

《《健康三杯茶你会喝吗？》》

图书基本信息

书名：《《健康三杯茶你会喝吗？》》

13位ISBN编号：9787536481136

出版时间：2015-8

作者：吴大真 悦悦著

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

《《健康三杯茶你会喝吗？》》

内容概要

73岁高龄的“花婆婆”吴大真为何依然面色红润，精力充沛？秘密就藏在她寸不离身的茶杯里。吴大真教授总结50年中医临床经验告诉我们：同样每天三杯茶，不会喝的人是饮料，会喝的人却是可口的良药！

三高症、亚健康、女性病……喝对三杯茶，健康一辈子

最权威的品茶、茶疗大全，简单易学、绿色安全，健康美丽喝出来！

有方、有药、有法、有道！

《健康三杯茶 你会喝吗？》由国内收视率第一的养生栏目《养生堂》当家花旦悦悦，对话中国保健协会会长、著名养生专家、素有“花婆婆”之称的吴大真教授，以你问我答的形式，系统解答关于茶的知识，以及以茶养生、以茶养颜的神秘茶疗方。

你会喝茶吗？你的饮茶方式是否正确？不是所有的茶都适合你，根据你的体质选茶，你会吗？茶对你的健康有什么影响？吴教授向你推荐的小茶包，可以帮你治病防病，祛除各种不适的症状。有关茶的妙用，尽在本书中。茶每个人都喝，盲目喝只是一种饮料，科学调整茶方却能祛病养颜，成为良药！

《《健康三杯茶你会喝吗？》》

作者简介

吴大真，著名中医养生美容专家，中国保健协会副理事长，中国保健养生协会会长，北京大真堂养生美容国际机构创始人。

曾出版《花养女人幸福一生1》《花养女人幸福一生2》《花期女人因时定养》《月来越美丽》等畅销科普读物，以及具有较高学术价值的专著20多部。

曾受邀在北京卫视《养生堂》、中央电视台《健康早班车》、河北卫视《家政女皇》、湖北卫视《养生汇》、天津电视台《健康大讲堂》等健康节目中作为主讲嘉宾，录制了数百期养生美容科普节目，数十年如一日传播养生美容知识。

悦悦，最接地气儿的健康节目主持人。北京卫视收视冠军栏目、全国养生类收视冠军栏目《养生堂》“堂主”，中国电视艺术委员会年度主持人。

书籍目录

不如喝茶去 / 吴大真

水、酒、茶 / 悦悦

上篇 会喝茶先懂茶

第一章 饮茶，先懂茶道

一方水养一方茶——自来水、泉水、纯净水，未必都宜做“茶水” / 3

选对“杯具”，才不会“悲剧”——紫砂、玻璃、陶瓷，你选对了吗？ / 7

恰到好处才怡人——对待茶要“知冷知热” / 10

一天之茶在于“辰”——不同时辰喝茶的奥秘，你知道吗？ / 13

最是一颗品茶心——你若有心，清香自来 / 15

第二章 品茶，先识茶品

绿茶，性寒清爽——养智 / 18

青茶，清醇甘爽——养性 / 20

白茶，清淡鲜甜——养寿 / 23

黄茶，性凉醇和——养神 / 25

红茶，温热香醇——养颜 / 26

黑茶，温醇浓厚——养心 / 28

花茶，芳香浓郁——养气 / 30

中篇 会喝茶可养身

第一章 日常三杯茶，为你解忧

勿让“解忧茶”变“增忧茶” / 35

解忧茶备好，消除小烦恼 / 40

三杯茶备齐，遇急不急 / 45

第二章 四季三杯茶，赠你舒适

春季——多彩花茶消困 / 64

夏季——清爽绿茶解暑 / 66

秋季——甘润青茶祛燥 / 69

冬季——温热红茶祛寒 / 72

第三章 不同体质三杯茶，补你所虚

选茶，因人而异 / 75

适合的，才是好的 / 83

第四章 养五脏三杯茶，护你安泰

养心神——西洋参配红枣茶 / 108

排“肝”扰——月季花配桂圆茶 / 110

“脾”极泰来——党参配茉莉花茶 / 113

补肾虚——枸杞搭配何首乌 / 115

润肺脉——金银花茶配罗汉 / 118

下篇 会喝茶可治病

第一章 亚健康，吃药不如饮茶

心烦气躁——玫瑰素馨为你解 / 123

肝火旺盛——佛手菊花为你消 / 125

记忆力差——香气迷迭为你寻 / 128

失眠多梦——一杯三七便可安 / 131

疲劳倦怠——薄荷熏衣草为你缓 / 134

第二章 小疾小病，三杯茶可祛

感冒？不怕，红茶可防 / 138

痢疾？不急，白茶可止 / 141

咳嗽？不烦，款冬可消 / 143

- 呕吐？不躁，代代可停 / 146
- 出血？不惊，木槿可治 / 149
- 头痛？不忙，报春可解 / 152
- 疮疡？不恼，金银花可除 / 155
- 胃疼？不慌，梅花可调 / 158
- 胃病？不惧，菖蒲可疗 / 161
- 喉痛？不忧，金莲可清 / 164
- 第三章 大症大病，饮茶可疗
- 心脑血管病——多多饮茶可活血 / 168
- 血压高——首选杜仲降压茶 / 172
- 糖尿病——多喝白茶降血糖 / 175
- 血脂高——常饮茶可降血脂 / 177
- 哮喘——百合天冬是天敌 / 180
- 忌！有些病人饮茶有禁忌 / 183
- 忌！有些药不宜与茶同服 / 185
- 第四章 三杯茶予你笑靥如花
- 嫩肤美白——玫瑰茶 / 188
- 祛痘消斑——杏花茶 / 191
- 亮肤提色——红花茶 / 194
- 爽肤去油——茉莉茶 / 196
- 第五章 三杯茶助你亭亭玉立
- 喝减肥茶需谨慎 / 200
- 减肥误区要警惕 / 201
- 虚胖首选杜仲茶 / 203
- 助你瘦身三杯茶 / 205

《《健康三杯茶你会喝吗？》》

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