

<<健康饮茶>>

图书基本信息

书名：<<健康饮茶>>

13位ISBN编号：9787504847447

10位ISBN编号：7504847445

出版时间：2006-2

出版时间：农村读物出版社

作者：李沛

页数：133

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>

## &lt;&lt;健康饮茶&gt;&gt;

## 内容概要

我不是专家，但我是个茶的爱好者，也是饮茶和用茶的实践者。

从20世纪60年代初期，在父亲的影响下认识了这种又香又苦的饮料，到2003年开了自己的“乡间情缘茶馆”。

很想把自己30多年的饮茶感悟和体会告诉大家，让爱茶的朋友们也和我一样享受饮茶带给我们的愉悦和健康。

茶的每一泡的味道都不同，每一次的品尝都让我有不同的体会，我因此常常用它们比喻多变的社会与多变的人生。

曾经有朋友把很浓的苦丁茶比做人生的第一道茶，用味浓且苦的苦丁茶说明人生的艰苦；随着茶水饮后的回甘，换上第二道由龙井的嫩芽制成的“甜茶”，这种所谓的“甜”是由茶叶本身产生的香甜的感觉；饮完苦丁茶后，这种香甜的感觉会更加明显和深刻；用它们来比喻人生有苦有甜，苦尽就会甘来；最后，用滇红加柠檬茶收功，象征着人生的回味无穷。

小小的三道茶，折射出朋友对人生哲理的悟性。

人世间利禄来往，红尘滚滚、炎凉荣辱，惟有淡泊才能宁静，才能对人生做深入细致、独到和有价值的品味。

这一切都与品茶何其相似。

在学习中医的过程中，我积累和记录了许多茶疗的方剂，并亲身体会了一些方剂的作用。

比如用茶水洗脸，真的能让我脸上的皮肤变得清爽，让我变得精神。

方法很简单，每天早上用棉花球蘸上温热的茶水，擦洗脸、眼睛和眉毛，然后慢慢地晾干，可以感觉脸绷得紧紧的，有紧肤的感觉，眼睛也亮起来，精神跟着就被调动起来了。

我也曾用茶叶治疗过病人膝关节的红肿热痛，因为当时身边没有合适的药物，病人的关节又很疼，所以只好用茶叶来替代解决问题。

将泡好的茶叶敷在患处后，病人的症状很快得到了缓解。

## &lt;&lt;健康饮茶&gt;&gt;

## 书籍目录

写在前面的话 上篇 饮茶与健康 饮茶有多功能保健作用 茶的药用成分及对人体的影响 茶叶备受现代人推崇的原因 茶是第一天然保健饮料 茶是生津止渴最佳饮品 饮茶有益提神、消除疲劳 饮茶可以增强人体免疫力 饮茶预防蛀牙的秘密功效 怎样饮茶可除口臭 饮茶降低血脂和胆固醇 饮茶预防细菌性食物中毒 多饮茶可预防慢性胃炎 饮茶延年益寿 为什么饮茶能减肥 饮茶可减少吸烟的危害 常喝浓热红茶可预防皮肤癌 经常饮绿茶可防止卵巢癌 抗癌效果最好的茶 绿茶防癌的科学依据 菊花茶消除癌细胞 五种茶叶最具减肥功效 保健功效广泛的苦丁茶 神奇的红茶菌 随季节变化饮不同的茶 春天宜饮的茶 热茶比冷饮更消暑 秋季养生茶疗方 常饮茶防治皮肤瘙痒 饮茶最佳时间表 怎样选择合适的茶叶品种 老年人的饮茶要点 哪些人不宜饮茶 生病时怎样饮茶 喝隔夜茶会得癌症吗 用橘皮泡茶须谨慎 茶在旅行中的用途 用菊花茶呵护你的双眼 枸杞茶益寿延年 养生药茶供你选 几种适宜经常喝的茶 普洱茶的功用 茶与保健品的共泡合饮 茶叶不饮也有用 为什么不能用茶水服药 绿茶和枸杞不可同饮 发烧时不宜喝茶 老年人不宜饮浓茶 喝浓茶的利与弊 ..... 下篇 常用茶疗方附表参考书目

## &lt;&lt;健康饮茶&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘保健功效广泛的苦丁茶 李时珍在《本草纲目》中记述：苦丁茶“叶苦、性平……止渴、明目、除烦、消痰、利水、通小便、治淋、止头痛烦热……清止膈、利咽喉”。

《浙江药用植物志》记载：“苦丁茶主治风热头痛、目赤肿痛、鼻炎、口腔炎；外治乳腺炎初起，烫伤、黄水疮、骨折肿痛。

”《四川药品标准》记载：苦丁茶有祛痰、镇咳、平喘、消炎作用，用于治疗慢性支气管炎，对冠心病、高血压患者也有辅助治疗作用。

有关专家认为，苦丁茶内含有熊果酸、B-香树脂醇、蛇麻脂醇、蒲公英赛醇、木角、槲皮素、天然硒化合物、氨基酸等200多种保健药用物质，以及人体所必需的多种微量矿物质元素，其黄酮含量为绿茶的1.6~14.7倍，而咖啡碱含量仅为绿茶的1%。

本茶味苦、性平，是苦味食品中的珍品。

苦丁茶有清热解毒、杀菌消炎、止咳化痰、健胃消积、提神醒脑、明目益思、减肥、防癌和抗辐射、活血脉、降血脂、降低胆固醇等功效，以及降血压、减肥等作用。

其不仅能生津止渴、解腻爽口，增进食欲，调节体内代谢，散风热、清头目、解毒消炎，治外伤出血、止血，而且有降低血压、血脂及减肥、抗癌、抗衰老等功效。

对治疗咽喉炎、口腔炎、高血压、肥胖症、急性肠胃炎、风热、头痛、齿痛、目赤、耳鸣、肠炎、痢疾、肝炎、胆囊炎有一定辅助治疗效果。

现代医学证实，常饮苦丁茶有益于人体的呼吸系统、循环系统、消化系统和内分泌系统。

P27-28

## <<健康饮茶>>

### 编辑推荐

你知识饮茶的好处吗？

饮茶与我们的健康大有关系呢。

比如，饮茶有助于醒脑提神，有助于抑制心血管疾病，有助于降脂、促消化，有助于护齿、明目，有助于预防和治疗辐射伤害，有助于防癌和抗癌，还有助于延缓衰老……但是不同的茶、不同的泡法有着不同的作用，怎样才是健康饮茶，怎样才能对症饮茶？

本书为您介绍茶的各种保健知识，还从读者实用的角度有选择地提供了一些茶疗方剂。

希望您饮出健康！

<<健康饮茶>>

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>