

<<中国茶图解全书>>

图书基本信息

书名：<<中国茶图解全书>>

13位ISBN编号：9787541567285

10位ISBN编号：7541567280

出版时间：2012-11

出版时间：云南教育出版社

作者：刘东 编著

页数：214

字数：260000

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>

## <<中国茶图解全书>>

### 内容概要

《花草养生茶/中国茶图解全书》编著者刘东。

茶，喝的是一种心境，品的是一种情调。  
在沉沉浮浮中，选择了清淡和超然，一种简单而优雅的生活态度。  
擎一盏清茶，任幽香冲去了浮尘，沉淀了思绪、心情，悠静才可长远。  
半盏清茶，观浮沉人生。  
一颗静心，看清凉世界！

茶以清心，茶以雅志，茶以助禅。  
品茶要品出茶叶生于深山幽谷，汲取山水灵韵，远离尘俗的意境。

静静地品一杯茶，体验“一碗喉吻润，二碗破孤闷，三碗搜枯肠，惟有文字五千卷七碗吃不得也，唯觉两腋习习清风生”的状态。

淡淡的茶，似乎没有特别的味道，不同的人却可品出不同的滋味来，最是隽永持久，正所谓人生百味尽在茶中。

不必强求泛舟江上或长停山中，只要有宁静平和之心，即可偷得浮生半日闲。  
自我调心，尘俗不侵，三两知己，把壶临风。

## <<中国茶图解全书>>

### 书籍目录

#### 第一章 轻松认识花草养生茶

了解花草茶的起源

传统茶饮的成分与功效

花草茶的成分与功效

花草茶的选购

花草茶饮的搭配原料

看体质选茶饮

看季节择茶饮

茶饮的几点禁忌

#### 第二章 图鉴养生类茶饮

调理肠胃祛燥茶饮

参术健脾茶

陈皮甘草茶

茯苓苏梗茶

柠檬红茶

调理消化道茶饮

消食茶

萝卜蜂蜜茶

薄荷茶

清暑花茶

缓解春困茶饮

菊花人参茶

柠檬薰衣草茶

茉莉大白毫茶

缓解心理压力茶饮

薰衣草茶

舒眠茶

合欢山楂饮

清热安神茶饮

百合花茶

……

#### 第三章 图鉴花草类茶饮

## 章节摘录

版权页：插图：食肥甘粘腻之物，大便稀溏，舌体通常较胖，舌边多有牙齿的痕迹，他们对潮湿、梅雨的环境适应力较差。

这类人更容易患糖尿病、中风、冠心病等疾病。

6. 湿热体质 湿热体质的人，通常面部油亮，身体常较为困倦，有些懒惰倦怠，大便也是粘滞不爽，男性容易阴囊潮湿，女性白带较多，白带颜色较黄且臭秽。

湿热体质的人，一般较难适应高温和湿热交蒸的气候。

这类人更容易生痤疮。

7. 气郁体质 气郁体质的人，通常更容易情绪激动，神情郁闷，两侧肋胁部位生气后会胀满疼痛，且疼痛走窜；频频出长气叹息、打嗝，或者感觉嗓子像有异物一样，咳不出来，咽不下去。

或乳房胀痛，特别是女性月经前后或月经期间更为明显，容易痛经。

这类人更容易患抑郁症、失眠等病症。

8. 特禀体质 特禀体质的人，也就是先天遗传的因素，通常这类人的适应能力较差，需要调养的时间可能也会更久一些。

（二）看体质择茶饮 中医在用药上有一个原则，即“寒者热之，热者寒之”，也就是说身体辨证属于寒性病证时，要用热性的药物治疗；而当身体辨证属于热性病证时，要用寒性的药物治疗。

茶饮养生也可参照该原则，即阳虚体质的人，在饮茶时可适当配以补阳性质的草药；而对于阴虚体质的人，饮茶时可以配些有滋阴效果的草药；对于气虚体质的人可在喝茶的时候，配以有补气功效的材料；若是血瘀体质，饮茶时可以配些活血化瘀效果的药材；如果是痰湿体质，则可适当配以健脾利湿的药材；湿热体质的人，则需配以清热利湿效果的中药；而气郁体质的人，可适当配些疏肝理气效果好的药材。

生活中，常见的六大茶叶也有寒热温凉之分，它们基本上是根据茶叶发酵程度由低至高来划分的。

一般情况下，绿茶、青茶的发酵程度较低，偏于凉性，湿热体质的人可适当配以草药调养；而同为青茶的乌龙茶、大红袍，则偏于中性，可适当配合各类草药参与到不同体质的调养中，红茶、黑茶由于发酵程度较高，属于温性茶，可配合草药用于阳虚体质等人群的调养。

此外，不同的生活习惯，也应有所差别。

比如经常抽烟喝酒的人，容易上火，可适当多喝些凉性的茶；肠胃虚寒的人可喝中性茶或温性茶，老年人更适合喝红茶或黑茶中的普洱茶等温热性的茶。

都市中的亚健康人群，可适当多喝些大红袍、红茶、普洱茶。

（三）不同体质人的饮茶注意事项 1. 饮茶后易大便干燥或便秘加重的人 茶叶中含茶多酚类物质较多，对胃肠黏膜有一定的收敛作用，影响食物的消化和吸收。

2. 神经衰弱或失眠的人 茶中含咖啡碱，对中枢神经有兴奋作用，特别是饮浓茶，往往会加重神经衰弱或失眠的症状。

3. 缺铁性贫血的人 茶中的鞣酸会与食物中的铁形成不被吸收的沉淀物，影响铁的吸收，加重贫血症状。

4. 缺钙或骨折的人可以暂停喝茶 茶中含有的生物碱可抑制钙的吸收，同时，茶还可促进尿的排泄，这也会加大钙离子的流失，影响到骨的愈合，加重缺钙。

5. 患有痛风的人 因为茶水中的鞣酸会加重病情。

6. 较为严重的冠心病患者 茶中的咖啡碱有强心兴奋作用，虽然对冠心病的人有益，但是对较为严重的冠心病患者而言，这种兴奋过程会影响到机体的生理活动，增加基础代谢，所以如果饮茶后感觉不舒服，就需要停止饮茶。

<<中国茶图解全书>>

编辑推荐

《中国茶图解全书:花草养生茶》讲述了茶，喝的是一种心境，品的是一种情调。在沉沉浮浮中，选择了清淡和超然，一种简单而优雅的生活态度。擎一盏清茶，任幽香冲去了浮尘，沉淀了思绪、心情，悠静才可长远。半盏清茶，观浮沉人生。一颗静心，看清凉世界！

<<中国茶图解全书>>

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>