第一图书网, tushu007.com

<<喝对凉茶才健康>>

图书基本信息

书名：<<喝对凉茶才健康>>

13位ISBN编号：9787549107544

10位ISBN编号：7549107548

出版时间：2013-3

出版时间：广东南方日报出版社

作者：佘自强

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

道，与造物者同生，与天地为一，古今之凉茶，其方莫不出自民间。
广东凉茶，是岭南地区一种特有的、历史悠久的植物清凉饮料。
作为民间行之有效的医药形式，以清热、解毒、祛湿为主的传统凉茶，既是『一方水土养一方人』的环境产物，也是中医对治理论在岭南气候地理条件下的成功应用。
而随着时代的变迁，凉茶也与时俱进，在原有基础上开发出性味更平和，品类更多元，以清热排毒、生津、祛湿、平衡养生为主效的现代凉茶。
同时凉茶还在历次的流行性传染病中发挥了积极的预治作用。
这蕴含着中医『治未病』精神和岭南文化的凉茶，于新世纪入选国家非物质文化遗产，受到相应的重视和保护，拥有了前所未有的发展前景。
据我所知，目前凉茶的产销量正逐年上升，并有进一步向外地乃至全世界推广的趋势，但专门介绍凉茶相关知识的书籍却寥寥无几，与市面上星罗棋布的凉茶铺显然『不成比例』。
因而在此向大家推介佘自强药师最新编著的《喝对凉茶才健康》确是理所当然，且十分必要。
该书收集了将近200个凉茶品种，几乎涵盖了传统凉茶、现代凉茶乃至最新的『时尚凉茶』，而且每种凉茶均附有配方及详细方解；其中像『王老吉』等经典广东凉茶的配方，更是『独家披露』。
而佘君积数十年深厚中医药知识的方解，则无疑凸显了该书的专业性、适用性、可读性及权威性。
尤为难得的是，该书还收集了预防甲型H1N1流感、非典（SARS）、手足口病、高致病性禽流感，以及一些新型『疫症』的凉茶处方，并同样以独到的『心得』加以解读，使之大大拓展了『凉茶』概念的内涵，从而赋予凉茶以鲜活的时代特征。
祝愿佘君有更多更好的作品问世，以惠民生，以和自然。
是为序。
余绍源

<<喝对凉茶才健康>>

内容概要

《喝对凉茶才健康》内容简介：凉茶历史悠久，但喝凉茶必须先“把脉”，因人、对症，在适宜的时节、用正确的方法饮用凉茶，才能使之成为真正的“良”茶，有益身体。
“广州汤王”佘药师集多年收集、研究凉茶的丰厚经验，并顺应现代生活环境以及人们的生活习惯对凉茶进行改良，将近200剂实用、有效验的凉茶献给读者。
同时从专业角度，用通俗语言详细分析每则凉茶的具体用法、适用病征、用茶宜忌、凉茶中各种成分的所发挥的作用。
更难能可贵的是，作者把适用于不同疾并不同体质与年龄的人群、不同季节、不同操作方法的凉茶分类编排，让每一位手执此书的读者，都能第一时间找到最适用的凉茶，享受凉茶带来的清凉健康。

作者简介

佘自强，2008年中华中医药学会“全国优秀中医健康信使”得主，广东省中医院资深药师，广东省中医学会药膳委员会委员，广东省科普作家协会会员，畅销书《今日靓汤》作者，被誉为“岭南汤王”。
多年来一直致力于中医中药的药理、方剂和疗效研究以及中医药科普工作，在推广“药食同源”的传统理念和倡行中药的新用、活用、妙用方面，成绩斐然，贡献突出。

第一图书网, tushu007.com

<<喝对凉茶才健康>>

书籍目录

凉茶是怎么来的1 凉茶是怎么煲的3 凉茶怎么喝才灵6 方子怎么看才对9 传统凉茶11 各种体质人群适用凉茶23 平和质24 气虚质24 阳虚质25 阴虚质27 瘀血质28 痰湿质30 湿热质32 气郁质34 特禀质36 长者适用凉茶37 痛风38 高血压40 高血脂42 老年性肥胖45 老年慢性支气管炎46 老年性便秘47 儿童适用凉茶49 百日咳（鸡咳、鸬鹚咳）50 小儿夏季热（暑热证）51 麻疹（痧子）53 水痘（水花、水疱、水珠）56 疳积58 厌食症60 伤食症62 小儿盗汗64 急惊风66 腹泻（小儿肠炎）68 鹅口疮（雪口）70 四时适用凉茶73 春季·祛湿热74 夏季·祛暑热75 秋季·祛风热77 冬季·祛燥热78 各种疾病适用凉茶79 流行性感冒（流感）80 感冒（伤风、上呼吸道感染）85 甲型H1N1流感93 咳嗽95 咽炎99 鼻窦炎101 支气管炎103 肺炎107 传染性非典型肺炎（SARS）109 急性肠胃炎111 痢疾113 暑症116 湿邪中阻120 肥胖症122 痤疮（粉刺、青春痘）125 便秘127 口臭129 牙痛132 红眼病（急性传染性结膜炎）134 麦粒肿（睑腺炎、土疳、土疡、针眼）137 醉酒症（酒精中毒）138 流行性腮腺炎（痄腮、蛤蟆气）141 手足口病（手足口综合征）143 肝炎151 泌尿系感染154 前列腺炎（精浊）157 肺结核（肺痨）162 灾后疫病164 简易凉茶167 独味凉茶168 免煮凉茶173 罐装／盒装凉茶（植物饮料）178 附录一：部分药材常用别名对照表180 附录二：笔画索引181 附录三：植物档案索引185

章节摘录

版权页： 插图： 方解 肺为燥邪所伤，治宜清肺润燥，益阴止咳。
本茶中人参叶清肺降火，生津而疗肺燥；龙利叶润肺止咳，利咽而治失声；枇杷叶清肺降气，化痰而止咳；天花粉、麦冬养阴生津而润肺燥。
各药合用，共奏清肺止咳，生津润燥之效。
宜忌寒咳、胃寒者慎用。
罗汉果南北杏茶 罗汉呆7个 龙利叶15克 此杏10克 南杏10克 清水3碗煎至1碗，频服。
每日1剂。
功效宣肺，化痰，止咳。
适用急、慢性支气管炎，症见肺燥咳嗽、咽痛失声。
方解本茶中龙利叶味淡性平，煲汤、煎药均无苦涩味，口感较好；南、北杏同用，可增强宣肺、止咳、化痰之效；罗汉果能理痰火、止咳嗽，对口干舌燥、声音嘶哑者尤为适用。
诸药合用，共奏化痰、止咳、润肺之功。
本茶也可加猪瘦肉或猪肺、蜜枣煲汤饮用，味道更佳。
宜忌本茶中药性较平和，急、慢性支气管炎属肺热肺燥者皆宜。
但肺虚有突者忌用 养肺清咽茶 太子参15克 麦冬15克 菊花15克 绿茶70克 先用清水3碗煎煮太子参、麦冬，取汁2碗，趁热 冲泡菊花、绿茶，代茶频饮。
每日1～2剂。
功效清烟毒，护肺阴。
适用吸烟所致的咳嗽咽干、口苦，以致口有烟秽臭味，干咳、口渴、舌红。
方解香烟中的尼古丁及其他有害物质进入体内，首先侵犯肺脏，日久则致烦躁伤阴。
故治宜清肺养肺为主，并解烟毒。
本茶中太子参益气养阴，与麦冬合用，为养肺之本；菊花清肝宣肺，可缓解尼古丁引起的血管收缩性头痛、头胀。
也可清肃肺部因吸入烟毒而引起的咳嗽；绿茶中所含的丰富维生素C，能抑制烟中致癌物质的形成，同时茶中的酚类物质，能使烟叶中的尼古丁沉淀，并排出体外。
诸药合用，护肺益气、养阴扶正的同时，又能降解和排泄烟毒，实为嗜烟者宜常饮之凉茶妙方，也是吸二手烟者护体祛毒的良药。
宜忌脾虚胃寒者忌用。
宜减少烟量，少食辛辣、煎炸食物。
枇杷款冬茶 枇杷叶75克 款冬花72克 蜂蜜适量 枇杷叶和款冬花用蜂蜜（加少量水稀释）充分浸润，然后滤干蜜汁，用文火炒至稍黏手为度。
加清水3碗煎至1碗，频服。
功效清燥润肺，化痰止咳。
适用急、慢性支气管炎属痰热阻肺者，症见咳嗽、咯痰，甚或喘促、舌红。
方解本茶中枇杷叶味苦，性微寒，功能化痰止咳润肺；款冬花功能润肺下气，止咳化痰，对新旧咳嗽、喘咳痰多者有效：蜂蜜润燥缓急；枇杷叶、款冬花经蜜炙后，能增强止咳润肺之功。
三药合用，共成清燥润肺、化痰止咳之效。
宜忌肺虚寒咳、体虚哮喘者忌用。

后记

市面上难得的系统介绍正确煲凉茶、喝凉茶，详解凉茶珍贵读本。
煲汤明星佘自强多年搜集、研究、改善传统凉茶和发展适合现代人饮用的新式凉茶之权威集萃。
享受国务院特殊津贴津贴、名中医余绍源专文力荐；原广东省中药学会常务理事、广东省中医院黄仲甫主任药师特别指导。
按需索茶，提供多种找到适用凉茶的分类途径，人人均可喝得放心。
传统秘方、改良组方、时行疫病病适用凉茶一网打尽，近200剂凉茶确保家庭中的每一成员都能找到适己所需。

编辑推荐

《喝对凉茶才健康》编辑推荐：饮用凉茶被证明是历来实现清热下火、消暑祛湿等功能最简便又行之有效的方法，这一养生方式被越来越多的人接受和喜爱，但市面上却缺少指引人们正确煲凉茶、喝凉茶的读物。
《喝对凉茶才健康》集作者多年搜集和改良凉茶的珍贵经验与成果，所收录的近200剂凉茶不仅均有明晰的用料、煎煮饮用方法、适用情况和详尽方解，还赋予凉茶有别于传统凉茶的新功效和意义，使之贴合现代人生活环境与体质变化，使民众能真正从凉茶中获益，可因应个人和时节的具体情况正确用茶。
《喝对凉茶才健康》集权威性、实效性、广泛的适用性于一身，是居家必备的养生宝典。
1.专家推荐。
国务院特殊津贴专家名中医余绍源教授专文力荐，原广东省中药学会常务理事广东省中医院黄仲甫主任药师指导2.独家披露王老吉、鲁太爷甘露茶、午时茶、神曲凉茶等传统古方，特别提供甲型H1N1流感、非典（SARS）、手足口病、禽流感等预防组方。
按需索茶，专业指引，快速查到所需凉茶，确保正确用茶3.内容紧跟时行疫情的发展变化，符合读者需求，非常切合时代、社会发展4.符合市场需求。
凉茶饮品风靡全国，但图书市场相关品种少，《喝对凉茶才健康》符合该需求5.市场竞争力强。
该书具备畅销要素，有望引领全国凉茶文化的潮流，形成销售热点

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