

<<饮茶养生秘诀>>

图书基本信息

书名：<<饮茶养生秘诀>>

13位ISBN编号：9787533526023

10位ISBN编号：7533526023

出版时间：2005-5

出版时间：福建科学技术出版社

作者：张湖德

页数：110

字数：69000

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>

## <<饮茶养生秘诀>>

### 内容概要

茶是自然界赐予人类最好的礼物，人们应该爱喝茶，养成喝茶的习惯，并懂得如何正确科学地饮茶，学会怎样利用饮茶实现身体健康、延年益寿。

《饮茶养生秘诀》旨在介绍饮茶对人体的益处、科学饮茶的方法以及怎样饮茶才能增强体质、延年益寿，是人们饮茶养生必备的参考书。

## <<饮茶养生秘诀>>

### 作者简介

张湖德，男，山东寿张县人，毕业于北京中医药大学、现任中央人民广播电台医学顾问，中华养生保健菜肴评审专家，北京中医药大学保健品研制中心对外联络部主任。  
曾出版二十几部营养学专著，并在几十家报纸、杂志上发表过几百篇文章，中国食品权威报纸《中国食品报》曾为其

## <<饮茶养生秘诀>>

### 书籍目录

上篇 饮茶与养生保健 一、茶的养生作用 (一) 止渴生津 (二) 提神益脑 (三) 防癌抗癌 (四) 抗衰老 (五) 降血糖 (六) 抗辐射 (七) 杀死肠道中的某些致病菌 (八) 补充胡萝卜素 二、泡茶的学问 二、药茶的功效与特点 四、茶饮的制作与用法 五、饮茶要因时而异 六、饮茶要因人而异 七、饮茶的注意事项 (一) 茶叶不宜煮着喝 (二) 泡茶不宜太久 (三) 不宜用茶水送服药物 (四) 饭后不宜饮浓茶 (五) 不宜过量饮茶 (六) 妇女不宜饮浓茶 (七) 不宜用浓茶解酒 (八) 睡前不宜饮茶 (九) 有些疾病患者不宜饮茶 下篇 茶饮养生妙法 一、四季养生保健茶饮 (一) 春季养生茶饮 (二) 夏季养生茶饮 (三) 秋季养生茶饮 (四) 冬季养生茶饮 二、女性保健滋补茶饮 三、延年益寿茶饮 四、补气益气茶饮 五、补血养盘茶饮 六、补阴滋阴茶饮 七、补阳壮阳茶饮 八、健脾和胃茶饮 九、强健心脏茶饮 十、补肺益肺茶饮 十一、补肝健肝茶饮 十二、补肾养肾茶饮 十三、减肥茶饮 十四、健鼻护耳茶饮 十五、润颜护肤茶饮 十六、养颜护肤茶饮 十七、安神助眠茶饮 十八、明目茶饮

<<饮茶养生秘诀>>

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>