第一图书网, tushu007.com

<<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

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。

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。

第一图书网, tushu007.com

<<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

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

第一图书网, tushu007.com

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
小肚腩：小肚腩不用羞，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

第一图书网, tushu007.com

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
疮痈：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

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、窨制，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。

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。

第一图书网, tushu007.com

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