

<<这样喝茶最健康>>

图书基本信息

书名：<<这样喝茶最健康>>

13位ISBN编号：9787807637677

10位ISBN编号：7807637676

出版时间：2012-4

出版时间：广西科学技术出版社

作者：丁辛军等著

页数：184

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>

<<这样喝茶最健康>>

内容概要

茶，中国人的饮料，无论果汁、牛奶、可乐……来得多么凶猛，茶依然是每个中国人心中的一抹情结。

会喝茶的人能从茶香中发现善，体味真，得到美，能让茶熨帖身心，成为健康的助力。觉得茶味苦涩，没有韵味的人，只是没有找到适合自己的那款茶饮。

一上火就起包，嗓子疼，犯鼻炎的人，每天来杯绿茶，茶下肚马上就能感到从头舒服到脚。喝茶一定要喝对种类，喝对时机，就像每个人都有自己的生日一样，每个人也有属于自己的茶饮。

本书介绍了茶叶中的营养成分；不同颜色茶叶的特性、适合的人群；大家想知道又不太了解的茶健康问题；冲调治疗身体小问题茶饮的方法等。

古韵馨香，安康久长，就从这一杯茶开始。

<<这样喝茶最健康>>

作者简介

丁辛军，知名茶叶专家，于茶叶研究所从事茶叶种植及生产研究普及工作。
主编《中国名茶养生丛书》。

毕晓峰，执业医师，毕业于北京医科大学毕业，博士。
曾从事医药类图书出版工作和卫生部药监局相关工作。
代表作品《你一生必知的草药生活》《我的身体健康丛书》等。

张莉，多年从事茶文化史研究，《中国名茶养生系列丛书》编者之一。

<<这样喝茶最健康>>

书籍目录

第一章 茶里宝贝多，我带大家逐个认识认识

- 茶味缘何这样苦
- 让茶变香甜的宝贝
- 茶和咖啡是提神醒脑的好兄弟
- 茶的作用都藏在颜色里
- 茶里能让人长寿的好东西
- 茶中的矿物质

第二章 茶色不一样，保健功能就不同

- 清热解毒的绿茶
- 绿茶的名茶小店铺
- 温肾暖胃的红茶
- 红茶的名茶小店铺
- 乌龙茶，润肺生津的秋冬茶
- 乌龙茶的名茶小店铺
- 普洱茶，减肥降脂的营养茶
- 普洱茶的名茶小店铺
- 远年老茶，舒经活络是个宝
- 降血脂抗血栓的白茶和黄茶
- 黄茶的名茶小店铺
- 白茶的名茶小店铺
- 预防糖尿病的黑茶
- 黑茶的名茶小店铺
- 疏肝解愁的别样花茶
- 花茶的名茶小店铺

第三章 找到跟自己身体配对的茶

- 正常体质的人不可空腹饮茶
- 阳虚怕冷的人适合喝红茶
- 湿气重的人试试喝绿茶
- 阴虚燥热的人睡前莫饮茶
- 熟普洱茶解乏抗疲劳
- 女性喝茶带美容，一箭双雕
- 茶叶能解烟酒毒
- 春季饮花茶和凤凰单枞
- 夏季饮绿茶莫要喝凉茶
- 秋燥饮秋香乌龙茶
- 冬季饮红茶和熟普洱茶

第四章 被问得最多的茶健康问题

- 喝绿茶真的能防癌吗
- 喝茶心慌了怎么办
- 怀孕时能喝茶吗
- 儿童能喝茶吗
- 老年人喝茶该注意啥
- 喝茶真的能解酒吗
- 喝隔夜茶会得癌症吗
- 感冒了还能喝茶吗

<<这样喝茶最健康>>

睡前真的不能饮茶吗

第一泡的茶究竟能不能喝

不洗茶垢对不对

茉莉花茶到底该不该看见花

花草茶能美容吗

看书多的人要多喝茶吗

茶枕对健康有帮助吗

饭后嚼茶叶能去口臭吗

茶香底火锅吃得吃不得

第五章 送您八杯养生茶

生津解暑第一杯茶

提神解乏第二杯茶

减肥降脂第三杯茶

延年益寿第四杯茶

排解烟毒第五杯茶

疏肝理气第六杯茶

明目护齿第七杯茶

清咽利喉第八杯茶

第六章 可以不喝茶，不能不知茶

滋味大不相同的春茶、夏茶、秋茶

高山茶和平地茶

新茶、陈茶、老茶知多少

真、假、好、坏茶叶这样分

选择合适的水泡茶

为不同颜色的茶选择合适的茶具

健康的好茶这样泡出来

绿茶的三种科学泡饮法

清饮调饮均佳的红茶饮用方法

考究的乌龙茶饮用方法

高中低不同等级的花茶饮用方法

只能煮不能泡的紧压茶饮用方法

第七章 养心养身的中国茶文化

陆羽和他的《茶经》

南宋时传入日本的中国茶道

“茶道”一词源自皎然之诗

佛家的“吃茶去”公案

以茶怡情养心的文士茶道

天人合一的道家精神

茶与佛家

<<这样喝茶最健康>>

章节摘录

阳虚怕冷的人适合喝红茶中医有个概念叫阳虚，有一种体质跟它有关，最突出的表现就是怕冷。我上学的时候，有个女同学就是这种体质，夏天好过，冬天难过，每到冬天特别怕冷，手脚冰凉，从来不敢喝凉水或者吃冷的东西，冰糕什么的只要一进肚，她就会胃痛。

我们一直以为她这是胃病，后来学了中医，我才明白过来，她这是虚寒体质。

体内寒气太盛，伤到了脾胃。

形成这种体质的主要原因是阳气不足，这种体质有先天，也有后天因素。

先天无法改变，后天主要看生活习惯。

比如喜欢吃冰糕，或者水果的人就容易阳虚。

现在有些女孩认为吃黄瓜美容，其实这样做非常不对，黄瓜本是寒凉之物，吃太多会导致肾虚。

我奉劝那些爱美的女孩，千万不要为了片面地追求维生素C而进食太多的水果，还是要多吃些中性的温补食物。

很多爱喝绿茶的北方男性中也有很多是这种体质，这与绿茶的寒性和水土不无关系。

我们知道，绿茶为茶叶中最寒凉者，每年清明、谷雨之时，本适应南方湿热环境而生。

而北方天气多干燥寒冷，一方水土养一方人，因此，北方人体内较少受湿邪侵犯，爱茶者又不分体质贪食茶味，导致体内寒上加寒，起初胃疼时如果不及时纠正的话，久而久之寒邪就会长居体内，导致体质寒凉。

有饮茶习惯的阳虚怕冷体质者，最好戒掉绿茶、白茶、黄茶等性寒凉之茶，保健以不损阳气为上。

可以尝试改喝茶性较温的红茶，温补不伤胃，茶中加玫瑰饮用，温胃滋补，效果更佳。

滇红、正山小种都是红茶中的佼佼者，不妨尝上一尝。

阳虚的人不但怕冷，还有一些显著的特点，大家可以对照一下，看自己是不是这种体质。

如果一个人面色苍白，而且白中带青，缺少血色的话，这人多半阳气不足。

脸色惨白的人，舌苔的颜色通常也缺乏血色，舌头还会胖胖的，两边有像被咬过的痕迹，中医有个专有名词叫齿痕。

这种人喜欢过夏天，一到冬天手脚冰凉，总是喜欢蜷缩着。

晚上睡觉或者着凉后往厕所跑得很勤，小便跟水似的清透无色，或只是淡淡的有一点黄，即使不喝多少水，尿也不少。

这种人还给人一种冷冰冰的感觉，不爱搭理人。

有些人性欲差，也是这个原因导致的。

湿气重的人试试喝绿茶我有两个很有意思的朋友。

一个整天笑眯眯，胖乎乎的，就没见他怎么喝过水，碰到工作很忙的时候，也许一天一口水也不喝。

我很好奇，问他：“你不渴吗？”

”他说：“忙的时候，一天也喝不上半杯水，也不觉得渴。”

”而另一个恰恰相反，整天杯不离手，无论工作多忙，也不会忘记喝上满满一大杯水，下午再来一大杯茶。

而且她那个茶杯可是大号的，她那一杯水能倒满好几个人的杯子。

我问她：“喝那么多水能受得了吗？”

肚子里也能装得下？”

”她说：“不喝觉得干，多喝点水好，喝了水才舒服。”

”相信我们周围这样的人并不少见，而他们正好代表了我下面要说的两种体质。

我说的那个胖嘟嘟的朋友，别看他胖，他的肠胃功能并不太好，因为体内湿气太重了，这种体质多半是因为好吃面食、肉类等一些留湿的食物。

要想知道一个人的湿气重不重一看舌苔便知一二，正常人的舌苔都是薄薄的一层，能透过苔隐约看到红色的舌头，而他的舌苔很厚，把红色的舌体都盖住了，还总是湿湿的感觉，因为口里总是有口水，也就是所说的“口内留津”，所以，不喝水也不觉得渴。

形成这种体质的主要病机在于脏腑功能低下，吃进去的食物喝进去的水都不能正常地消化，某些代谢

<<这样喝茶最健康>>

产物长久积聚，就形成了湿。

具体原因虽然多种多样，但饮食不节是个不能忽视的因素。

一般这样的人比较贪食，不按时吃饭，不合理搭配食物。

我们知道，胃其实是由能够伸缩的肌肉组成的，肌肉需要张弛有度，贪食的后果就是让这块肌肉失去了弹性，久而久之，它自然没了活力，食物不能及时消化，该输送的物质输送不出去，这些代谢垃圾和营养物质都留滞在体内，湿气就这样产生了。

所以，我们经常看到一些虚胖的人，虽然满身是肉，但是一点力气都没有。

我那个朋友即使上个楼梯也要呼哧呼哧喘一阵，家里有个重活也帮不上忙。

湿气都留在皮肤肌肉里，自然没有力气，人肯定也是懒懒的。

要让湿气重的人变勤快最好的办法是喝茶，喝茶利尿，而利尿对去湿大有好处。

茶还能让口舌生津，湿气重的人痰特别多，总是堵在嗓子眼，茶最大的作用是生津润喉，喝了茶嗓子也可以清清爽爽的。

除湿效果最好的就是最本色的绿茶。

因为绿茶不发酵，不发酵就是没有经过氧化，最大程度地保留了鲜叶的原始味道，茶中的咖啡碱、茶多酚等多种成分几乎都保留了下来。

因此，湿气重的人不妨常喝绿茶，像洞庭碧螺春、西湖龙井、黄山毛峰都是味道不错的绿茶。

绿茶性寒，所以不宜多饮和长饮，体质一旦有改善，就要选择饮用其他茶类。

最好饭后一小时泡上3克左右的茶，一边享受饭后的悠闲时光一边让茶香散布周边。

湿气重的人多数脾胃功能不太好，这时可以选择乌龙茶等温性滋胃的茶来喝，虽然除湿效果不如绿茶，但是长喝还是有效果的。

如果喜爱花茶的清新滋味，也可以饮用茉莉花茶，因为花茶用绿茶做底，利尿效果也不错。

除此之外，我再推荐一款粥。

把150克粳米、20克薏苡仁，20克赤小豆，15克冬瓜仁，15克白扁豆，5克苦杏仁，1克白蔻仁洗净，加适量水煮粥就行，也能清热利湿，健胃利水。

湿气重的人都有哪些特点呢？

一般面色萎黄，这种黄跟生姜的颜色差不多，鼻尖四周和嘴唇四周颜色更加明显。

有些人的舌苔跟我那个朋友一样厚，也有的人舌苔薄白，舌色或者白或者黄，甚至灰黑，无论是什么颜色，湿气重的人舌头的共同特征是整个舌面油腻腻地被唾液覆盖着。

说完了气色，我们再说说消化。

这类人肠胃功能不太好，爱打嗝，吃得又多湿腻，所以，肚子总是胀胀鼓鼓的感觉，唾液也不是很清爽，总是感觉有痰卡在嗓子眼里出不来。

女性还可能有白带问题，白带黏腻，不但多，而且颜色也不对，白、绿、红、黄，什么颜色都可能，就是不透亮。

阴虚燥热的人睡前莫饮茶刚才说了不爱喝水的那个朋友，下面就来说说爱喝水的这个。

她虽然是女性，可力气特别大，她喜欢给人按摩，哪个坐久了肩膀、脖子酸疼，她的双手可就派上了用场。

她的手指细长干瘦，可按摩起来力道一点也不小，酸痛的肌肉经她一揉捏，顿时觉得轻松不少。

她的年纪也不大，唇红齿白，好吃辣，脾气比较暴躁。

中医认为形成这种体质的主要原因是体内元阴不足，引起机体精津液不足，干枯不润而化热化燥。

就像一棵小苗，总也得不到水土的滋润，总在大太阳底下晒着，怎么得了？

久而久之，燥了，热了，蔫了。

所以，她总觉得体热难耐，口渴多饮也就不足为奇了。

小姑娘嗜辣，而辛辣的东西其实是这种体质的大忌，只能火上浇油。

调理体质应该从饮食开始，去燥热当然是偏寒凉的食物最好，像小米、绿豆、薏苡仁、豆腐、黄瓜、西瓜、鸡蛋等可以合理搭配，总的原则是滋阴清热。

燥热体质的人容易口渴，而跟水、饮料比起来，茶是个较好的选择。

因为水以及各种饮料进入体内后，经过肠胃消化速度较慢，不能及时止渴。

<<这样喝茶最健康>>

而茶因为本身含有多酚类物质以及各种酶，能很快地生成津液，滋润口腔，所以，茶的解渴作用最明显。

燥热体质的人适合饮用的茶类有很多，如果觉得绿茶滋味寡淡，草味太浓的话，可以喝乌龙茶。

乌龙茶属于半发酵茶，性格偏温一些，春茶秋水，茶香独具。

如果想增加清热凉血、益阴生津的功效，可以在茶中适当添些金银花、菊花，随便取几朵，与绿茶或者乌龙同冲泡即可。

但是值得注意的是，燥热体质的人阳气太盛，所以睡前四五个小时不可饮茶，因为茶提神、益思，夜晚饮茶会影响睡眠，第二天休想精力充沛地投入工作了。

阴虚燥热的人都长什么样呢？

他们的身材让很多女孩都羡慕不已。

看着瘦瘦的，吃什么都不胖，有些甚至就是干巴巴的，似乎什么也没吸收的样子，这种人多半属于阴虚燥热体质，形体消瘦是他们共同的特点。

他们不但干瘦，皮肤颜色也深，脸色红红的，可能有人会说，面色红润还不好啊。

可他们只是红，却一点都不润泽。

一个人总是像一团火一样热，脸、嘴唇、鼻子、牙龈都是红的，这肯定是不正常的表现。

燥热的人舌苔是黄的或者无苔，口里总是发苦。

因为干，所以总是口渴，但是喝水又不解渴。

而且因为内热的原因，总是便秘，严重的一周可能才一次。

尿色发黄，跟加了色素似的。

不过晚上倒是能睡好，人也很热情，就是性格太急躁，容易发脾气。

<<这样喝茶最健康>>

编辑推荐

《这样喝茶最健康》编辑推荐：茶就是一味中药，老中医用多年茶疗经验帮大家抽丝剥茧，让我们喝到既美味又健康，既有文化味又有历史味的健康茶！

反正都要喝茶，那就喝一杯对身体有益的健康茶，反正都要喝茶，那就喝能治疗身体小问题的保健茶，反正都要喝茶，那就掌握正确的喝茶法，找到自己的真命茶。

<<这样喝茶最健康>>

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>