

# 《《茶饮老偏方掌中查》》

## 图书基本信息

书名：《《茶饮老偏方掌中查》》

13位ISBN编号：9787533543114

出版时间：2013-6

作者：龚仆主编

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)

# 《《茶饮老偏方掌中查》》

## 内容概要

龚仆主编的《茶饮老偏方掌中查》拣选最常用的百余种茶材为茶饮，如有传统茶、花草茶、中药茶、五谷杂粮茶。书中不仅根据不同的体质、不同的季节、不同的症状来选择茶材，并且还针对目前常见的疾病，如高血压、低血压、冠心病、感冒、食欲不振、月经不调等选择有很好调理作用的茶饮。最后，附录部分是为了方便读者阅读，把常见的一些茶饮食材的性味归经、对症疗效做了一个系统的归纳。

减肥瘦身，喝什么最适合自己？寒性体质，喝什么可以让自己“暖和”起来？得了感冒，喝什么可以减轻头痛咳嗽的症状？……龚仆主编的《茶饮老偏方掌中查》这本书将为您一一答疑。

茶材很常见，在超市与菜市场都可以买到；冲泡方法简单，且省事省力，非常适合日常忙碌的您作为保健养生的首选。

内容涵盖九型体质、四季以及常见病的茶饮养生，所选的老偏方都非常实用有效，且富有贴心的小叮咛，以方便您查阅和使用。

《茶饮老偏方掌中查》装帧设计精巧，方便携带，可随时随地翻看，是每个家庭必备之书。

# 《《茶饮老偏方掌中查》》

## 作者简介

龚仆，北京大医康民中医药研究院院长教授、疾病预防全民健康大讲堂主讲人、中华中医药学会会员、中国营养学会会员、全民健康快乐16首歌曲的词作者、国家工商总局商标局“龚仆大夫”商标所有者、北京大学医学部高才生，著名医学、心理学专家。原高于病房医生，走出高干病房，为全民健康快乐服务龚仆，生于医学世家，祖父龚平、外祖父谭炳炎均为当地名医；3岁就开始在祖父的指导下学习医学基础知识，背诵医学经典；立志成为一代医学宗师，其人生格言是：“把生献给医学，把爱献给人民”。1999年~2002年，在北京大学医学部随著名导师邓大君读肿瘤学在职研究生；先后在北京市中医院、北大医院住院二部、北京肿瘤医院学习并工作；发表多篇医学科普文章，参与编写了《癌症的病因》、《胃癌的病因》、《科学抗癌》等多部医学专著或大众健康著作。28岁就能与60岁左右的著名老中医同上专科门诊，深受病人爱戴，曾达到过日看门诊病人120名的全院最高纪录；并常年工作在高干病房。龚大夫多年的临床研究发现，80%以上的病人是病于无知，死于无知；因此，获得全面科学的防病治病知识对于预防治疗疾病非常重要：为了全民健康快乐，他发明了16种健身操，创作了16首营养健康歌曲的歌词，出版多部大众健康系列丛书，如“科学抗癌20法”、“糖尿病防治12法”、“心脑血管疾病防治12法”等书，在全国开展全民健康快乐系列科普知识讲座，并亲自担任主讲人，在国家工商总局商标局注册了“龚仆大夫”商标，组建了北京大医康民中医药研究院，并任院长。龚仆大夫立志将毕身的精力，奉献给全民健康事。

## 书籍目录

- 01 第一章 健康人生由茶开始
- 02 传统茶饮保健文化
- 02 “茶寿”与“米寿”之说
- 04 茶叶成分大揭秘
- 06 传统茶分类及茶性特征
- 08 茶的保健功效
- 11 茶的怡情功效
- 14 药茶保健
- 14 药茶解析
- 17 药茶材料的选择
- 18 药茶的制法
- 19 药茶的服法
- 22 药茶的六大优势
- 24 花草茶饮保健
- 24 认识花草茶
- 26 花草茶的保健功效
- 28 如何选购花草茶
- 29 第二章 茶饮中的名茶养生
- 30 黄 茶
- 33 绿 茶
- 37 黑 茶
- 41 白 茶
- 44 红 茶
- 48 乌龙茶
- 53 第三章 针对六大体质的茶饮
- 54 热性体质
- 54 清心茶
- 55 苦瓜绿茶
- 56 薄荷甘草茶
- 57 金银花甘草茶
- 58 清火茶
- 59 板蓝大青茶
- 60 龙胆菊槐茶
- 61 菊花水果茶
- 62 湿性体质
- 62 藿香姜枣茶
- 63 黄柏绿茶
- 64 薏米茶
- 65 葡萄茶
- 66 地丁甘草茶
- 67 燥性体质
- 67 萝卜甘蔗茶
- 68 鸭梨生地黄茶
- 69 蜂蜜柚子茶
- 70 实性体质
- 70 甘草莲心茶
- 71 薏米绿豆甜茶

- 72 桑菊茶
- 73 苦丁茶
- 74 虚性体质
- 76 菊楂陈皮茶
- 77 核桃茶
- 78 灵加茶
- 79 苹果肉桂茶
- 80 寒性体质
- 80 吴茱萸茶
- 81 莲子乌龙茶
- 82 姜糖红茶
- 83 姜枣红糖茶
- 84 人参五味红茶
- 85 第四章 四季茶饮养生
- 86 春季养肝防风茶
- 90 夏季清热消暑茶
- 96 秋季养肺防燥茶
- 100 冬季暖身防寒茶
- 109 第五章 保健茶饮饮出健康
- 110 清心祛火茶
- 116 润肺滋阴茶
- 123 健脾养胃茶
- 132 明目养肝茶
- 148 解腻消食茶
- 149 清爽解腻茶
- 150 提神解乏茶
- 158 调理气血茶
- 162 安神助眠茶
- 170 醒酒解酒茶
- 173 益肝解毒茶
- 174 瘦身消脂茶
- 177 消脂减肥茶
- 181 美颜美人茶
- 182 延年益寿茶
- 189 少儿强身茶
- 195 第六章 调理各种病症的保健茶饮
- 196 感冒
- 202 贫血
- 209 低血压
- 213 高血压
- 220 冠心病
- 226 胃炎
- 229 盗汗
- 232 咳嗽
- 238 牙痛
- 243 食欲不振
- 245 月经不调
- 253 便秘
- 271 附录 常见茶饮食材图鉴

# 《《茶饮老偏方掌中查》》

# 《《茶饮老偏方掌中查》》

## 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)