

# 日常疗效茶轻图典



[日常疗效茶轻图典\\_下载链接1](#)

著者:《轻图典》编辑部

出版者:

出版时间:2013-1

装帧:

isbn:9787539046280

《日常疗效茶轻图典》 内容简介： 中国是世界上最早发现和利用茶树的国家。茶叶，最

初也是被当作药物使用——早在4000多年以前的母系氏族社会，人们便将茶用之以疗疾。时至今日，关注健康养生的人越来越多，花草茶饮也成为一种日常保养或调理身体的时尚养生方式。但人们对疗效茶的认识，大多局限于自己所熟知的传统茶，而对花草茶、汉方药草茶、五谷蔬果茶、汉方凉茶等并无过深的了解。然而，不一样的茶材，均能带给人们不一样的茶疗功效，因此，我们精心编撰了《日常疗效茶轻图典》。

《日常疗效茶轻图典》分为四大部分，共收录210中不同茶材，详细介绍了其性味、最佳功效、适宜人群、养生茶方、选购方法、服用禁忌等内容。常见茶类与花草茶部分，详细解读了6大茶类和74种花草茶的不同养生保健作用及服用方法与禁忌；汉方保健茶部分，详细介绍了常见职业病症、呼吸系统、消化系统、循环系统、泌尿、神经及内分泌系统、妇科与男科常见隐私病症及常见皮肤病症等，共计70种，方便读者有针对性的以茶养身；汉方凉茶部分，介绍了99种不同疗效的凉茶方。

此外，《日常疗效茶轻图典》对所收录的花草茶均已干茶图和冲泡图进行展示。通俗易懂的文字，再加上1200张精美的图片，让你轻松读懂茶文化，时尚茶疗养生方法一本通。

作者介绍:

目录:

[日常疗效茶轻图典\\_下载链接1](#)

## 标签

茶

轻图典

紫图

社会文化

养生

健康

K.

# 评论

-----  
[日常疗效茶轻图典\\_下载链接1](#)

# 书评

略读了下，里面介绍的花茶品类都是很常见的，可操作性高。可以根据自己的体质去挑选合适的茶，页面排版和插图也清晰明了，很OK! 不需要细读，可以根据不同的时期需要当字典一样翻查就行了。作为花茶类的书籍，个人认为这本是目前比较科普和适合现代节奏的，是同类书籍中最出色的...

-----  
[日常疗效茶轻图典\\_下载链接1](#)