

<<会喝才健康>>

图书基本信息

书名：<<会喝才健康>>

13位ISBN编号：9787513210119

10位ISBN编号：751321011X

出版时间：2012-8

出版时间：中国中医药出版社

作者：杨晓光，赵春媛 主编

页数：334

字数：328000

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>

## <<会喝才健康>>

### 内容概要

《会喝才健康/健康生活丛书》编著者杨晓光等。

20世纪80年代末，世界卫生组织就指出，“人人享有卫生保健”是永恒的目标。时至今日，面对不容乐观的健康水平，仍然需要强调的自然还是这个永恒的话题。如果让生命之树常青，那么，最离不开的就是饮食的空气、睡眠的土壤、运动的阳光和性爱的雨露。因此，我们策划推出了这套《健康生活丛书》，分别为《会喝才健康》、《会吃才健康》、《会睡才健康》、《会动才健康》、《知性才健康》，旨在使人们更加科学地享受生活，更加长久地拥有健康，从而以自身的和谐去推进社会的和谐。

<<会喝才健康>>

书籍目录

香茶篇

茶的起源与饮茶史

茶的六大分类

中国十大名茶

名茶与茶名

饮茶十德

饮茶与健康

茶叶的保健作用

晨起勿饮“空心茶”

哪些人不宜饮茶

中老年人饮茶要注意什么

走出饮茶的误区

您适合喝什么茶一

按体质喝茶

电脑族应喝什么茶

不同类茶叶的冲泡方法

茶叶的抗癌作用

七种天然减肥茶

长期饮绿茶好处多

饮绿茶吃稿子可防电脑辐射

绿茶中发现抗过敏物质

绿茶与枸杞不要掺着喝

饮红茶的好处

每日饮红茶血管保通畅

饮普洱茶养胃又降脂

大麦茶可以解油腻

护眼常喝蒺藜茶

薄荷茶醒脑养胃

女性饮用薄荷茶可以抑制长体毛

冬喝擂茶养生御寒

饮茶加姜有益健康

饮茶加糖可缓解腹泻

饮茶加奶防肾结石

饮茶补锰

溃疡病人宜饮糖奶茶

常饮药茶降“三高”

红茶可保护牙齿

茶叶可预防虫牙

冷水茶可治糖尿病

饮茶可防细菌性食物中毒

饮柿叶茶可防高血压

边看电视边喝茶抗辐射

老年人常饮浓茶易伤身

喝劣质茶等于喝农药

长期饮用“红茶包”会致大脑损害

<<会喝才健康>>

长期饮砖茶小心氟中毒  
茶垢易引起早衰  
“鲜花”茶不宜长期喝  
饮菊花茶不宜加糖  
长期饮“排毒”茶小心结肠黑变病  
女性饮茶有禁忌  
不同病症的人喝茶有讲究  
这些药茶不宜盲目饮  
饮药茶六注意  
有些人不适合喝苦丁茶  
怎样喝茶不失眠  
浓茶可致骨质疏松  
四季饮茶有讲究  
夏季多饮热茶水  
隔夜茶不宜喝  
解暑降温宜喝热茶  
“洗茶”的必要  
沏茶三诀  
饮茶别贪新  
发霉的茶叶不可饮用  
一天五道茶  
茶叶宜用沸水泡  
茶叶冲泡三次为宜  
淡茶温饮最养人  
喝茶方式不同营养吸收不  
进餐时不能大量饮茶  
吃荤食后立即饮茶会伤肝  
酒后不宜喝浓茶  
怎样选购新茶  
茶叶质量的鉴别  
茶叶贮存五法  
茶叶受潮莫曝晒  
强身健体的茶疗  
补气养血茶  
行气活血茶  
清热解毒茶  
宁心安神茶  
祛风解表茶  
化湿利水茶  
开胃消食茶  
消暑生津茶  
止咳化痰茶  
养发乌发茶  
护眼明目茶  
提神醒脑茶  
润肺清咽茶  
疏肝理气茶

<<会喝才健康>>

健脾开胃茶

养颜美容茶

减肥瘦身茶

丰胸美乳茶

降压去脂茶

补肾壮阳茶

润肠通便茶

安神助眠茶

延年益寿茶

预防辐射茶

有些中草药不能长期当茶饮

美酒篇

鲜奶篇

白水篇

靓汤篇

米粥篇

饮料篇

咖啡篇

豆浆篇

## &lt;&lt;会喝才健康&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：止咳化痰茶 止咳茶取满山红花、暴马子叶各等量，研成粗末，和匀，每次30克，用沸水冲开饮用。

适用于慢性支气管炎咳嗽痰多患者。

玄麦甘桔茶取玄参、麦冬各4.5克，桔梗3克，生甘草1.5克。

上药共研粗末，和匀过筛，包装成1包。

每次1包，用沸开水冲服，适于肺阴不足，喉痒，干咳无痰，口渴咽干等。

百药煎茶取五倍子500克，绿茶末30克，酵糟120克。

将五倍子捣碎，研末过筛，加茶末、酵糟，同置容器中拌匀捣烂，摊平，切成约3厘米见方的小块，待发酵至表面长出白霜时取出，晒干，贮藏于干燥处。

每次10克，代茶饮或泡汤含漱，适于久咳痰多，咽痛便血，久痢脱肛，口疮牙疳等症。

杏红茶取苦杏仁、白粳米各6克，先将杏仁用沸水泡片刻，剥去皮尖，与粳米一起加水磨成浆，加白糖适量，煮熟即成。

每日1次，作茶饮。

但过量服苦杏仁会发生中毒，应注意。

此方可镇咳平喘，润肠通便。

皂荚芽茶取嫩皂荚芽500克，炒揉，焙干，研为细末，每次3克，用白开水冲饮。

适用于慢性支气管炎，咳嗽痰多，黏稠难咯，胸闷气喘，肠风便血等。

但本品有毒性，过量服用会使中枢神经麻痹致死，应注意。

咸金橘糖茶取金橘500克，将成熟金橘采下放瓷器内，加少许盐，浸渍半年，服时将咸金橘用清水冲洗去食盐。

每次取4个，捣碎，放碗内，加糖适量，用沸水冲泡，去渣饮用。

适用于脾胃气滞，脘腹胀满，消化不良，食欲不振，恶心呕吐，咳嗽痰多，小儿百日咳等症。

润肺止咳茶取玄参、麦冬各60克，乌梅24克，桔梗30克，甘草15克。

上药拣去杂质，干燥后共研碎，混匀分装，每袋18克。

每次用1袋，开水冲泡服。

适用于阴虚内热，津枯口渴，燥咳痰少，黏稠难咯，咽喉不利，声音嘶哑，或咳血，气逆等。

海带茶取海带500克，用水浸泡24小时，切成细丝，再用铁锅炒干，瓷器收贮，密封保存。

每次3克，用开水冲泡饮用，可防治甲状腺功能障碍、高血压及动脉硬化、癌症等，对美容也大有好处。

清热止嗽茶取甘菊花、炙枇杷叶（包）、霜桑叶各6克，广皮、酒芩各3克，生地、焦枳壳各4.5克，鲜芦根2支。

将芦根切碎，上药共为粗末，每日1剂，水煎温服。

适用于外感风热，肺热咳嗽，恶痰多，口渴咽干，大便干结等。

款冬茶取款冬花9克，冰糖15克，将上药放茶壶内，泡汤当茶饮，每日1剂，随意饮之，适用于急慢性气管炎、肺结核及上呼吸道感染的咳喘等。

<<会喝才健康>>

编辑推荐

《会喝才健康》由中国中医药出版社出版。

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>