<<益寿延年药茶家庭制作>>

图书基本信息

书名：<<益寿延年药茶家庭制作>>

13位ISBN编号：9787801425461

10位ISBN编号：7801425464

出版时间：2004-4-1

出版时间：华艺出版社

作者：刘硕

页数：284

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>

<<益寿延年药茶家庭制作>>

前言

俗话说“茶为万病之药”。

药茶作为人类最早用于防病治病的药物之一，千百年来在保障人民身体健康方面作出了积极贡献。今天，饮茶疗病方兴未艾，药茶又因其具备简便省时、疗效确切、应用面广、毒副作用小、价格便宜等特点而深受人们欢迎，成了许多人日常生活中不可缺少的保健饮品。

不可否认，茶疗既符合现代潮流，又是传统文化返朴归真的表现。

本书所要告诉读者的，正是一种您可以随时随地用来养生保健、防病治病的药茶治疗法。

这本《益寿延年药茶家庭制作》着眼于一年四季常见疾病与饮茶养生的基本关系，既有对常见一般茶方的使用知识和制作方法的介绍，又有根据病症的不同变化及特点配制药茶方剂的操作原则；既有数千年来被证明行之有效的古典茶方，又有在近年来疗效卓著的现代茶方，这些茶方安全无毒，制作简单，口味纯正，价格便宜，十分适合一般家庭养生保健和自我治疗的需要。

根据本书内容，在日常生活中，您可以天天用茶来防治各种疾病，你可以自制药茶来获得治病强身的效果。

你需要做的只是把身边的茶、中药甚至是蔬菜作料、盛开的鲜花，随手拈来，然后照着本书为您提供的药茶疗病法去制作，即可收到满意的疗效。

原本书能为您提供方便和实效，为您带来健康和快乐。

<<益寿延年药茶家庭制作>>

内容概要

《益寿延年药茶家庭制作》着眼于一年四季常见疾病与饮茶养生的基本关系，既有对常见的一般茶方的使用知识和制作方法的介绍，又有根据病症的不同变化及特点配制药茶方剂的基本原则；既有数千年来被证明行之有效的古典茶方，又有在近年来疗效卓著的现代茶方，这些茶方安全无毒，制作简单，口味纯正，价格便宜，十分适合一般家庭养生保健和自我治疗的需要。照着本书为您提供的药茶疗病法去制作，即可收到满意的疗效。

<<益寿延年药茶家庭制作>>

书籍目录

上篇 神奇的药茶养生 第一章 中医药茶——奇妙的益寿延年良药 第一节 中医药茶的源流
第二节 药茶的特点 第三节 药茶的应用 第四节 药茶的制作 第五节 药茶的服用
第二章 饮茶与养生——茶杯里的养生保健术 第一节 茶水的妙用 第二节 泡茶有讲究
第三节 饮茶养生术 第四节 饮茶与常见病症 第三章 药茶天地——形形色色的药茶家族
第一节 常见的日常饮用水 第二节 主要的药用茶 第三节 主要的花卉药茶 第四节
生活中的饮食茶 第五节 其他保健茶 第六节 补气血养生茶 第七节 延年益寿茶 第
八节 老人减肥茶 第九节 人人可用的养生茶下篇 药茶活用治百病 第一章 药茶治呼吸系统
疾病 第二章 药茶治消化系统疾病 第三章 药茶治循环系统疾病 第四章 药茶治泌尿生殖系统
疾病 第五章 药茶治神经内分泌系统疾病 第六章 药茶治儿科疾病 第七章 药茶治妇科疾病
第八章 药茶治外科疾病 第九章 药茶治五官科疾病

<<益寿延年药茶家庭制作>>

章节摘录

书摘 选茶具 泡茶的茶壶和茶杯均宜小不宜大。

以瓷器、陶器类、玻璃类的茶具较好，不用金属、塑料质的器皿，勿用保温杯（瓶）。

据有关研究人员指出，茶具内壁长出的一层茶垢，含有镉、铅、铁、砷、汞等多种金属物质。它们在饮茶时被带人身体，与食物中的蛋白质、脂肪和维生素等营养化合，生成难溶的沉淀，阻碍营养的吸收。

同时，这些氧化物进入身体还会引起神经、消化、泌尿及造血系统病变和功能紊乱，尤其是砷、镉可致癌，引起胎儿畸形。

所以茶具内壁的茶垢应经常及时清洗。

选水 泡茶以泉水为佳；雨水、雪水、江河水、活井水次之。

若用自来水，最好将水灌注壶中放置一夜，让氯气自然消散后再煮沸沏茶。

有专家提倡用天然水或纯净水冲泡茶叶为好。

水温 俗话说，老茶宜沏，嫩茶宜泡。

“沏”是指用刚烧开的沸水直接冲泡：“泡”是指中、低温开水浸泡。

茶叶中的氨基酸对人体有好处，它在水温60℃时就能被溶解出来。

维生素C、P等在水温超过70℃时，就会被破坏损失。

水温在70℃以上时，还容易溶出鞣酸。

用刚烧开水沏茶，更会破坏很多营养物质，而且会使茶的味道过于苦涩。

沏茶或泡茶的水温，应视水质和茶叶等级而定。

一般情况下，高级细嫩的绿茶以水温80℃最佳；中低档红茶、花茶可用稍高些的水温沏开。

倘若你对茶叶中残留农药和铅等重金属含量不放心，可先用清水洗茶。

比如乌龙茶、绿茶易出现铅、铜等化学元素过量的问题，而茉莉花茶则易出现农药残留量超标的现象。

我国茶叶专家介绍洗茶的具体作法是，用沸水冲注茶叶，将壶中茶与水轻轻摇动数次，立即倒去茶水。

这样可冲去尘沙等附着物，还可掉部分易溶于热水的残留农药，大大降低铅等有害物质的摄入量。

洗茶后再用80℃左右的水泡茶。

对于糖尿病患者及其高危人群来说，用冷开水泡浓茶，可防治糖尿病。

这一来自日本药学家的科研成果，已获得世界卫生组织的认可。

其原因在于茶叶中既含有能促进胰岛素合成的物质，又含有能去除血液中过多糖分的多糖类物质。

这种多糖类物质在粗茶中含量最高，绿茶稍次，红茶最低。

具体做法是，用10克茶叶，兑200毫升冷开水浸泡1小时饮用，每天最少泡茶1次。

不妨一试。

5. 饮茶时间 餐后不宜立即饮茶。

餐后立即饮茶，茶叶中的鞣酸可与食物中的铁质结合成不溶的铁盐，降低铁的吸收，时间一长可诱发贫血。

若待餐后1小时，食物中的铁质已基本吸收完毕，此时饮茶就不会干扰铁的吸收。

故餐后1小时后为饮茶最佳时间。

空腹不宜饮茶。

因为这样会冲淡胃液，影响人体对蛋白质的吸收还会引起胃黏膜发炎，空腹饮浓茶危害更大。

另外，睡前、酒后都不宜饮茶，也不能用茶水服药。

6. 饮法 茶叶冲泡时，茶与水的比例约为1：(60~100)。

茶叶泡5~10分钟即可饮用。

比如，用3~4克的干茶叶加150~250毫升开水泡5分钟左右即可饮。

饮茶时不要将杯中茶汤喝干了再添水，应在喝去2/3茶汤后就续水，以使茶汤浓度一致。

茶叶冲泡次数要根据不同茶叶和不同饮用方式而定，饮用红碎茶尤其是袋泡茶，一般都是冲泡一次。

<<益寿延年药茶家庭制作>>

，花茶和条形绿茶，如炒青眉茶、龙井、乌龙茶等，因茶叶成分浸出较慢，可冲泡两三次，一般饮茶以三次为度。

据测定，茶叶贮存一年以后，其对亚硝酸胺的阻断率下降10%左右；茶水沏好后，如放置3小时，其阻断率下降45%~15%，24小时后就下降15%~34%，所以，茶叶不宜久存，而且应现沏现饮。

饮茶禁忌：不宜饮的有滚烫茶、浓茶、隔夜茶。

女性尤其应注意在月经期和哺乳期不要喝浓茶，怀孕期则不宜喝茶。

7. 饮量 茶叶中的有益成分虽然很多，但也含有害成分，即使同一成分往往也是利弊兼备。

以咖啡因为例，既能提神醒脑，也可破坏体内的维生素。

据有关专家的测量显示，每天常饮4~6杯者，会引起维生素B的缺乏。

因此，每天喝茶者，茶叶5-10克、茶水不超过5杯为宜。

五、古人的饮茶之道 茶的品法古人有许多讲究。

明陈继儒《岩栖幽事》说：“品茶，一人得神，二人得趣，三人得味，七八人是布施茶”。

意为独饮茶最好，超过三人则失其清幽之趣，近于布施茶汤了。

故品茶须远离喧嚣之地。

白居易说饮茶要在“婆娑绿树阴，斑驳青苔地”的幽雅之地。

明罗廩云：“山堂夜坐，汲泉煮茗。

至水火相战，如听松涛清芬满怀，云光滟潏，此时幽气，故难与俗人言矣。

”(《茶解》)这是闲散的官吏和山中隐士幽独的生活，认为只有在这种氛围中，才能体会到茶之神。

品茶时应用玻璃瓮贮水，必用新泉，每冲一壶茶，要三铤开水。

第一铤“注空壶中，荡之泼去”，第二铤用来沏茶，第三铤用以淋壶及四周，此时“茶香发矣”。

若能陈说茶之出处、功效则更烹龙佳者以进”。

这种饮法直到近世仍旧如此。

第四节 饮茶与常见病症 一、茶叶能治疗哪些病 综合临床报道，茶叶煎剂能治疗细菌性痢疾、胃溃疡或十二指肠球部溃疡、急性传染性黄疸型肝炎、糖尿病、肥胖症、牙本质过敏症、无名肿毒、尿路感染、胆囊炎、胆绞痛等病症。

具体方法应在医师指导下进行。

二、饮茶与糖尿病 据日本富山医科大学药理学教授森田直贤说，茶叶有助于控制糖尿病。

他发现茶叶中所含的多糖类，可以降低血糖。

经过3年的实验，他已证实多糖类可以除去血液中过多的糖分，因此对糖尿病具有治疗功用。

森田说，只要将茶叶泡在冷水中，就能吸取茶中的多糖类。

获取多糖类最理想的茶叶是未曾精制过的粗茶，绿茶含量为31.7%，红茶含量为19.4%。

森田还指出，防治糖尿病的最佳方法是饮用冷水浸泡的茶，茶叶在开水中浸泡太久，会使多糖类消失。

饮服方法：取10克茶叶，用200毫升冷开水浸泡，每次饮50-150毫升，每日3次。

这一研究结果，已得到世界卫生组织的承认。

三、饮茶与血栓 早在1967年，英国科学家就超前地预测到茶中存在一种神奇的成分，可以在血管内发挥强大的抗血栓作用。

.....

<<益寿延年药茶家庭制作>>

媒体关注与评论

前言俗话说“茶为万病之药”。

药茶作为人类最早用于防病治病的药物之一，千百年来在保障人民身体健康方面作出了积极贡献。

今天，饮茶疗病方兴未艾，药茶又因其具备简便省时、疗效确切、应用面广、毒副作用小、价格便宜等特点而深受人们欢迎，成了许多人日常生活中不可缺少的保健饮品。

不可否认，茶疗既符合现代潮流，又是传统文化返朴归真的表现。

本书所要告诉读者的，正是一种您可以随时随地用来养生保健、防病治病的药茶治疗法。

这本《益寿延年药茶家庭制作》着眼于一年四季常见疾病与饮茶养生的基本关系，既有对常见一般茶方的使用知识和制作方法的介绍，又有根据病症的不同变化及特点配制药茶方剂的操作原则；既有数千年来被证明行之有效的古典茶方，又有在近年来疗效卓著的现代茶方，这些茶方安全无毒，制作简单，口味纯正，价格便宜，十分适合一般家庭养生保健和自我治疗的需要。

根据本书内容，在日常生活中，您可以天天用茶来防治各种疾病，你可以自制药茶来获得治病强身的效果。

你需要做的只是把身边的茶、中药甚至是蔬菜作料、盛开的鲜花，随手拈来，然后照着本书为您提供的药茶疗病法去制作，即可收到满意的疗效。

原本书能为您提供方便和实效，为您带来健康和快乐。

<<益寿延年药茶家庭制作>>

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>