

<<中国茶图解全书>>

图书基本信息

书名：<<中国茶图解全书>>

13位ISBN编号：9787541567285

10位ISBN编号：7541567280

出版时间：2012-11

出版时间：云南教育出版社

作者：刘东 编著

页数：214

字数：260000

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>

## <<中国茶图解全书>>

### 内容概要

《花草养生茶/中国茶图解全书》编著者刘东。

茶，喝的是一种心境，品的是一种情调。  
在沉沉浮浮中，选择了清淡和超然，一种简单而优雅的生活态度。  
擎一盏清茶，任幽香冲去了浮尘，沉淀了思绪、心情，悠静才可长远。  
半盏清茶，观浮沉人生。  
一颗静心，看清凉世界！

茶以清心，茶以雅志，茶以助禅。  
品茶要品出茶叶生于深山幽谷，汲取山水灵韵，远离尘俗的意境。

静静地品一杯茶，体验“一碗喉吻润，二碗破孤闷，三碗搜枯肠，惟有文字五千卷七碗吃不得也，唯觉两腋习习清风生”的状态。

淡淡的茶，似乎没有特别的味道，不同的人却可品出不同的滋味来，最是隽永持久，正所谓人生百味尽在茶中。

不必强求泛舟江上或长停山中，只要有宁静平和之心，即可偷得浮生半日闲。  
自我调心，尘俗不侵，三两知己，把壶临风。

<<中国茶图解全书>>

书籍目录

第一章 轻松认识花草养生茶

了解花草茶的起源  
传统茶饮的成分与功效  
花草茶的成分与功效  
花草茶的选购  
花草茶饮的搭配原料  
看体质选茶饮  
看季节择茶饮  
饮茶的几点禁忌

第二章 图鉴养生类茶饮

调理肠胃祛燥茶饮  
参术健脾茶  
陈皮甘草茶  
茯苓苏梗茶  
柠檬红茶  
调理消化道茶饮  
消食茶  
萝卜蜂蜜茶  
薄荷茶  
清暑花茶  
缓解春困茶饮  
菊花人参茶  
柠檬薰衣草茶  
茉莉大白毫茶  
缓解心理压力茶饮  
薰衣草茶  
舒眠茶  
合欢山楂饮  
清热安神茶饮  
百合花茶

……

第三章 图鉴花草类茶饮

## 章节摘录

版权页：插图：食肥甘粘腻之物，大便稀溏，舌体通常较胖，舌边多有牙齿的痕迹，他们对潮湿、梅雨的环境适应力较差。

这类人更容易患糖尿病、中风、冠心病等疾病。

6. 湿热体质 湿热体质的人，通常面部油亮，身体常较为困倦，有些懒惰倦怠，大便也是粘滞不爽，男性容易阴囊潮湿，女性白带较多，白带颜色较黄且臭秽。

湿热体质的人，一般较难适应高温和湿热交蒸的气候。

这类人更容易生痤疮。

7. 气郁体质 气郁体质的人，通常更容易情绪激动，神情郁闷，两侧肋胁部位生气后会胀满疼痛，且疼痛走窜；频频出长气叹息、打嗝，或者感觉嗓子像有异物一样，咳不出来，咽不下去。

或乳房胀痛，特别是女性月经前后或月经期间更为明显，容易痛经。

这类人更容易患抑郁症、失眠等病症。

8. 特禀体质 特禀体质的人，也就是先天遗传的因素，通常这类人的适应能力较差，需要调养的时间可能也会更久一些。

（二）看体质择茶饮 中医在用药上有一个原则，即“寒者热之，热者寒之”，也就是说身体辨证属于寒性病证时，要用热性的药物治疗；而当身体辨证属于热性病证时，要用寒性的药物治疗。

茶饮养生也可参照该原则，即阳虚体质的人，在饮茶时可适当配以补阳性质的草药；而对于阴虚体质的人，饮茶时可以配些有滋阴效果的草药；对于气虚体质的人可在喝茶的时候，配以有补气功效的材料；若是血瘀体质，饮茶时可以配些活血化瘀效果的药材；如果是痰湿体质，则可适当配以健脾利湿的药材；湿热体质的人，则需配以清热利湿效果的中药；而气郁体质的人，可适当配些疏肝理气效果好的药材。

生活中，常见的六大茶叶也有寒热温凉之分，它们基本上是根据茶叶发酵程度由低至高来划分的。

一般情况下，绿茶、青茶的发酵程度较低，偏于凉性，湿热体质的人可适当配以草药调养；而同为青茶的乌龙茶、大红袍，则偏于中性，可适当配合各类草药参与到不同体质的调养中，红茶、黑茶由于发酵程度较高，属于温性茶，可配合草药用于阳虚体质等人群的调养。

此外，不同的生活习惯，也应有所差别。

比如经常抽烟喝酒的人，容易上火，可适当多喝些凉性的茶；肠胃虚寒的人可喝中性茶或温性茶，老年人更适合喝红茶或黑茶中的普洱茶等温热性的茶。

都市中的亚健康人群，可适当多喝些大红袍、红茶、普洱茶。

（三）不同体质人的饮茶注意事项 1. 饮茶后易大便干燥或便秘加重的人 茶叶中含茶多酚类物质较多，对胃肠黏膜有一定的收敛作用，影响食物的消化和吸收。

2. 神经衰弱或失眠的人 茶中含咖啡碱，对中枢神经有兴奋作用，特别是饮浓茶，往往会加重神经衰弱或失眠的症状。

3. 缺铁性贫血的人 茶中的鞣酸会与食物中的铁形成不被吸收的沉淀物，影响铁的吸收，加重贫血症状。

4. 缺钙或骨折的人可以暂停喝茶 茶中含有的生物碱可抑制钙的吸收，同时，茶还可促进尿的排泄，这也会加大钙离子的流失，影响到骨的愈合，加重缺钙。

5. 患有痛风的人 因为茶水中的鞣酸会加重病情。

6. 较为严重的冠心病患者 茶中的咖啡碱有强心兴奋作用，虽然对冠心病的人有益，但是对较为严重的冠心病患者而言，这种兴奋过程会影响到机体的生理活动，增加基础代谢，所以如果饮茶后感觉不舒服，就需要停止饮茶。

<<中国茶图解全书>>

编辑推荐

《中国茶图解全书:花草养生茶》讲述了茶，喝的是一种心境，品的是一种情调。在沉沉浮浮中，选择了清淡和超然，一种简单而优雅的生活态度。擎一盏清茶，任幽香冲去了浮尘，沉淀了思绪、心情，悠静才可长远。半盏清茶，观浮沉人生。一颗静心，看清凉世界！

<<中国茶图解全书>>

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>