

<<中国药茶图鉴>>

图书基本信息

书名：<<中国药茶图鉴>>

13位ISBN编号：9787543070370

10位ISBN编号：7543070375

出版时间：2013-1

出版时间：武汉出版社

作者：李健

页数：203

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>

前言

以“茶”代药，科学养生药茶是祖国传统医学宝库中一个重要组成部分，其历史悠久，历代医书中均有记载。

公元992年，由宋代朝廷组织有关名家编著的大型方书《太平圣惠方》正式刊行，其书97卷中就有药茶诸方一节，收药茶方剂8首。

公元1078年，由宋代太医局编成的《和济局方》中也有药茶的专篇介绍，其中的“川芎茶调散”一方可称得上是较早出现的成品药茶。

宋政和年间撰成的大型方书《圣济总录》中载有大量的民间经验方，也有应用药茶的经验。

公元1307年，元代邹铉增编的《寿老养亲新书》中载有防治老年病的药茶方2首，一是槐茶，二是苍耳茶。

而近代以来，药茶的保健养生作用更加受到人们的重视，各种降压茶、减肥茶及午时茶的出现，使药茶的种类和作用不断丰富和扩充。

综上所述，药茶由汉代至今至少已有2000年的历史，经过历代医药学家和养生家的完善，药茶已经成为老百姓养生保健的重要饮品。

现代科学技术的发展使人们更加注重在养生防病的同时还要防止治疗手段和药物本身的毒副作用，而茶中的多种成分均有很好的保健治疗功能，药茶中的茶与药配合使用，有助于发挥和加强药物的天然疗效并有利于药物溶解、吸收。

本书分茶疗祛疾、茶养五脏、四季茶饮、美颜瘦身四大章。

主要介绍了药茶的功效、做法用法等方面。

并且特意设置了健康叮咛、图解药材这两个版块，详细讲解药茶的饮用宜忌，便于读者更有针对性地甄选适合自己的药茶。

本书采用图解的形式分别介绍药茶中药材的别名、性味、功效、主治等，让读者对每种药茶都更直观、更清晰的理解，同时也将药茶用精美的图片呈现在读者面前。

笔者在编著时更注意各内容之间的协调，以功效分章节，方便各位读者阅读。

读书，饮茶，养生，从现在开始吧！

内容概要

在当今，越来越重视养生的大环境下，人们通过不同的渠道，不断地寻求最有效、最便捷的养生方法。那么有没有一种方法既能确保其功效，又能及时补充人体所需要的营养呢？本书在中医养生与茶饮养生的深厚理论基础之上，结合了现代医学和营养学的实践成果，从读者角度出发，详细介绍每种药茶的养生功效及其饮用宜忌等，使全书既符合现代养生的潮流，又具有传承传统文化的意义。本书按照不同病症、四季气候变化、美容健身等内容分为茶疗祛疾、茶养五脏、四季茶饮、美颜瘦身四章，内容深入浅出，药茶制作简单，饮用方便，经济实用，是家庭日常茶饮制作指南。同时，本书配以大量精美图片，让读者身临其境地感受到来自白药茶的便捷养生魅力。本书不愧为家庭必备药茶全书。

<<中国药茶图鉴>>

书籍目录

茶疗祛疾，健康永驻

清热解毒

千金栝楼根茶

泻心茶

橘皮竹茹茶

生地石膏茶

四妙勇安茶

枸杞茶

石膏茶

忍冬茶

四神茶

五神茶

连翘茶

五味消毒饮

清热止嗽茶

清热理气茶

串雅三妙茶

解表祛暑

桑叶茶

香苏茶

清暑金香茶

蜜芷茶

薄荷茶

荆防败毒茶

姜杏茶

五叶芦根茶

银翘散茶

桑菊饮

兰革茶

紫苏叶茶

鸡苏散茶

青蒿茶

姜糖苏叶茶

新加香薷茶

祛风除湿

续断散茶

地骨茶

淫羊藿茶

防风羌活茶

薏仁寄生茶

荆芥石膏茶

侧柏茶

黄芩白芷茶

茶调散茶

胡麻茶

<<中国药茶图鉴>>

泻下消食

调胃茶

消食茶

黄梅茶

姜汁牛乳茶

木耳芝麻茶

四陈茶

豆蔻藿香茶

山楂茶

润肠茶

增液茶

芝麻茶

……

茶养五脏，益寿延年

四季茶饮，滋补养生

养颜瘦身，茶魅无限

章节摘录

对于朝九晚五的上班族来说，不仅每天要长时间面对电脑，动动脑力和眼力，还要在强压下，完成好每一份繁杂的工作任务。

在这种情况下，上班族们的身体或多或少会呈现出吃不消的状态，但很多的上班族又没有太多的时间来调理自己的身体，那么有什么办法能够做到既不耽误上班族的休息时间，又可起到调节身体作用的办法呢？

以下为您介绍两种药茶，便可轻松解决困扰您已久的健康问题。

<<中国药茶图鉴>>

编辑推荐

《中国药茶图鉴》编辑推荐：饮茶有道，健康养生，调和五脏，延年益寿。
最新最全的中华药茶大集结，揭秘流传千年的药茶文化，让您享受美味又天然的健康饮品。

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>