

养生养心中国茶



[养生养心中国茶 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:

装帧:

isbn:9787501992317

这是一本介绍茶养生知识的图文书。指导读者不同人群、不同季节、不同地域、不同体质、不同疾病的情况下如何饮茶。同时介绍了不同茶类的养生功效，帮助读者根据自己的身体状况、工作环境、生活状态选择*自己的茶。通过品鉴茶叶、啜饮茶汤、欣赏茶艺，还能得到心灵的宁静。知己、懂茶，身心俱养，是千年中国茶带给我们的宝贵财富，也符合现代人养生的最高法则，通过本书，希望能让每位读者都能在茶香中收获宁静、收获健康。

作者介绍:

戴玄，从事茶文化研究、传播工作多年，资深茶书策划，爱茶人士。茶文化简单阅读的先行者与传播者，希望为每一个喜欢茶的读者提供内容全面、阅读简单的作品，成为搭建茶叶专家与普通读者沟通的桥梁，把专业的茶知识变成简单有趣的文字奉献给每一个爱茶的读者。

目录: 第一章 饮茶养生又养心
药、食、饮，茶香滋养千万年
茶原本就是一味解百毒的中药
现代科学证明茶叶中的有益健康的成分
茶叶的养生功效
由茶入道，健康更需养心
选茶：选茶如同选知己
置器：选器怡情，养壶养心
赏水：好水治百病
独酌：心静自然百病消
会友：交流是长寿的灵丹妙药
置室：环境之美大益健康
习艺：流水不腐，身心俱养
读书：学习历史，品千年茶香
茶马古道：赏名山名水，陶冶身心
存茶：好茶更需好存
第二章 选择最适合自己的茶
顺天时，根据四季来喝茶
春主生发，喝花茶可解春困
夏季炎热，喝绿茶可消酷暑
秋季干燥，喝乌龙可滋阴润肺
冬季苦寒，喝红茶可以御寒
顺环境，不同的地域喝不同的茶
云南喝普洱是为了消除高山湿寒
苏杭人喝绿茶来祛暑
蒙、藏牧民喝奶茶御寒
东南亚人喝肉骨茶消脂化湿
非洲人喝甜茶补充能量
北欧、北美大多爱喝红茶御寒
顺人群，不同人应选择不同的茶
儿童适合喝清淡的绿茶
年轻人应该常喝去火的茶
为女性准备的养血茶
为体力劳动者准备的强身茶
为熬夜族准备的提神茶
为电脑族准备的防辐射茶
第三章 以茶入药，茶疗我身
常见病患者如何饮茶
常饮各种茶有抗癌的效果
糖尿病患者喝粗茶
肠胃消化系统不好的人适宜喝红茶
高血压患者可以喝普洱或乌龙
亚健康人群应该怎样喝茶
乌龙、普洱都是“苗条茶”
眼疾患者怎样喝茶
绿茶漱口预防流感
入药保健茶方
美容养颜茶方

缓解压力茶方
消脂减肥茶方
滋阴润肺茶方
清热去火茶方
开胃健脾茶方
强身健体茶方
预防三高茶方
排毒通便茶方
健康茶八不饮
第四章 茶不同，养生的功效也有所不同
绿茶：茶多酚和维生素最丰富的茶
绿茶独有的保健特点
绿茶的冲泡
绿茶鉴赏
西湖龙井
洞庭碧螺春
六安瓜片
黄山毛峰
信阳毛尖
太平猴魁
庐山云雾
婺源绿茶
狗牯脑
都匀毛尖
恩施玉露
南京雨花茶
顾渚紫笋
安吉白茶
红茶：丰富的茶红素、茶黄素可以降脂降压
红茶独有的保健特点
红茶的冲泡
红茶鉴赏
川红工夫
祁门红茶
滇红工夫
乌龙茶：去火润燥第一茶
乌龙茶独有的保健特点
乌龙茶的冲泡
乌龙茶鉴赏
安溪铁观音
武夷大红袍
冻顶乌龙
武夷肉桂
铁罗汉
闽北水仙
永春佛水
黄金桂
白毫乌龙
黄茶：天然的抗菌消炎药
黄茶独有的保健特点
黄茶的冲泡
黄茶鉴赏
君山银尖
北港毛尖

蒙顶黄芽
白茶：清热退火的佳品
白茶独有的保健特点
白茶的冲泡
白茶鉴赏
白毫银尖
白牡丹
贡眉
黑茶：越陈越香的保健 “黑金”
黑茶独有的保健特点
黑茶的冲泡
黑茶鉴赏
云南普洱茶
六堡茶
黑砖
茯茶
花茶：升发除燥，养肺首选
花茶独有的保健特点
花茶的冲泡
花茶鉴赏
茉莉花茶
玫瑰花茶
附录
健康茶食
主食、小点类
菜肴类
汤粥类
• • • • • ([收起](#))

[养生养心中国茶_下载链接1](#)

标签

中国茶

养生

太棒了

健康

评论

身体健康要喝茶

这本书让我想到了复旦大学李辉教授的《茶道经》

养生茶

内容翔实

品一品，人生百味，尽在其中

养生之道在于细节

茶~身心俱养

啜饮茶汤、欣赏茶艺

好

90后养生，我们是认真的

[养生养心中国茶 下载链接1](#)

书评

[养生养心中国茶 下载链接1](#)