

<<养生必喝的健康茶饮>>

图书基本信息

书名：<<养生必喝的健康茶饮>>

13位ISBN编号：9787542748188

10位ISBN编号：7542748181

出版时间：2011-1

出版时间：上海科学普及出版社

作者：熊志惠 编

页数：191

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>

<<养生必喝的健康茶饮>>

内容概要

随着人们对健康越来越关注，对茶的保健功效的认识越来越深，健康茶饮成为人们新的时尚追求。从前人经验、民间验方的代代相传，到《神农本草》、《本草拾遗》、《茶谱》等古书记载，甚至现代医学保健的角度，养生茶饮在调理五脏机能、改善体质、滋补养生、延年益寿方面都可以说有着显著的功效。

茶源于自然，入口清香芳醇，可以坚持长期饮用，很符合现代人的养生习惯。

传统名茶养生护佑健康，中草药茶祛病保健强身，芳香花草怡情舒缓精神，因此茶可作为“养生之源”、“疗病之药”和“时尚之品”。

本书介绍了200多道保健养生茶饮，以中国传统的七大类养生名茶、祛病强身的中药茶和当下流行的花草茶为主要茶方，让您依据自身的情况，按一年四季、不同体质、日常保健的需要和所患疾病对症下药出健康来。

此外，还向您深入讲解了茶饮的健康元素和作用原理，特别推荐了30多种泡茶材料的养生功效、冲泡方法和品饮文化等，最后还献上专家向您传授识茶善饮的秘诀。

简简单单；中泡，轻轻松松调饮，天然茶饮滋养身心如春雨般润物无声。

您可以选择所需要的茶材，平时在家简单操作，只需短短几分钟，就能快速地享受到健康天然的茶饮！

<<养生必喝的健康茶饮>>

作者简介

熊志惠，中国国家茶艺师高级考评员中国国家高级茶艺技师、评茶师2000年为配合联合国教科文组织以“通过全世界在知识上的团结创造和平”为宗旨，在科学、文化等领域进行各种活动。在百草园茶艺馆举办了“中国茶”茶文化讲座，所得捐赠给“希望小学”工程，得到了联合国教科文组织驻华代表处的表彰。

2007年至今连续为吴裕泰、中茶、弘建茶业、大益皇茶会、茗香茶楼、露雨轩茶楼等茶馆、茶庄、茶叶公司提供专业咨询指导和企业内训。

<<养生必喝的健康茶饮>>

书籍目录

以茶养生益处多Part 01 养生好茶知多少 中国名茶 绿茶 红茶 乌龙茶 黄茶 白茶
黑茶 花茶 保健花草茶 玫瑰花 洋甘菊 茉莉花 柠檬草 迷迭香 薄荷
百里香 马郁兰 香蜂草 鼠尾草 薰衣草 马鞭草 中草药茶 菊花 金银花
桂花 决明子 红枣 枸杞子 甘草 罗汉果 山楂 黄芪 荷叶 西洋参
人参 陈皮 五味子Part 02 应季喝茶最养生Part 03 认清体质喝好茶Part 04 专家推荐的日常保健茶
饮Part 05 对症喝茶祛病附录 专家教你识茶善饮的秘诀

<<养生必喝的健康茶饮>>

章节摘录

插图：1.美容养颜：玫瑰花能有效地清除自由基，消除色素沉着，滋润肌肤，改善皮肤干枯状况，促进血液循环，改善肤色，使肌肤细腻、水嫩、红润，令人焕发青春活力。

长期服用，美容效果甚佳。

2.缓解经痛：可调理女性内分泌系统，改善经前紧张症状，促进阴道分泌，调节月经周期，舒缓生理期不适症状，对妇女经痛、月经不调有神奇的功效，对不孕症、性冷淡也有一定的帮助。

3.温胃健脾：情绪低落时，可平衡并强化胃部，助消化，避免暴饮暴食引起肥胖。

玫瑰花还能净化消化道，改善反胃、呕吐和便秘。

饭后饮用效果最好。

4.疏肝解郁：玫瑰花中的精油成分可平抚情绪，特别是沮丧、哀伤、忌妒和憎恶的时候，可提振心情，舒缓神经紧张和压力，能使女人对自我产生积极正面的感受。

<<养生必喝的健康茶饮>>

编辑推荐

《养生必喝的健康茶饮》：最全面、最科学、最超值的生活指南，省时、省力、省心快速解决各种生活难题。

<<养生必喝的健康茶饮>>

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>