第一图书网, tushu007.com

<<《养生防病特效茶》>>

图书基本信息

书名：<<《养生防病特效茶》>>

13位ISBN编号：9787122192196

10位ISBN编号：7122192199

出版时间：2014-3

出版时间：化学工业出版社

作者：苏凤哲 於悦主编 马佳摄影

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

内容概要

茶饮在我国具有悠久的历史，是中华民族的第一饮品。
喝茶不仅可以解渴，如果配合常用的食物和药材，更可以给身体健康带来很多益处。
本书由国医大师弟子结合多年的临床治疗经验，针对现代人常见的各种亚健康症状和慢性病等，介绍不同功效的养生茶配方。
主要包括四季养生茶、不同体质养生茶、慢性病和常见病治疗保健茶、女性养生防病茶。
书中的茶饮配方将使您通过日常简便安全的自然养生方法获得健康、远离疾病。

作者简介

苏凤哲，医学博士后，主任医师。
国家中医药管理局第一批优秀中医人才，国家非物质文化遗产传统医药项目代表性继承人、国医大师路志正亲传弟子，当代著名中医施今墨再传弟子。
从事中西医结合临床工作30年。

於悦，资深电视人，制片人，作家。
中央电视台音像资料馆总审专家；中国气象局华风影视中心特邀总审专家；中国散文学会会员。

马佳，自由摄影师。
毕业于北京电影学院图片摄影专业，上海世博会西藏馆主题电影《美丽拉萨》摄影师。

第一图书网, tushu007.com

<<《养生防病特效茶》>>

书籍目录

第一部分 怡情养性乐陶然，健康平安一“杯”子
一、保健花草茶的起源——茶引花香，以益茶味 /2
二、茶叶的类别和功效——壶中日月，养生延年 /3
三、杯子的选择——碧水常流，杯水情深 /6
四、水的选择——上善若水，生命之源 /8
五、花草的选择——花草有情，入药无价 /10
六、喝花草茶的注意事项——赏心悦目，茶饮贴士 /12
第二部分 一味花茶保健康
一、菊花茶 /16
二、玫瑰花茶 /17
三、大海茶 /18
四、桃花茶 /19
五、金银花茶 /20
六、百合花茶 /21
七、荷叶茶 /22
八、桂花茶 /23
九、陈皮茶 /24
十、莲子心茶 /25
十一、人参花茶 /26
十二、虫草花茶 /27
十三、素馨花茶 /28
十四、扁豆花茶 /29
十五、槐花茶 /29
十六、栀子花茶 /30
十七、密蒙花茶 /30
十八、三七花茶 /31
十九、红巧梅茶 /32
二十、雪莲花茶 /33
二十一、红花茶 /34
二十二、雪菊茶 /35
二十三、彩菊茶 /35
二十四、天山雪莲茶 /36
二十五、茉莉花茶 /37
第三部分 四季养生花草茶——春生夏长秋收冬藏
一、四季适宜养生茶方——万卉千花皆轮回，四季皆宜一杯茶 /40
二、春季养生茶方——百般红紫斗芳菲，春季条达养“肝”茶 /42
三、夏季养生茶方——夏日炎炎似火烧，夏雨雨人养“心”茶 /46
四、秋季养生茶方——最是橙黄橘绿时，除燥护阴养“肺”茶 /48
五、冬季养生茶方——冬季主寒宜保暖，补阳散寒养“肾”茶 /52
第四部分 体质不同茶不同，燕瘦环肥有差异
一、平和体质养生茶方——心平气和最宜人 /58
二、气虚体质养生茶方——气不足者当补之 /60
三、阴虚体质养生茶方——阴不足者当滋补 /62
四、阳虚体质养生茶方——阳不足者当温之 /64
五、湿热体质养生茶方——湿热之人清利之 /66

第一图书网, tushu007.com

六、痰湿体质养生茶方——痰湿之人当化之 /68
七、气郁体质养生茶方——气郁之人宜解之 /70
八、血瘀体质养生茶方——血瘀之人宜祛瘀 /72
九、特禀体质养生茶方——特禀体质宜调之 /74
第五部分 保健防病花草茶——身体不适百病出，花草茶到自然除
一、冠心病——冠心患者心痛犯，热茶一盏疼痛蠲 /80
二、高血压——早期发现高血压，清凉散火一杯茶 /82
三、胆囊炎——健康杀手胆囊炎，重在通降保康安 /84
四、鼻炎——鼻炎频发较难治，不如喝茶慢慢祛 /86
五、糖尿病——糖尿病患者不用愁，花茶一杯保无忧 /88
六、高血脂——血脂增高应注意，茶饮助你调身体 /90
七、头痛——头痛为患苦不堪，巧用花茶保平安 /92
八、眩晕——眩晕不停如坐舟，一杯热茶病根瘳 /94
九、视物模糊——视物模糊需早治，每天一杯明目茶 /96
十、口腔溃疡——口腔溃疡吃不消，中医调理显神妙 /98
十一、声音嘶哑——声音嘶哑不求人，自制热茶护金声 /100
十二、痤疮——颜面痤疮真烦心，发散火郁能除根 /102
十三、肥胖——肥胖烦人心担忧，花茶瘦身解忧愁 /104
十四、便秘——便秘困扰不堪言，花茶通便很简单 /106
十五、感冒——感冒不愈难速求，唯扶正气可消愁 /108
十六、食欲缺乏——吃饭总是没胃口，喝茶调养胜喝粥 /110
十七、失眠——失眠需要找原因，一杯花茶巧安神 /112
十八、咳嗽——咳嗽不愈别犯愁，花茶一剂解烦忧 /114
十九、关节痛——及早告别关节痛，不宜小瞧茶疗方 /116
二十、心悸——心悸频发实难忍，快用花茶稳心神 /118
二十一、胃痛——胃痛不休苦堪忧，花茶暖胃解忧愁 /120
二十二、腹胀——腹中胀气不求医，一杯花茶蠲问题 /122
二十三、荨麻疹——过敏易起荨麻疹，对症配上茶一尊 /124
二十四、解酒——应酬不断伤于酒，解酒良茶保无忧 /126
二十五、性欲低下——性事冷淡无欲求，一杯花茶解心愁 /128
第六部分 女人养生花草茶
一、祛斑——女人黄斑不忍看，花茶帮你驻容颜 /132
二、美白——为求貌美白如玉，思梦花茶效无比 /134
三、乳腺增生——乳腺增生常见病，巧配茶饮可疏通 /136
四、丰胸——乳房瘪小生自卑，热茶丰胸信心回 /138
五、痛经——女人痛经千般苦，花茶一杯巧呵护 /140
六、白带异常——女人带下愁煞人，化湿止带花为尊 /142
七、产后虚弱——产后体虚诸病起，补养气血需调理 /144

第一图书网, tushu007.com

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