边 / 46

麦芽茶: 麦芽很便宜,强身健体很神奇 / 47

桂圆茶: 面色苍白气血差,热水冲泡桂圆茶 / 48

板蓝根茶: 嘴角长泡“不敢言”,板蓝根解除你的尴尬 / 49

车前草茶: 小便不利苦难说,消肿利尿车前草 / 50

绞股蓝茶: 体虚多病显衰老,常喝一杯绞股蓝 / 51

紫苏茶: 脾胃不和很难受,常饮一杯紫苏茶 / 52

白茅根茶: 交际应酬饮酒多,别忘了喝杯白茅根 / 53

松子茶: 每天一杯松子茶,强身健体疾病消 / 54

薏苡茶: 脸上有雀斑怎么办?

用薏苡茶将它喝回去!

/ 55

杏仁茶: 咳得胸口都疼了——为什么不喝杯杏仁茶?

/ 56

桂花茶: 常饮桂花茶,白嫩肌肤喝出来 / 57

银杏仁茶: 痰多咳不停,经常喝点银杏仁茶 / 58

迷迭香茶: 白领用脑过度显疲劳,迷迭香帮你找回最佳状态 / 59

<<日常疗效茶轻图典>>

- 玫瑰花茶：经期酸痛苦不堪，玫瑰花茶在身边 / 60
- 薄荷叶茶：上班瞌睡没精神，薄荷叶小用途大 / 61
- 马鞭草茶：久坐形成大象腿，马鞭草消肿瘦腿效果好 / 62
- 茴香茶：口臭便秘齐上身，茴香茶来解重围 / 63
- 决明子茶：久盯电脑眼干涩，常饮决明子明目又益肝 / 64
- 金银花茶：感冒发炎不用怕，金银花消炎解毒见效快 / 65
- 茉莉花茶：小小茉莉功效多，办公室中应常备 / 66
- 洛神花茶：忙于应酬常醉酒，洛神花解酒又健脾 / 67
- 陈皮茶：没有食欲精神差，喝点陈皮茶理肠胃 / 68
- 夏枯草茶：常饮夏枯草，养肝明目没烦恼 / 69
- 西洋参茶：身体虚弱面发黄，西洋参为您添活力 / 70
- 红花茶：气血不通很痛苦，一杯红花通血气 / 71
- 黑芝麻茶：烫染发后发质差，快快冲泡黑芝麻 / 72
- 三七花茶：精神萎靡效率差，三七花助你长精神 / 73
- 黄芪茶：气虚体弱病缠身，黄芪补气固表强身体 / 74
- 蒲公英茶：小便淋漓火气大，快快冲杯蒲公英 / 75
- 鱼腥草茶：身体发炎了怎么办，鱼腥草杀菌消炎效果好 / 76
- 乌梅茶：虚火烦躁不用忧，一杯乌梅解烦忧 / 77
- 桑叶茶：久不运动脂肪多，桑叶茶让你变苗条 / 78
- 藿香茶：夏季天热易中暑，常饮一杯藿香茶 / 79
- 甘草茶：皮肤过敏了怎么办？
甘草解毒防过敏 / 80
- 桔梗茶：咳嗽不停很难受，赶紧冲杯桔梗茶 / 81
- 杜仲茶：腰酸背痛身体弱，杜仲补肾强筋骨 / 82
- 菟丝子茶：肾虚阳痿很自卑，菟丝子帮你找回自信 / 83
- 当归茶：脸色苍白气血虚，喝杯补气养血当归茶 / 84
- 葛根茶：内分泌失调心情差，对症喝杯葛根茶 / 85
- 苦丁茶：苦丁味苦功效多，降压减肥还防癌 / 86
- 苦瓜茶：身体燥热惹人烦，苦瓜降温解毒添清凉 / 87
- 淡竹叶茶：口干口渴火气大，淡竹叶去火安心神 / 88
- 远志茶：工作紧张压力大，常备一杯远志茶 / 89
- 玉蝴蝶茶：喉咙发炎难出声，玉蝴蝶润肺又疏肝 / 90
- 罗汉果茶：咳嗽不停咽喉肿，罗汉果帮你来消肿 / 91
- 辛夷花茶：鼻子不通很难受，辛夷花祛风散寒治鼻炎 / 92
- 金莲花茶：痰多咳嗽惹人烦，金莲花润肺又消炎 / 93
- 款冬花茶：感冒咳嗽不用怕，快快冲杯款冬花 / 94
- 牛蒡茶：疲于应酬血压升，牛蒡降脂降压养精神 / 95
- 百合花茶：肌肤干燥无光泽，经常饮杯百合花 / 96
- 芡实茶：肾虚了怎么办，泡饮芡实可养身 / 97
- 柠檬茶：孕期呕吐不止，柠檬茶止吐又安胎 / 98
- 桃花茶：血气不畅满脸斑，桃花茶让你面若桃花 / 99
- 杜鹃花茶：阴天下雨腰腿痛，杜鹃花茶祛风湿 / 100
- 菖蒲茶：心烦气燥常失眠，菖蒲茶助眠又安神 / 101
- 雪茶：口干舌燥火气大，一杯雪茶降火气 / 102
- 甜叶菊茶：花草茶中加点甜叶菊，味道丝甜不怕胖 / 103
- 黄连茶：良药苦口利于病，黄连清热解毒效果佳 / 104
- 芦荟茶：宿便堆积毒素多，芦荟清热排毒清宿便 / 105

<<日常疗效茶轻图典>>

- 白豆蔻茶：吃多了肠胃不舒服，白豆蔻消食又暖胃 / 106
- 丁香花茶：肠胃受凉不消化，丁香花为你暖肠胃 / 107
- 各种汉方保健茶，调理身体气色佳
- 眼干：眼睛不够亮，就喝决明子茶 / 110
- 鼻炎：百里香茶，是呼吸的守护神 / 112
- 头痛：川芎茶不仅通经络，还能活血治头痛 / 114
- 醉酒：醉酒神昏，最好喝点葛根茶 / 116
- 中暑：夏季藿香巧妙用，清热生津防中暑 / 118
- 口腔溃疡：总上火的朋友，不妨来一杯黄连茶吧！
/ 120
- 脚臭：要想除脚臭，多用茶水来洗脚 / 121
- 痔疮：治痔疮，木槿花茶挺有效 / 122
- 压力大：工作压力大，来杯远志茶 / 124
- 嗜睡：白天打瞌睡，可以喝些人参花茶 / 125
- 神经衰弱：神经出问题，先喝补血养肾茶 / 126
- 失眠：一杯薰衣草茶，让你不知不觉入梦乡 / 128
- 抑郁症：心情抑郁，可以多喝玫瑰茶 / 130
- 感冒：受凉感冒，最好的方法便是喝些姜糖茶 / 132
- 咽喉炎：玉蝴蝶与胖大海，都是咽喉的安全卫士 / 134
- 支气管炎：支气管有炎症，首选杏仁茶 / 136
- 肺结核：治疗肺结核，既要杀菌，也要滋补 / 138
- 咳嗽：咳嗽不止，可以喝上一杯桔梗茶 / 140
- 哮喘：仙人掌沏茶，治哮喘最灵验 / 142
- 胃下垂：胃下垂患者，可以喝些双参益胃茶 / 143
- 胃炎：患有胃炎，应当常饮茴香茶 / 144
- 消化不良：每天一杯山楂茶，天天拥有好胃口 / 146
- 小肚痛：小肚痛不用羞，山楂纤体茶解烦忧 / 148
- 口臭：喝上几杯薄荷茶，口气立马变清新 / 150
- 腹泻：一杯茉莉花茶，便可轻松缓解腹泻 / 152
- 呕吐：呕吐第一圣药，就是一杯姜茶 / 154
- 胃及十二指肠溃疡：胃溃疡患者，也可饮茶来治疗 / 155
- 结肠炎：茶叶里含有的鞣酸，就是缓解结肠炎的良药 / 156
- 腹痛：肚子疼，赶紧沏上一杯芍药甘草茶 / 157
- 反胃：治疗反胃，一选人参二选姜 / 158
- 肝炎：养肝护肝，首选白鹤灵芝茶 / 159
- 呃逆：打嗝不止，就喝柿蒂茶 / 160
- 噎膈：治噎膈，只需一杯姜糖茶 / 161
- 高血压：血压有问题，要喝菊花茶 / 162
- 冠心病：血管硬化心绞痛，银杏红花来帮忙 / 164
- 贫血：大枣与枸杞，补血最有效 / 166
- 心悸：治疗心悸，重在补气血 / 167
- 心肌炎：心肌消炎，苦参大黄最灵验 / 168
- 低血压：治疗低血压，离不开大补元气的人参 / 169
- 肾炎性水肿：大腿一压一个坑，可以试下萝卜玉米须茶 / 170
- 尿路感染：随处可见的车前草，就是你尿路的保护神 / 171
- 前列腺炎：经常喝绿茶，便可远离前列腺炎 / 172
- 肾炎：肾炎莫怕，请喝白茅金银茶 / 173

<<日常疗效茶轻图典>>

- 糖尿病：南瓜绿豆玉米须，都能治疗糖尿病 / 174
- 高血脂症：血脂增高，要喝首乌山楂普洱茶 / 176
- 肥胖症：减肥又抗衰，只需常饮木耳芝麻茶 / 178
- 早泄：巧喝花草茶防早泄，让你重拾自信心 / 180
- 阳痿：难以启齿的男人病，喝对花草茶轻松把病治 / 182
- 阴道炎：女性阴道常发炎，经常喝杯消炎排湿花草茶 / 184
- 痛经：经期疼痛很难受，花草茶帮你驱寒活血减疼痛 / 186
- 闭经：血气不通停经早，益母草红花补血又活血 / 188
- 不育：巧喝花草茶治不育，孕育出渴望已久的爱情结晶 / 190
- 崩漏：血崩血漏危害大，身边常伴清凉止血花草茶 / 192
- 带下：白带增多精神差，花草茶为你杀菌消炎去湿气 / 194
- 产后腹痛：产后腹痛身体弱，花草茶助你养阴活血强身体 / 196
- 妊娠呕吐：恶心、呕吐，还厌食，健脾暖胃是关键 / 198
- 胎动不安：孕期胎动腰腹痛，一杯安胎茶让准妈妈更安心 / 200
- 催乳：产后无乳真急人，喝对花草茶烦恼消 / 202
- 乳房肿块：乳房肿块危害大，通络散瘀花草茶来消肿 / 204
- 痤疮：上班压力大，痤疮反复喝点退火茶 / 206
- 色斑：色斑很难看，桃花茶就能代替粉底液！
/ 207
- 湿疹：皮肤瘙痒还难看，疗效茶方去烦忧 / 208
- 疮痍：皮肤生疮羞见人，赶紧冲杯清火花草茶 / 210
- 过敏：皮肤过敏，脸上又红又肿，小小茶方帮你解决肌肤问题 / 212
- 烧伤：不慎烧伤疼痛难忍，虎杖根消炎止痛效果好 / 214
- 脚气：治好脚气，足下才能更硬气！
/ 216
- 烫伤：不小心烫伤了，在家涂些花草茶水就能治 / 217
- 皮炎：皮肤发炎不可小视，绿茶消炎杀菌巧应对 / 218
- 凉茶轻松饮，在家自己做
- 降火祛湿：上火反复关节痛，利湿凉茶青风藤 / 222
- 润肺化痰：感冒久咳不好受！
- 照方泡茶解烦忧 / 227
- 护肝健脾：吃饭没胃口？
- 快喝开胃茶 / 230
- 补气养心：面对身体亚健康，广东凉茶有偏方 / 234

<<日常疗效茶轻图典>>

章节摘录

版权页：插图：茉莉花茶小小茉莉功效多 办公室中应常备 别名：抹丽花、奈花、木梨花、茉莉性味：性温、味辛甘 最佳功效：理气止痛、消肿解毒、提神益脑、养颜美容、镇静神经、健胃适宜人群：适用于忧郁、痛经、内分泌失调、肥胖、下痢腹痛、疮毒、感冒发烧、便秘等患者 养生茶方茉莉玫瑰美容茶 材料：茉莉花4茶匙，玫瑰花、红茶适量。

做法：将上述材料用沸水冲泡，加盖焖5分钟。

功效：排毒、美容、瘦身、清新口气。

传统茉莉花茶 材料：茉莉花茶。

做法：特种茉莉花茶的冲泡，宜用玻璃杯，水温在80~90摄氏度为宜，其他茉莉花茶，如银毫、特级、一级等，宜选用瓷盖碗茶杯，水温宜高，接近100摄氏度为佳，通常茶水的比例为1:50，每次冲泡时间为3~5分钟。

功效：清肝明目、提神醒脑、抗辐射、陈皮茉莉消暑茶 原料：茉莉花茶3g，陈皮5g。

做法：陈皮洗净后切成小块，同茉莉花茶用沸水一同冲泡即可。

功效：清热解毒，消暑除烦。

茉莉花茶又叫茉莉香片，是将茶叶和茉莉鲜花进行拼和、窈制，使茶叶吸收花香而成。

茉莉花茶外形秀美，毫峰显露，泡饮鲜醇爽口。

茉莉花茶是市场上销量、需求量最大的花茶，在我国的东北、华北地区很受欢迎。

甄选 选购茉莉花茶时，一定要注意选外形完整、香气自然、嫩芽完好、条型饱满且白毫多的购买，低档的茉莉花茶多是以叶为主，几乎无嫩芽甚至无芽。

茉莉花辛香偏温，火热内盛，因此燥结便秘，神经衰弱、缺铁性贫血者慎用，孕妇忌用。

洛神花茶 忙于应酬常醉酒 洛神花解酒又健脾 别名：洛神葵、山茄、玫瑰茄、洛济葵 性味：性平、味辛 最佳功效：健胃止渴、消暑除烦、解毒消暑、解酒、清热凉血、益气养颜 适宜人群：适用于肠胃病、高血压、高血脂、酒醉、痰多咳嗽、支气管炎、消化不良、食欲缺乏等患者 养生茶方洛神花健脾茶 材料：洛神花干品10g、冰糖或蜂蜜适量。

做法：将洛神花置入杯中，用热开水冲泡5分钟，添加蜂蜜或冰糖后即可饮用。

功效：清热解毒、健脾助消化、生津止渴。

复合洛神花醒酒茶 材料：洛神花1/2匙、覆盆子叶1/2匙、柠檬草1/3匙、玫瑰果1/2匙。

做法：将上述材料放到温过的茶壶中，注入开水冲泡10分钟后即可饮用。

功效：消暑、降压、强化血管、治疗高血压、中暑、咳嗽、酒醉等症。

洛神甘菊解压茶 材料：洛神花1/2匙、杜松莓1/3匙、德国甘菊1/2匙。

做法：将上述材料放到温过的茶壶中，用开水冲泡15分钟后即可饮用。

功效：缓和压力所致的肩膀酸痛。

<<日常疗效茶轻图典>>

编辑推荐

《日常疗效茶轻图典》编辑推荐：6大茶类、70种花草茶的性味、最佳功效、适宜人群、选购及冲泡方法详解，让你对症饮茶更放心。

1200余幅精美照片，全面展示不同茶材的不同特征，选购、品鉴不再是难事。

《日常疗效茶轻图典》收集了营养学家及医学研究者专业推荐的700种疗效茶方，教会读者根据自身需要选择适合自己的茶方。

温馨提示每种茶材的选购建议和服用禁忌，让你安全放心的饮茶。

<<日常疗效茶轻图典>>

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>