

《时令茗茶》

图书基本信息

书名：《时令茗茶》

13位ISBN编号：9787530458761

10位ISBN编号：7530458760

出版时间：2012-12

出版社：刘承恩 北京科学技术出版社 (2012-12出版)

作者：刘承恩

页数：400

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

《时令茗茶》

前言

序一中国的茶文化与中华古代文明相伴延续至今。茶的内涵和外延几千年来一直是国人感兴趣的话题。中华古代文明是世界上唯一没有中断的文明，对这种独特的现象有各种解释，其中一种理论是值得肯定的，那就是中华民族古往今来十分重视人与自然的和谐。合和于自然就会长久。刘承恩先生以中医养生的视角观“茶”，把茶性和时令相联系，并以此促进人的健康，对于丰富茶文化是有益的尝试。宇宙无限大，同样也是无限可分。茶的内涵需要深入探索，探索是人类进步的精神。鲁迅先生讲：“世界上本来没有路，走的人多了，自然就有了路。”茶为国饮，科学饮茶有利于健康，这已经形成共识。期望刘承恩先生进一步深入研究，在这方面探索成功一条新路。刘枫2012年5月刘枫：第十届全国政协文史和学习委员会副主任、中国国际茶文化研究会名誉会长，原中共浙江省委副书记、浙江省政协主席，著名书法家。序二茶，原产于中国，目前已被世界上一百余个国家作为日常饮料。作为文化与健康结合的物质载体，它承载着中华人文先祖的智慧和人民的情谊，流转于不同民族之间。茶的利用是从药用开始的，近年来，一些中医养生专家热心参与茶叶事业，在深入研究茶和茶养生文化，对传统医学进行深入挖掘的同时，结合现代医学科学技术不断探索茶叶的有益功效，取得了不少成果。众所周知，茶产业是中国的重要产业之一。如何使茶产业能够更好、更广泛地服务于人类，需要社会各行各业人士的关注与支持，这是一件意义非凡的大事！人类是在探索中不断进步的，茶产业也是如此。《山海经》中神农氏以茶解毒的传说，大家大都耳熟能详。但是又有谁知道，为了得到证实，付出了多少代人的艰苦努力和殚思竭虑呢？“路漫漫其修远”，探索，求证，再探索，再求证……中华文明生生不息、中华民族昂首世界的重要原因，正是源自这种可贵的不断向上、不断进取的精神力量。作为一次新探索，刘承恩先生编写了《时令茗茶》一书，用人和宇宙的关系、人与自然和谐的道理，结合中国古代圣贤“五运六气”的学说，阐述了“茶有时令，顺应四时，茶调阴阳”的理论。刘承恩先生是中医养生人士，与茶交往近二十载，爱茶甚深。通过结合中医理论知识，他从饮茶中悟出了不少心得与道理，并将之汇编成册，以惠众人。读后，时令茗茶的新概念必会使广大养生者有所受益和启迪。在此，也衷心希望刘承恩先生对时令茗茶的探索能够不断取得新的进步。梅峰2012年5月于北京梅峰：高级工程师。现任中华全国供销合作总社经济发展部副部长，原中国茶叶流通协会会长。

《时令茗茶》

内容概要

《时令茗茶》

作者简介

刘承恩，中医师，时令养生高级技师，北京养生文化学会会长。曾在海军任军事检察官、军事法律顾问处主任；在总参谋部办公厅任“中国人民解放军军事法律顾问办公室”总军事法律顾问等职务。他从事中医事业，以“坚守道德，为民服务”为座右铭，把中医养生还给了人民，让大众用最简单、最省钱的办法保持和恢复身心健康。2004年、2005年、2009年，国家劳动和社会保障部、卫生部和国家中医药管理局职业技能培训部门，先后与刘承恩签订协议，进行中医养生的试点工作。他把两千年前中医圣典《黄帝内经》包含的“时令养生”，变为当代广受欢迎的职业。2007年、2008年荣获北京市“西城区劳动奖章”“首都劳动奖章”，被评为“北京市经济技术标兵”。刘承恩在接触过他的黎民百姓中口碑相传。

《时令茗茶》

书籍目录

序一 序二 序三 序四 前言 时令茗茶 第一章时令茗茶 第一节茶有时令 第二节时令茗茶 第三节顺应四时
，茶调阴阳 一、春茶 二、夏茶 三、秋茶 第二章有机绿茶、红茶和花茶 第一节绿茶 一、杀青 二、揉捻
三、干燥 第二节红茶 一、萎凋 二、揉捻 三、发酵 四、干燥 第三节花茶 第三章茶叶储存 第一节密
封 第二节冷藏 第四章沏茶 第一节茶具 一、茶壶 二、茶杯 三、公平杯 四、茶漏 五、茶布 第二节沏绿
茶 一、醒茶 二、闻香 三、热沏 第三节沏红茶 第四节沏花茶 一、闻香 二、醒茶 三、沸沏 四、再闻香
第五节洗茶之说 第五章品茶 第一节茶叶的选择和品用方法 一、晨茶品种 二、意念品茶 第二节一日“
春季”品茶综述 一、晨茶的时间 二、晨茶的浓度 三、晨茶出微汗 第三节一日“夏季”品茶综述 第四
节一日“秋季”品茶综述 一、血清血浊的不同 二、南方北方的不同 三、四季一日饮茶收阳 第六章茶
养四相 第一节茶养春相 一、春天春相 二、春天夏相 三、春天秋相 四、春天冬相 第二节茶养夏相 一
、夏天夏相 二、夏天春相 三、夏天秋相 四、夏天冬相 第三节茶养秋相 一、秋天秋相 二、秋天春相
三、秋天夏相 四、秋天冬相 第四节茶养冬相 一、冬天冬相 二、冬天春相 三、冬天夏相 四、冬天秋相
茶洗春秋灸百脉 上篇·茶洗…… 饮茶心得荟萃 众人划桨开大船——代后记

章节摘录

版权页：三、夏天秋相 夏季面色白亮而不隐隐见红，是阳气悖于夏，未按时居心，早泄于肺；是阳气太过之相。夏主火，火应心，夏季阳气注于心，心清神宁；心阳逆天时早泄于肺，肺满心虚。宜一日立秋（15点）之时品用白露茶为佳，处暑茶、立秋茶依次逊之。以出汗为宜。夏天面色白而无光，是阳气虚弱之相。宜每日立春（3点）至惊蛰（5点）之时，品用明前茶为佳，清明茶、谷雨茶依次逊之。每次加4枚红枣，4片生姜，在醒茶时将枣掰开与姜片放入杯中，品茶后把枣和姜片吃下。四、夏天冬相 夏季面色白亮隐隐见黑，是阳气悖于夏，未按时居于心，早泄于肾；是阳气太过之相。夏天阳气走泻于肾，未到冬藏之时，肾精不能固，至冬季肾阳欠收。一日立秋（15点）之时，品用寒露茶为佳，秋分茶、白露茶依次逊之。以出汗为宜。夏季面色黑而无光，是阳气过亏，春天阳气滞留于肾。未入肝生发，夏天未人心长壮；是“火水未济”、“心肾不交”之相。宜每日立春（3点）至惊蛰（5点）之时品用明前茶为佳，清明茶、谷雨茶依次逊之。以出微汗为宜。饮时可加红枣1枚，生姜1片。

第三节 茶养秋相 秋季万物收敛。以“收”为鉴，审太过与不及，品茶微调，引心归秋，形神得“收”。一、秋天秋相 秋天五色为白。秋季面色之白当以“白绢裹璞玉”为佳。璞玉即未经雕琢之玉，玉凝重，秋天面如璞玉，虽白而僵，非健康气色。面色白亮如白绢裹璞玉，是秋天秋相；是顺应“天收”之时，阳气内“收”于肺，表于颜面的良好状态。“秋应肺。”秋天秋相者按四季乃至一日四时品茶即可，不必刻意以偏纠偏。二、秋天春相 秋季面色白亮隐隐见青，是阳气悖于秋，未按时收于肺，反窜于肝；是阳气妄行于肝之相。秋阳不收，反生春相，使秋收无果，冬藏无物。宜每日立秋（15点）之时，品用寒露茶为佳，秋分茶、白露茶、处暑茶、立秋茶依次逊之。以出少许微汗为宜。面色青而无光是不及之相。是春三月和夏三月阳气亏损，体内有寒，导致秋收时节阳弱寡收。

《时令茗茶》

编辑推荐

《时令茗茶》编辑推荐：谨以此书献给中华民族古代的诸位圣贤，勇于养生实践的人民大众——刘承恩。茶为国饮，科学饮茶，著名茶养生专家刘承恩打造，中国国际茶文化研究会名誉会长推荐。

《时令茗茶》

名人推荐

《时令茗茶》一书，用人与宇宙的关系、人与自然和谐的道理，结合中国古代圣贤“五运六气”学说，阐述了“茶有时令，顺应四时，茶调阴阳”的理论。——梅峰 中华全国供销合作总社经济发展部副部长，原中国茶叶流通协会会长此书以中医养生的视角观“茶”，把茶性和时令相联系，以促进人的健康。茶为国饮，科学饮茶有利于健康。——刘枫 中国国际茶文化研究会名誉会长 第十届全国政协文史和学习委员会副主任

《时令茗茶》

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