

《四季养生茶》

图书基本信息

书名：《四季养生茶》

13位ISBN编号：9787501952120

10位ISBN编号：7501952124

出版时间：2006-1

出版社：中国轻工业出版社

作者：读图时代

页数：129

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《四季养生茶》

内容概要

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，强身健体。

《四季养生茶》

书籍目录

第一章 从立春到大寒——节气养生与茶一、庄周岐伯话养生——中国传统文化中的养生思想二、四季与养生三、茶与养生第二章 春季养生茶一、春寒料峭话养生——春季养生的特点与原则二、春季养生茶饮的原则三、春季养生茶之茉莉花茶四、春季养生茶之菊花茶五、春季养生之薄公英茶第三章 夏季养生茶一、赤日炎炎话养生——夏季养生的特点与原则二、夏季养生茶饮的原则三、夏季养生茶之绿茶四、夏季养生茶之薄荷茶五、夏季养生茶之决明子六、夏季养生茶之金银花第四章 秋季养生茶一、“天凉好个秋”——秋季养生的特点与原则二、秋季养生茶饮的原则三、秋季养生茶之乌龙茶四、秋季养生茶之铁观音茶五、秋季养生茶之甘草六、秋季养生茶之枸杞茶第五章 冬季养生茶一、数九隆冬话养生——冬季养生的特点和原则二、冬季养生茶饮的原则三、冬季养生茶之红茶四、冬季养生茶之黑茶五、冬季养生茶之普洱茶六、冬季养生茶之红枣茶第六章 其他养生茶一、美容养颜的养生茶饮二、呵护女性的养生茶饮三、益神助眠的养生茶饮

《四季养生茶》

章节摘录

插图

《四季养生茶》

编辑推荐

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，强身健体。

《四季养生茶》

精彩短评

- 1、適合初學者, 每款茶都非常容易制作, 還有著明功效
- 2、买本书, 还送了一个茶叶桶。
- 3、对于喝茶并不讲究, 对茶文化也没打算深入了解, 但又喜欢天天喝喝茶又想藉此滋养身体的我来说, 这本书很不错。这本书简单的说了四季养生的主要原理, 也相应地对应不同季节各介绍了几款比较合适的茶饮以供读者借鉴。之前也看过其它同类的书, 觉得有些书介绍的多是多了, 但让人有花多眼乱, 也搞不懂哪些更适用于自己。这本书上说的就比较简单, 也比较适合大多数人使用, 材料在各地(我指中国境内啦)都能容易找到(不大有地域之分)。总的来说比较实在啦。

《四季养生茶》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com