

<<茶包小偏方速查全书>>

图书基本信息

书名：<<茶包小偏方速查全书>>

13位ISBN编号：9787122155979

10位ISBN编号：7122155978

出版时间：2013-2

出版时间：化学工业出版社

作者：马烈光

页数：253

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>

<<茶包小偏方速查全书>>

前言

养生养心中国茶，喝茶是中国人几千年来习惯，茶是中国的第一饮品，喝茶不仅可以解渴，可以怡情，更可以带来各种实实在在的健康益处。

除了茶叶以外，我们还习惯将一些食材、药材用泡茶的方式来饮用，如人参茶、菊花茶、枸杞茶、决明子茶等，既得了饮茶之乐，又起到了治病强身的功效。

这种茶饮是中国人独有的一种健康生活方式。

很多人不喜欢喝中药，因为不仅难以下咽，而且熬制起来也过于麻烦；也有很多人不习惯对症养生菜肴，因为加工不方便，而且很多情况下只有病人一个人吃，量大又浪费。

那么有没有一种方式可以尽得其好而没有那么多麻烦事呢？

有，就是本书用小茶包冲泡的茶饮，它有很多好处，可以说是最实用的一种健康养生方式了。

方便：简单的方子，易购的材料，简单的加工，然后花上几分钟时间就可以做出几天甚至更长时间的茶包。

便于储存，便于饮用，每次取一包，开水一冲即可。

有效：虽然是如此简单，但一点也不影响其功效，对症的各种小方子扫光各种小病不适，辅助治疗各种慢性病和顽固疾病。

对量：没有小茶包的话，茶饮每次都需要量取材料，制作十分麻烦，用了小茶包一切就迎刃而解，保证剂量安全、准确、有效。

心安：病人对药有一种天然的抗拒心理，吃药毕竟不是一件愉快的事情，但是喝茶就不一样了，它可以让你心情愉悦，好心情本身就是一种治百病的良药。

茶包小偏方，健康随身带，带着我们对您的祝福，也带着您对家人浓浓的关爱。

<<茶包小偏方速查全书>>

内容概要

神农遇茶而百毒解，茶，自始至终都是一种养生的良药，我们再搭配以科学、有效、对症的中药方，轻松携带，随时冲泡，既没有熬制中药的劳心劳力，又没有烹调药膳的繁琐劳累。茶包小偏方，健康随身带！

<<茶包小偏方速查全书>>

作者简介

马烈光 成都中医药大学教授、博士研究生导师、养生研究中心主任、《养生杂志》主编、国家自然科学基金委员会评审专家、国家中医药管理局文化科普巡讲专家；兼任国际养生学会、国际药膳食疗学会、世界中联药膳食疗分会等多个学术团体主要负责人。

从事中医养生保健医教研工作近40年；公开发表论文100余篇；主编出版高等中医药院校《中医养生学》、《养生康复学》等国家规划教材4种，以及《中医养生大要》、《黄帝内经读本》等学术专著30余种。

<<茶包小偏方速查全书>>

书籍目录

自己动手，轻松做茶包

中国茶的养生功效

简单、奇效的泡茶食材和中药材

第一章 茶包小偏方，治病防病加调养

高血压病

糖尿病

高脂血症

咳嗽

支气管炎

哮喘

便秘

头痛

消化不良

胃痛

肠炎、腹痛

痢疾

脂肪肝

尿路感染

失眠

自汗、盗汗

痔疮

皮肤瘙痒

颈椎病

肩周炎

骨折

慢性膝关节劳损

腰椎间盘突出

腰肌劳损

排尿异常

腹泻

感冒

胸胁痛

恶心呕吐

眩晕

水肿

尿血

便血

咯血、吐血

癌症

脱肛

疝气

耳鸣、耳聋

口臭、口腔异味

秃顶、少白头

荨麻疹

<<茶包小偏方速查全书>>

第二章 全家都需要的养生茶包

提高免疫力茶包

提神醒脑茶包

排除毒素茶包

减肥瘦身茶包

美容养颜茶包

祛斑祛痘茶包

清火茶包

清肝火

清心火

清肺火

清胃火

四季养生茶包

春

夏

秋

冬

第三章 关键时刻帮你一把的应急茶包

轻度食物中毒致腹泻茶包

大醉解酒茶包

防剧烈运动体力透支茶包

清肠排毒茶包

第四章 给家庭成员量身打造的保健茶包

老人长寿茶包

男性保健茶包

女性保健茶包

闭经

痛经

月经不调

白带异常

崩漏

催乳茶包

产后疾病

儿童健康茶包

小儿咳嗽

夏季热

小儿消化不良

小儿秋季腹泻

小儿流涎

小儿遗尿

小儿口疮

第五章 给上班族准备的“职业茶包”

给体力劳动者准备的补水、补能量茶包

给熬夜族准备的提神抗疲劳茶包

给粉尘环境工作者准备的清肺茶包

给长期面对电脑者准备的护眼明目茶包

附录：进补食材、中药与茶方

<<茶包小偏方速查全书>>

补气

补气的食物

补气的中药

补气的茶方

补血

补血的食物

补血的中药

补血的茶方

补阴

补阴的食物

补阴的中药

补阴的茶方

补阳

补阳的食物

补阳的中药

补阳的茶方

<<茶包小偏方速查全书>>

章节摘录

茶饮是一种既传统又时尚，适合普通人使用的保健、防病、治病方式，它既不像熬制中药那样费时费力，喝起来让八苦不堪言；又不像养生菜谱那样做起来十分麻烦，而且可能浪费。

自己在家轻轻松松动手，短则几分钟，最长十几分钟就可以做出几天甚至更长时间需要的茶包，喝的时候只要拿热水轻轻一冲就好，简单方便。

而且用量准确，完全不用担心吃多了有问题或者吃少了没效果。

而且你完全可以把它看成享受生活的一杯清茶，也许略带苦涩，但更多的还是沁人心脾的芳香，在心理上没有作为一个病人的压力，你不是在喝药，而是在享受人生。

第一步我们要选择好合适的茶包：**纱布茶包** 我们可以从药店购买药用纱布，也可以购买普通纱布，使用之前，将纱布用水煮5分钟，然后阳光下晒干，既能去掉医用纱布难闻的药味，也能彻底消除普通纱布上可能残留的细菌。

制作茶包的时候要根据里面要包的材料控制大小。

普通的茶叶、块状、颗粒状材料需要的茶包比较小，一般3厘米见方即可；而其他叶子、花、根须以及新鲜材料占空间较大，可以用5厘米见方的茶包。

当然也可以简单地拿纱布将材料包好，用线一捆就可以了。

有些人觉得纯棉布也是一种安全卫生的选择，其实不然，很多的纯棉布并非宣传的100%纯棉，也可能含有一定比例的化学纤维，而且即便是100%纯棉，也是以制作服装为目的加工的，加工的过程中可能使用了漂白等工序，不宜用来做饮用的茶包。

成品茶包 成品茶包是用专业的滤纸做成的，固定大小，只要直接把材料装进去，用订书器订一下就可以了，也可以同时订一根棉线，提取方便。

在茶城或网上都有成品茶包出售，价格也很便宜，三四分钱一个。

成品茶包因为是专门为放茶叶制造的，所以个头偏小，向里面装材料不方便，我们可以使用叠成长条的小纸片盛取，再往茶包里面放。

家里有茶具的，可以用盛茶叶的茶则来盛取。

纸茶包 选择包食品或者包药品的专用纸，将材料包进去即可。

纸茶包不能直接拿来冲泡，一般用来包冲服的材料，比如核桃粉、芝麻粉等等。

纸茶包包材料的时候最好直接包装，如果不懂方法，可以用订书器帮忙，最好不要用胶水或者双面胶，因为里面都含有一定的化学挥发物质，对健康不利。

纱布茶包和成品茶包的优势比较 **成品茶包** 一外形美观。

一价格便宜，使用方便。

一可以装一些粉末状的材料。

纱布茶包 一大小随意，灵活多变。

一可以包一些枝叶、丝状和其他体积较大的材料。

一可以包一些新鲜的材料。

P12-13

<<茶包小偏方速查全书>>

编辑推荐

《茶包小偏方速查全书》：工作中，外出时，家庭聚会上……不妨泡上一杯自己亲手制作的小茶包，用一点家庭常见的食材，用几味安全有效的中药，给自己带来健康，给家人送上关怀。小小的一杯茶中，浓浓的茶香混合着淡淡的药香，原来，养生保健可以如此简单愉快。马烈光主编的《茶包小偏方速查全书》提供专业经典的配方，扫光慢病和小病。

<<茶包小偏方速查全书>>

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>