

<<泡杯好茶不生病>>

图书基本信息

书名：<<泡杯好茶不生病>>

13位ISBN编号：9787543684690

10位ISBN编号：7543684691

出版时间：2012-9

出版时间：青岛出版社

作者：吴建隆

页数：232

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>

## <<泡杯好茶不生病>>

### 内容概要

本书从茶的种类到茶的泡制方法；从各种茶对身体的好处到针对身体的各种症状泡制成健康茶饮，让茶的实用性更高，且让读者更清楚茶对身体健康的好处。

书中所介绍的每一道茶饮，都具有多种、多面向的功用，大致分成了六大功能：减重消脂，预防感冒，护肝养肾，健胃整肠，平衡血压与血脂，保健养生。

书中不强调疾病的治愈率，而是着重在预防和缓解，有病自然还是需要给专业的医师来做诊治，但常喝茶，喝对茶，做好平日的身体保健，自然可以远离疾病，提升身体的自愈力。

## <<泡杯好茶不生病>>

### 作者简介

吴建隆，中国台湾?台北市立联合医院中医院区内科主治医师

序：

从小，印象中只有西医，因为每次生病都是去看西医、吃西药。

读大学，也是阳明大学物理治疗学系毕业，就是一般人所说的复健物理治疗师。

这个阶段，所有的治病以及保健观念，都是现代医学的理论。

退伍后，考进位于中国台湾台中的“中国医药大学”，开始接触传统的中医。

记得开始看古代的中医典籍时，常常因看不懂而进入昏沉状态，久而久之才觉清醒，反复数十次后，似乎稍能抓到中医的感觉。

但是，慢慢地才发现并了解，中医真的是博大精深、非常自然而然，所以能够流传至今，甚至到未来

。许多治病和保健的观念，让我开始爱用本土货了，然后再配合现代科技的各项检验，来验证传统中医是否经得起时代的考验。

即使在现代，不论什么领域，任何的研究与进步，都是为了延长人类的寿命、提高生活的质量。

因此，许多新式的健康食品、保健理论，甚至新式的医疗仪器与手术方法，都陆续被发展出来。

然而，人还是人，无法脱离自然而活，即便是日后会发明宇宙飞船让我们移民到其他星球，人类还是得呼吸空气。

《五常政大论篇》中说得很不错：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。

谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。

”

意思是说，用很强烈的药物，疾病好了六成，就不可再用这么强的药物了；若用效力较弱的药物，当疾病好到九成，也是该停药了。

之后的调理，就是要靠谷肉果菜为主，用药膳的形式来养护身体，让疾病痊愈，身体完全康复，更重要的是不能过度，以免伤害身体的正气。

然而观察民间养生主流，有时在疾病初发之时，就先用药膳模式来治疗；或不依体质辨证而道听途说，恣意用药，结果延误病情或是损伤正气。

若是觉得自己生病了，最好直接找医生；或是服了书中的茶饮而未见情况改善，说明并没有对症下药，最好也去找医生把脉诊治，比较恰当。

此书利用茶饮方式来提供不同的养生保健方法，适合身体尚属健康、没有重大的疾病，仅是因为劳累、压力、节气、休息不足等原因，导致身体出现不舒服的症状，可以自行使用。

若有任何问题，仍宜寻求合格的中医医师为您解答。

希望此书对您有帮助。

# <<泡杯好茶不生病>>

## 书籍目录

目录

自序 7

PART 1 茶的分类 9

花茶 10

红茶 14

乌龙茶 18

绿茶 23

普洱茶饼 27

PART 2 正确的选茶?喝茶法 31

科学饮茶法 32

常用饮茶工具 35

饮茶的原则 38

饮茶的禁忌 41

各种茶的冲泡方法 47

PART 3 喝茶的好处 51

茶叶的保健成分 52

茶叶的保健功能 59

PART 4 健康好茶轻松泡 67

功能 1 减重消脂

护胃养颜——玫瑰花茶 68

消胆固醇——乌龙红曲茶 73

平坦小腹——菊花决明茶 78

好喝排油切——奇异柠檬茶 83

消脂通便——大黄绿茶 88

功能 2 预防感冒?止咳化痰

保暖祛寒——姜母茶 93

杀菌止头痛——葱姜茶 98

增强抵抗力——板蓝根茶 102

止咳化痰——佛手柑茶 106

治久咳不止——桔梗茶 111

护嗓止咳——杏梨茶 115

功能 3 护肝养肾

护眼养肝——菊花枸杞茶 120

强肝补肾——黑豆灵芝茶 124

永葆青春——桑葚茶 128

终结脂肪肝——郁金丹参茶 132

功能 4 通肠保胃

调理肠胃——枳实汤茶 136

温中祛寒——理中汤茶 140

健胃整肠——甜藕茶 144

去油助消化——麦茶 148

帮助消化——平胃汤茶 152

增进食欲——蜂蜜奶茶 156

止吐助消化——乌梅茶 161

功能 5 平衡血压与血脂

## <<泡杯好茶不生病>>

- 养血清脂——三七茶 165
- 清热降火——天麻降压茶 170
- 清肝降压——夏枯草茶 174
- 稳定血压——牛蒡昆布茶 179
- 改善气血循环——行血茶 184
- 告别冠心病——银杏叶茶 190
- 预防高血脂——山楂益母茶 195

### 功能 6 保健养生

- 滋阴补气——生脉茶 200
- 强效补血——百合补血茶 204
- 养颜抗衰——灵芝蜜茶 208
- 解毒消肿——二花茶 213
- 祛寒暖身——桂圆茶 218
- 延年益寿——首乌益智茶 223
- 强健筋骨——活筋骨茶 228

## &lt;&lt;泡杯好茶不生病&gt;&gt;

## 章节摘录

**感冒发烧不要喝茶** 人在感冒发烧的时候，体温会升高，如果此时再喝茶，茶水中的鞣酸会干扰体内的排汗机能，妨碍体温散热，体温会持续上升无法降低，感冒就会愈来愈严重，很难康复。所以感冒时，千万记得不要喝茶，要多喝白开水。

有一个方子叫做“川芎茶调散”，却是要以茶叶水来服用，此时借助的是茶叶能“清利头目”的作用，即协助让头部清爽，减轻眼睛发热的症状。

最好由医师把脉诊治才能使用。

**失眠症患者不宜饮茶** 很多人都有喝茶的习惯，虽然有益健康，但是对于容易有失眠症的患者，应尽量避免午后或晚上喝茶。

因为茶里含有茶碱等物质，很容易令人的中枢神经系统产生兴奋。

茶中含的咖啡因，具有兴奋、提神、利尿的作用，这种作用会维持一段时间，特别是新鲜的茶饮，兴奋、提神作用特别明显。

**贫血及服用含铁剂药物的人慎饮茶** 一般贫血的症状会因严重程度而有所差异，大致上来说，常见症状如头晕、头痛、耳鸣、疲倦、嗜睡、体力衰退、脸色苍白等，有贫血症状的人应该少喝茶。

喝茶也是会导致缺铁性贫血的原因，因茶叶中含有大量单宁酸，易与低价铁结合，进而阻碍人体对铁的吸收，使贫血病情加重，所以有贫血及服用含铁剂药物的人，最好避免长期饮用。

**素食者尽量避免长期饮茶** 喝茶可以减肥，也发现长年吃素的人更是有饮茶的习惯，但是据医学报道，长年吃素的人，因为长期喝茶、吃素，当吃喝过头就容易造成缺铁性贫血，反而影响到自己的身体健康。

所以建议适量而不是过量的饮用，才能让身体更健康。

**太瘦及营养不良和患蛋白质缺乏症之人慎饮茶** 我们的身体中有一种巨噬细胞，能把病毒吞噬掉。

丁细胞、B细胞和巨噬细胞都是由蛋白质组成的，当蛋白质缺乏时，身体的免疫系统就会很脆弱。

茶中因为具有多元酚类亦会阻碍人体对蛋白质之吸收，因此长期饮茶很容易造成蛋白质吸收方面的不良后果。

生病时，体内大量的蛋白质转化成抗体，所以生病时要大量补充蛋白质，长久饮茶很容易造成蛋白质吸收方面的障碍，因此太瘦、营养不良及缺乏蛋白质的人应该避免长期及过量饮茶。

.....

<<泡杯好茶不生病>>

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>