

以茶入生活：喝茶与养生



[以茶入生活：喝茶与养生 下载链接1](#)

著者:肖蕾

出版者:北京美术摄影出版社

出版时间:

装帧:平装

isbn:9787200149470

本书从茶叶的养生功效、茶与健康的关系入手，阐述了茶疗的养生观念，介绍了诸多关于茶与健康方面的知识，内容全面，既有文字的介绍，也有推荐茶饮的制作方法，让读者一目了然，为读者给予了贴心和科学的饮茶引导，让饮茶真正起到养生保健的作用。

作者介绍:

主编肖蕾，国家级茶艺师、评茶员，现就职于湖南省茶叶研究所，主要从事茶树植保，茶文化与茶叶经济研究。兼职湖南省茶叶协会副秘书长、湖南省茶叶协会茶馆分会秘书

长、湖南省茶叶学会秘书。本书中医养生内容由欧自梁（湖南省针灸协会会员，高级按摩理疗师、针灸师、康复理疗师）主持。

目录: 第一章 养生岂可少了茶

一 茶与养生 / 012

1. 茶的药用起源与发展 / 012
2. 茶叶中的化学成分 / 013
3. 茶的养生保健功效 / 014
4. 不同茶类有不同的功效 / 015
5. 花草、食物、中药皆可入茶 / 016

二 茶的养生喝法 / 017

1. 看茶喝茶 / 017
2. 因人喝茶 / 017
3. 因时喝茶 / 020
4. 因地喝茶 / 020
5. 对症饮茶 / 020
6. 饮茶讲究中医五行 / 021
7. 一日饮茶安排 / 022
8. 茶与食物的搭配技巧 / 022

三 健康饮茶小知识 / 023

1. 饭后能立即喝茶吗? / 023
2. 饭后用茶水漱口好吗? / 023
3. 餐前、餐后如何喝茶? / 023
4. 可以边喝茶边吃饭吗? / 024
5. 喝浓茶对身体好吗? / 024
6. 隔夜茶能喝吗? / 024
7. 喝茶会使牙齿变黄吗? / 024
8. 发热时能喝茶吗? / 025
9. 能用茶水送药吗? / 025
10. 一天喝多少茶比较适合? / 025

四 日常茶饮一览 / 026

1. 绿茶 / 026
2. 红茶 / 028
3. 乌龙茶 / 030
4. 黑茶 / 032
5. 黄茶 / 034
6. 白茶 / 036
7. 花茶 / 038
8. 药茶 / 039

第二章 分清体质喝对茶

一 平和体质 / 042

芦荟红茶 / 043

代代花茶 / 044

茉香玫瑰茶 / 045

二 湿热体质 / 046

鲜薄荷柠檬茶 / 047

荷叶茶 / 048

决明子苦丁茶 / 049

三 痰湿体质 / 050

丹参红花陈皮茶 / 051

荷叶乌龙茶 / 052

山楂薏米茶 / 053

四 阴虚体质 / 054

桑葚蜜茶／055
玉竹西洋参茶／056
黄芪红枣枸杞茶／057
五 阳虚体质／058
人参麦冬茶／059
玫瑰红茶／060
红枣桂圆姜茶／061
六 气虚体质／062
益气养血茶／063
黄芪茶／064
党参麦冬茶／065
七 血瘀体质／066
银杏叶川芎红花茶／067
金银花玫瑰陈皮茶／068
红花活血茶／069
八 气郁体质／070
玫瑰花茶／071
陈皮蜜茶／072
茉莉花绿茶／073
九 特禀体质／074
柠檬红茶／075
党参白术茶／076
丹参黄芪枸杞茶／077
第三章 四季饮茶与健康
一 春季养肝提神茶／080
茉莉花香茶／081
桃花茶／082
玫瑰柠檬茶／083
柠檬姜茶／084
合欢菊花茶／085
二 夏季消暑养心茶／086
迷迭香菊花茶／087
薄荷绿茶／088
百合绿茶／089
菊花荷叶茶／090
翠衣香蕉茶／091
三 秋季润燥养肺茶／092
金银花茶／093
青蒿荷叶甘草茶／094
桑菊杏仁茶／095
陈皮乌龙茶／096
双花山楂茶／097
四 冬季驱寒暖身茶／098
玫瑰奶茶／099
红枣焦米茶／100
果酱红茶／101
核桃枸杞五味子饮／102
黄芪党参枸杞茶／103
第四章 不同人群的养生保健茶
一 更年期人群的养心茶／106
柏子仁养心茶／106
西洋参桂圆茶／107
二 银发族的长寿茶／108
菊槐绿茶／108

党参红枣茶／109
三 教师的润喉茶／110
薄荷甘草太子参茶／110
金银花麦冬胖大海茶／111
四 学生的健脑茶／112
绿茶薄荷奶茶／112
红枣桂圆茶／113
五 吸烟族的健康茶饮／114
菊花雪梨茶／114
金银花蜂蜜茶／115
六 体力劳动者的能量茶／116
水果茶／116
麦冬党参红茶／117
七 应酬族的养生茶饮／118
橄榄芦根茶／118
菊花普洱茶／119
八 熬夜族的提神茶／120
金银薄荷茶／120
迷迭香玫瑰茶／121
九 电脑族的日常保健茶／122
茉莉花柠檬茶／122
枸杞菊花茶／123
第五章 让身体保持好状态的滋补茶
一 美容抗衰茶／126
蔓越莓红茶／126
蜂蜜桂花茶／127
二 瘦身纤体茶／128
糙米茶／128
三花减肥茶／129
三 养肝补血茶／130
黄芪红枣茶／130
党参枸杞茶／131
四 滋阴润肺茶／132
桔梗川贝饮／132
灵芝玉竹麦冬茶／133
五 补肾强身茶／134
冬虫夏草茶／134
山茱萸益智仁茶／135
六 健胃消食茶／136
红糖山楂茶／136
莱菔子茶／137
七 清热去火茶／138
金银花黄连茶／138
柠檬蜂蜜绿茶／139
八 助眠安睡茶／140
灵芝红枣茶／140
合欢花茶／141
第六章 常见病症健康茶饮
一 感冒／144
姜糖茶／144
玫瑰柴胡苹果茶／145
二 咽喉不适／146
甘草茶／146
清咽茶／147

三 消化不良／	148
大麦茶／	148
益胃茶／	149
四 便秘／	150
薏米通便茶／	150
火麻仁茶／	151
五 口臭／	152
菊花山楂绿茶／	152
清甜菊花茶／	153
六 湿疹／	154
桑叶菊花饮／	154
荷叶茯苓茶／	155
七 月经不调／	156
益母草红糖茶／	156
月季花清香茶／	157
八 前列腺炎／	158
山楂茯苓薏米茶／	158
通草车前子茶／	159
九 高血压／	160
莲心茶／	160
蜂蜜柠檬菊花茶／	161
十 糖尿病／	162
经典红茶／	162
葛根桑叶茶／	163
十一 高血脂／	164
牛蒡子降脂茶／	164
荞麦绿茶／	165
十二 脂肪肝／	166
玫瑰荷叶茶／	166
大黄绿茶／	167
山楂决明子茶／	168
．．．．．	(收起)

[以茶入生活：喝茶与养生_下载链接1](#)

标签

茶艺

评论

[以茶入生活：喝茶与养生_下载链接1_](#)

书评

[以茶入生活：喝茶与养生_下载链接1_](#)