

四季养生茶



[四季养生茶_下载链接1](#)

著者:读图时代

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2006-1

装帧:简裝本

isbn:9787501952120

饮茶有许多的好处，适量饮茶有利于防治疾病（包括动脉硬化、癌症等），提高工作效率，有利于身体健康。但是人们在饮茶习惯等方面有不少误区，这样不但不能起到养生健体的作用，还会适得其反，对身体造成伤害。

在四季里，春饮花茶，可以散发一冬积在人体内的寒邪，促进人体阳气发生；夏饮绿茶

，可以清热、消暑、解毒、止渴、强心；秋饮清茶，此茶不寒不热，能消除体内的余热，恢复津液；冬饮红茶比较适宜，红茶味甘性温，含丰富的蛋白质，能助消化，强健身体。

作者介绍：

目录：

[四季养生茶 下载链接1](#)

标签

茶

评论

[四季养生茶 下载链接1](#)

书评

[四季养生茶 下载链接1](#)