第一图书网, tushu007.com

# <<中国茶与养生保健>>

## 图书基本信息

书名：<<中国茶与养生保健>>

13位ISBN编号：9787533148300

10位ISBN编号：7533148304

出版时间：2008-3

出版时间：山东科学技术出版社

作者：朱永兴，张友朴郎≈鞅

页数：214

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

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

本书以图文并茂的方式，首先简介了中国茶的基本知识，接着从传统和现代两个侧面阐述了茶的保健养生功效。
全书主要涉及以下内容：茶的起源与传播，中国茶的品质特征与分类，茶的鉴别与保存方法，茶的营养与保健成分，茶的主要保健功能及保健产品开发，中医茶疗及茶养生方剂，花草茶及其保健养生功能，茶在精神养生上的运用，科学饮茶等。

# <<中国茶与养生保健>>

## 书籍目录

前言第一篇 茶的基础知识 茶的起源　茶树的起源　茶类的起源与发展　茶文化的起源与传播 茶叶的分类　基本茶类的划分　各类茶的特点　茶叶品质鉴别与选购 茶叶品质的鉴别　真茶与假茶的鉴别　春茶、夏茶及秋茶的鉴别　新茶与陈茶的鉴别　花茶与拌花茶的鉴别　茶叶的选购 茶的保存与贮藏　茶叶贮藏中品质劣变的主要原因　茶叶贮藏方法第二篇 茶与健康 茶医药保健的历史　茶医药的起源　中医对茶的研究与运用　现代科学技术对茶的研究 茶的功性成份　多酚类　茶多糖　茶色素　生物碱　蛋白质与氨基酸　茶皂素　矿物质　维生素 茶的保健功能　防癌抗癌　抗衰老　增强免疫力　防治心脑血管疾病　抗辐射　降脂、降糖、降血压　调节体重　抑制有害微生物　抗重金属毒害　抗龋齿　调节大脑及神经系统功能　美容第三篇 传统中医茶疗 茶疗的中医学基础　茶的药性和药效　不同茶类的药性、药效　药茶配伍的剂型 茶疗方剂　茶疗方剂的来源　常用茶疗方剂集锦 茶疗新花——花草茶　花草茶概说　花草茶的保健功效　花草茶的正确选用及饮用　常见花草茶介绍　花草茶的副作用第四篇 饮茶养生 饮茶与生理养生　以茶养生，益寿延年　以茶养生方剂精选 茶保健产品与养生　茶的医药开发　茶保健品的开发　茶保健食品制法 饮茶与精神养生　茶与表演艺术——茶艺　茶与音乐 茶与文学——茶诗词和对联　茶与宗教第五篇 科学饮茶 正确选用适合的茶叶　了解茶的不同特性　茶叶的合理选用 正确的泡茶方法　茶具的选用　泡茶用水的选择　正确的泡茶方法 合理饮茶　适宜的饮茶时间、温度及数量　特殊人群和特殊生理时期的饮茶　饮茶与服用药物的关系　茶与食物营养成分的相互作用　饮茶禁忌　饮茶答疑附录 附录1 我国的茶叶学会、协会 附录2 我国的茶叶科研机构 附录3 我国公开出版的茶叶期刊主要参考文献

## 章节摘录

第一篇茶的基础知识　　茶的起源　　中华民族五千年文明史源远流长，传统文化传承数千年而连绵不断。
在当今世界文明中，有许多物质文明和非物质文明都源于中国的传统文化，茶文化便是其中的一朵奇葩。
茶起源于中国，广泛传播于世界，如今中国的茶文化已为世界普遍接受而成为世界的茶文化。
　　茶的概念至少涉及茶树、茶类、茶文化三个方面。
茶的起源，也包括此三方面的起源。
　　茶树的起源　　我们所见的茶叶产品花样繁多、外观迥异，但它们最初都来源于茶树。
茶树作为一种植物资源，它最初进化而成并稳定繁衍的地点就是它的原产地。
这个原产地就在中！
国如今世界上其他地方的茶树，都是从这里繁衍开去的。
　　茶树的起源问题，曾经历国内外学者100多年的争论。
茶学家、植物考古学家、研究植物起源的科学家以及研究文献资料的专家等，都对此进行了长期的研究和探讨。
综合各方面的研究结果，如今绝大多数专家学者均公认茶树起源于中国的云、贵、川高原山区。
得出这一结论的主要依据有以下几个方面：　　1.中国西南地区是山茶属植物的分布中心　　茶树在植物分类中属于山茶科、山茶属植物中的一个种。
古生物学研究证明，山茶科中的大多数植物起源于距今约6500万年的第三纪。
这些植物多数为后来的冰川运动所毁，而中国的云贵高原大部分地区从未遭受过冰川覆盖，因此保留了许多古代植物。
目前世界上已发现的山茶科植物共有24属380余种，其中中国就有15属260余种，且大部分都分布在云、贵、川一带。
这些证据连同其他方面的研究结果，证明了中国西南地区是山茶属植物的起源和分布中心。

## 编辑推荐

茶，源于中国，今系世界上最为广大群众所喜爱之饮料。
自古以来，中国传统认为饮茶对于人类的益寿保健有很大好处。
数千年来，中医视茶若药。
关于茶的防治疾病效能，在历代的医学、茶学文献中有很多的记载。
《中国茶与养生保健》内容分成五个篇章，它以图文并茂的方式，首先简介了中国茶的基本知识，接着从传统和现代两个侧面阐述了茶的保健养生功效。
对于有兴趣于茶疗领域的科技人员与一般群众，《中国茶与养生保健》都将是很有用处的读物。

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