

# 茶·健康



[茶·健康 下载链接1](#)

著者:周智修

出版者:人民卫生出版社

出版时间:2006-1

装帧:

isbn:9787117072519

时尚生活与健康系列之一，本书以简明通俗的语言，从茶的主要功能性成分、保健功效和疗效着手，从科学的角度，阐述茶与人体健康的关系。针对现代人的生活方式和饮食习惯，介绍了具美容瘦身作用的时尚保健茶饮，可调节心情的怡情茶饮，具抗病治病功能的时尚抗病茶饮，美味营养的茶菜肴和茶点心等，详细介绍了其制作方法、饮用方法和功效。选择茶饮吧，以茶养生，自古至今，饮茶可以让你疲惫的心释怀，饮茶可以让您变得更加美丽、健康和时尚。本书散发的不仅是茶香，还将带给您情趣、品位和新的生活。

本书是时尚生活与健康系列中的一册，时尚生活与健康系列丛书共17册，精选了17种与人们日常时尚生活密切相关的主题。旨在指导人们在科学享受时尚生活的同时，关注健康、维系健康和促进健康，丰富广大群众时尚生活中的健康知识，在健康的基础上，提高人们时尚生活的情趣和品位，最重要的是指导人们在追求和享受时尚生活的同时避免随之而来的不健康因素，营造一个时尚、健康、快乐、幸福的生活方式。全套书内容丰富实用，文字通俗生动，编排形式新颖活泼，版式美观，图文并茂。

作者介绍:

目录:

[茶·健康\\_下载链接1](#)

标签

茶

饮食

健康

中国

评论

10年借过的书。

呃 不错

[茶 · 健康 下载链接1](#)

## 书评

饮茶可以让你疲惫的心释怀，饮茶可以让您变得更加美丽、健康和时尚。本书散发的不仅是茶香，还将带给您情趣、品位和新的生活。健康养生茶坊 选择适合自己的茶。不同的茶有着不同的功效。选择适合自己的茶 有利于自己的健康生活。

[茶 · 健康 下载链接1](#)