

# 《《来杯花草茶》》

## 图书基本信息

书名：《《来杯花草茶》》

13位ISBN编号：9787121258234

出版时间：2015-6

作者：安红编著

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

# 《《来杯花草茶》》

## 内容概要

17种美容护肤茶，打造面容娇艳的花容女子；  
11种塑形美体茶，打造姿态婀娜的花形女子；  
16种舒压调理茶，打造精神焕发的花精女子；  
21种滋养脏腑茶，打造状态绝佳的花仙女子；  
15种妇科护理茶，打造一身轻松的花香女子；  
20种增强免疫茶，打造身体康健的花柔女子。  
100种养生保健花草茶，打造清新时尚花样女子！

这是一本温馨、淡然、芬芳的花草茶书。《来杯花草茶》从女性的角度解读花草茶的养生功效，内容涵盖花草茶基本常识、近百种养护身心的健康花草茶及其主要功效分类，如滋养肌肤、塑身美体、疏通经络、养护脏腑、防治妇科病、提高免疫力等。本书除了详细介绍花草茶的冲泡方法、养生功效外，还配有生活感悟、花草茶宜忌搭配、花草妙用以及花草茶趣闻等版块，内容丰富、生动、十分暖心。精美的插图、舒缓的文字、实用的养生功效，为读者带来舒适、满足的阅读感受与应用价值。与其说这是一本书，倒不如说它是一杯茶，暖暖的、很贴心。

# 《《来杯花草茶》》

## 作者简介

安红，北京中医药大学中药学院副教授，医学硕士，从小热爱中医药文化，追求自然科学和中医哲学的融合，从事于以物理疗法进行养生保健的研究，也善于在精致的生活情调中践行中医药理论。

## 书籍目录

### PART 01 新语花草茶花样女子

与严肃、硬朗的茶叶相比，花草茶更多一些温情，正如世间的女子，婉约、迷人。好的花草茶需要精挑细选、悉心保存且用之有道。如果想要从花草茶中获益，则要先读懂花草茶。

- 002 泡一杯茶，聊一聊女人与花草茶的美丽传奇
- 005 单方？复方？细品花草茶的营养功效
- 006 “乱花渐欲迷人眼”，优质的花草茶是这样挑出来的
- 010 花草茶保存好了，美味与功效就能留住
- 012 俗话说“好马配好鞍”，好的花草茶当然要配好茶器
- 015 喝茶讲究“道”，这就是花草茶的冲泡之“道”
- 019 叶能衬托花的美，同样，小配料可以衬托茶的香
- 021 花草茶并不是百禁忌，喝茶时请注意这些方面

### PART 02 肌肤花草茶花容女子

肌肤是女人最美的外衣，与花草茶做伴，做一个清新亮丽的花容女子，难道不比躲藏在厚重的化妆品之下更自在吗？美，不能只靠“妆”，本真美才是硬道理。

#### § 单方花草茶

- 026 玫瑰茶，以爱之名，养出娇嫩的好肌肤
- 028 桃花茶，每喝一口，肌肤就年轻一分
- 030 柠檬草茶，肌肤上的岁月痕迹一点点被淡化
- 032 康乃馨茶，艳丽如它，让肌肤重新焕发活力
- 034 洋甘菊茶，为敏感肌肤带来暖心的呵护

#### § 复方花草茶

- 036 玫瑰红巧梅茶，脸庞自然红润，不用打腮红
- 038 玫瑰红枣茶，肌肤水润有弹性，气色好
- 040 玫瑰薄荷茶，香甜清凉，美容养颜又提神
- 042 玫瑰花金盏菊茶，脸上的小痘痘一扫而光
- 044 玫瑰勿忘我茶，肌肤白白净净，斑点不见了
- 046 玫瑰紫罗兰茶，让肌肤摆脱干燥、粗糙的状态
- 048 勿忘我薰衣草茶，脸庞彻底告别“油亮亮”
- 050 薰衣草乌龙茶，让身心舒缓，皮肤白净
- 052 桂花绿茶，肌肤细嫩、柔滑，整个人润润的
- 054 菊花金银花茶，抵御细菌侵袭，击退小痘痘
- 056 桃花百合柠檬茶，斑点退散，痘印退散
- 058 蜂蜜芦荟茶，护肤美容之佳品，重拾女人自信

### PART 03 体态花草茶花形

女子“窈窕淑女，君子好逑”，婀娜的体态不仅是美丽的象征，同时还是健康的写照。花形女子，追求的不只是线条，更是那份独到的健康自信。

#### § 单方花草茶

- 062 洛神花茶，和腰部的赘肉说再见，纤纤细腰扭起来
- 064 山楂果茶，紧实、迷人的小腹取代大肚腩
- 066 马鞭草茶，拥有令人羡慕的美腿，展现美妙曲线

#### § 复方花草茶

- 068 玫瑰柠檬草茶，消除堆积的脂肪，一身轻松
- 070 洛神玫瑰花茶，酸酸香香，胃口好还不长肉
- 072 红枣菊花绿茶，让多余的脂肪处躲藏
- 074 山楂大麦茶，燃烧吧，脂肪！好身材是喝出来的
- 076 山楂荷叶茶，身体吸收脂肪变得更有节制
- 078 薏苡仁荷叶茶，缓解水肿现象，双腿美型又健康

080 桂圆红枣木瓜茶，打造健康、迷人的胸部

082 茉莉玫瑰花茶，减掉赘肉，塑造完美好身材

## PART 04 经络花草茶花精女子

经络是联系身体各个部分的通道。花草需要靠经络输送养分，人体则需要靠经络调控身心。做一个神采飞扬的花精女子，每一天都充满新鲜活力。

### § 单方花草茶

086 薰衣草茶，放松身心，疲惫一扫而光

088 合欢花茶，茶香赶走坏情绪，心情明朗又健康

090 杭白菊茶，镇静中枢神经，同时让眼睛变得更清明

092 黑芝麻茶，养出聪慧的头脑和乌黑的秀发

094 酸枣仁茶，安抚神经，让心慢慢沉静下来

096 迷迭香茶，缓解头痛，赶走疲惫，焕发青春光泽

### § 复方花草茶

098 迷迭香山楂茶，让疲惫的大脑很快恢复精神

100 迷迭香薄荷茶，舒缓头痛，醒目提神，就是这么清爽

102 迷迭香菩提茶，帮助入眠，安神镇静，缓解压力很简单

104 柠檬草菩提茶，放松身心，醒目安神

106 桂花玫瑰茶，减轻精神负担，缓解紧张的情绪

108 桑葚菊花茶，改善视神经，让双眼远离疾病

110 桑葚女贞子茶，防治头晕目眩，促进头发生长

112 菊花枸杞茶，消除眼睛干涩，让眼睛有神

114 薄荷灵芝茶，既能缓解压力，又能强身健体

116 马鞭茉莉茶，舒缓压力和紧张情绪，消除疲劳感

## PART 05 脏腑花草茶花鲜女子

常听人说，气质女子最迷人。那么何谓气质？气质没有明确的形态，肉眼看不到，只能用心感觉。养护好自己的脏腑，气质由内而生，犹如一朵鲜嫩的花，时时散发出健康的气息。

### § 单方花草茶

120 芍药花茶，疏通肝气，让肝脏保持健康

122 茅根茶，体内毒素全扫光，提高身体免疫力

124 蒲公英茶，养护肠胃，增强消化系统的功能

126 菟丝子茶，强化身体机能，改善腰膝酸软的状态

128 西洋参茶，分解体内毒素，身体越来越健康

130 灵芝茶，养心、宁神，打造强健的心脏

132 乌梅茶，生津止渴，消化开胃，调节肠胃功能

### § 复方花草茶

134 梅子绿茶，杀菌、抗菌助消化，胃口好多了

136 山楂麦芽茶，促进消化吸收，消食除胀

138 莲心甘草茶，浇灭“心火”，走出心焦气躁的困境

140 金银花甘草茶，清热解毒，赶走身体上的毒素

142 山楂洛神茶，健脾又开胃，全面改善消化系统

144 玫瑰枸杞茶，润肺止咳，还能改善食欲不振

146 罗汉果绿茶，排出火气，滋润肠胃

148 茉莉桂花茶，清新、淡雅、幽香，胃暖暖的

150 桑菊薄荷茶，清凉止咳，缓解咽喉肿痛

152 杏仁桂花茶，改善痰多的状况，提高肺的抗病能力

154 金盏花薄荷茶，降低火气，清凉排毒

156 菊花绿茶，让脏腑摆脱燥热，营造舒适的机体环境

158 人参花白菊枸杞茶，滋阴补肾效果好

160 玫瑰花生奶茶，调理气血，促进周身血液循环

## PART 06 妇科花草茶花香女子

在生活中，女人总会遇到一些特别的困扰，而这些困扰只关乎女性。是谁说女人的心思猜不透？花草茶就可以为你排忧。摆脱了生理烦恼，花香自然散放。

### § 单方花草茶

- 164 牡丹花茶，促进血液循环，减轻生理期疼痛
- 166 红花茶，适合产后女性饮用，防治产后恶露不尽
- 168 益母草茶，女性的“好伴侣”，改善月经不调的现象
- 170 夏枯草茶，白带异常的良药，远离妇科疾病
- 172 当归茶，帮助女性安然度过更年期
- 174 熟地黄茶，让气血通畅，精气神更足

### § 复方花草茶

- 176 玫瑰红花茶，疏通周身气血，缓解身体疼痛
- 178 月季花绿茶，改善生理期痛经的现象
- 180 益母草生姜茶，温暖子宫，让周身气血保持畅通
- 182 鸡冠花藕汁茶，清热去火，防治白带异常
- 184 茯苓菟丝子茶，去除体内的湿气，调节内分泌
- 186 当归白芍茶，滋养气血，缓解痛经现象
- 188 天合红枣茶，让女性远离乳房疾病
- 190 当归川芎茶，经期调养，可以减轻身体疼痛
- 192 枸杞杜仲茶，改善腰肌酸痛，补益身体肝肾

## PART 07 抵抗力花草茶花柔

女子许多花草的生命力常常令人叹服，纵然经受风吹雨打，它们依旧可以聘婷而立。吸收花草茶的精华，身体的抵抗力也会变得更柔韧，坚决与疾病划清界限。

### § 单方花草茶

- 196 玉兰花茶，着凉感冒？让暖茶来抗击流感
- 198 杜鹃茶，改善咳嗽、痰多的现象
- 200 金莲花茶，杀菌又消炎，小疾小病很少来烦扰
- 202 款冬花茶，对肺寒引发的咳嗽有疗效
- 204 藿香茶，在炎炎夏日防暑又防腹泻
- 206 金银花茶，清热解毒，炎热夏季的避暑佳品

### § 复方花草茶

- 208 连翘金银花茶，有效防治热伤风，增强身体抵抗力
- 210 杏仁甘草茶，可以改善夜间咳嗽不断的状况
- 212 竹叶莲心茶，清热去火，能够缓解身体炎症
- 214 罗汉果乌梅茶，咽喉肿痛时喝一些，感觉舒服多了
- 216 决明子绿茶，降低血压血脂，促使废物排出体外
- 218 决明陈皮茶，能滋养肠道，缓解便秘现象
- 220 乌梅芡实茶，对防治结肠炎有一定的辅助功效
- 222 鱼腥草山楂茶，开胃又健脾，能防治腹泻
- 224 金盏菊苦丁茶，调节血压，特别适合中老年人
- 226 决明子荷叶茶，消除旺盛的肝火，预防血压升高
- 228 绞股蓝苦瓜茶，既可以降血糖，又能降血脂
- 230 款冬花紫菀绿茶，为肺注入新鲜活力，预防咳嗽
- 232 胖大海金银花麦冬茶，滋润咽喉，告别咽喉不适
- 234 野菊花决明子茶，排出身体毒素，让自己的咽喉亮起来

## 《《来杯花草茶》》

### 精彩短评

- 1、在图书馆借书，顺手取的一本。前言有两篇满满的鸡汤文，后面全都是一种种花草茶的介绍，每两页一种茶，没什么内容。编辑倒是很精致，图片配的不错，每种花草茶还用一句相关的古诗来做引子，凭这个勉强给两星吧。
- 2、这本书我感觉比较好，单方、复方都有讲，类型很清楚，条理清楚，比较受用
- 3、感觉孕妇和大姨妈期间什么花草茶都不能喝。

# 《《来杯花草茶》》

## 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)