

# 《中华养生药茶》

## 图书基本信息

书名：《中华养生药茶》

出版时间：2012-2

作者：吴庆光//蓝森麟//刘明平

页数：348

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](http://www.tushu111.com)

# 《中华养生药茶》

## 内容概要

《中华养生药茶》主要内容简介：中医自古就有“药食同源，医养同理”的说法，许多中药既是药物，也是保健养生的佳品。只要合理的选材搭配，一杯普通的药茶则蕴含丰富的药用养生奥秘。经过众多医家的临床研究改良，药茶更贴合现代人养生保健之理念。《中华养生药茶》编者根据多年的临床经验，将药茶与养生紧密结合，诠释了“传统、自然、简便、有效”的药茶养生保健理念；针对不同季节、不同体质及日常多发疾病预防与调养，收录了600多条药茶养生方。内容深入浅出，实用性、可操作性强，可作为家庭日常茶饮养生必备的实用指南。

# 《中华养生药茶》

## 作者简介

吴庆光，现任广州中医药大学中药学教研室主任、中药学专业教授、硕士研究生导师，为《中华人民共和国药典2010版》中药材及饮片临床标准修订专家组成员。从事中药学的教学及科研工作20余年，并参与中医内科的临床工作，具有丰富的教学、科研与临床经验。

蓝森麟，广州中医药大学中药学教授、硕士研究生导师、主任中医师、中华中医药学会中药基础理论分会副主任委员，为《中华人民共和国药典2010版》中药材及饮片临床标准修订专家组成员。从事中医药教学、科研及临床工作40余年，有较高的学术水平，特别对中药食疗、养生保健有较深的造诣。主编《中华药用蔬果便典》、《本草纲目·单味奇方疗法》、《本草纲目·补益疗法》等多部养生保健类著作。

刘明平，广州中医药大学教授、硕士研究生导师、中药学教研室副主任。主要从事中药学的教学、科研及临床工作。近年来参与国家级、省级科研项目10余项。在国家级及省级学术刊物发表论文20余篇。曾参与全国中医药院校《中药学》《仲景学说》教材编写。主编《家庭进补中药与常见病调养》，参编《实用中药学》等多部著作。

# 《中华养生药茶》

## 书籍目录

第一章 药茶简介 第一节 药茶的概念及历史沿革 第二节 药茶的特点 一、药茶与中药汤剂的区别 二、药茶与凉茶的区别 三、药茶的性能 四、药茶的辨证施用 第三节 药茶运用的注意事项 一、茶煲的选用 二、制茶前准备 三、水的选用 四、火候的控制 五、翻渣 六、饮用时间 七、饮用禁忌 八、特殊人群饮用注意第二章 四季养生药茶 第一节 春季养生药茶 第二节 夏季养生药茶 第三节 秋季养生药茶 第四节 冬季养生药茶第三章 体质养生药茶 第一节 平和质养生药茶 第二节 气虚质养生药茶 第三节 阴虚质养生药茶 第四节 阳虚质养生药茶 第五节 痰湿质养生药茶 第六节 湿热质养生药茶 第七节 气郁质养生药茶 第八节 血瘀质养生药茶第四章 美容、保健、功能调理药茶 第一节 美容药茶 一、美容养颜 二、减肥 三、护发 第二节 保健药茶 一、降脂 二、健体 第三节 功能调理药茶 一、病后调理 二、产后调理 三、术后调理第五章 内科病证药茶第六章 儿科病证药茶第七章 妇产科病证药茶第八章 外科、肛肠科、皮肤科、骨伤科病证药茶第九章 眼科、五官科病证药茶第十章 肿瘤科病证药茶附录一 中医体质分类与判定附录二 卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知

# 《中华养生药茶》

## 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](http://www.tushu111.com)