

《《对症养生茶包速查手册》》

图书基本信息

书名：《《对症养生茶包速查手册》》

13位ISBN编号：9787122203816

出版时间：2014-9

作者：张伟 双福等编著

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

《《对症养生茶包速查手册》》

内容概要

本书精选各种养生茶饮，按照女性美容、上班族健康、女性健康、老爸老妈养生、常见病5部分进行分类，针对读者日常的养生需求推荐适宜的茶包。

茶包本身具有携带方便、随时随地冲泡的特点，而本书选择的茶包还具有三大特点：茶包的材料非常常见，容易购买；包装新颖，制作简单；所选茶包属于屡经验证的经典茶包，安全无害，效果显著。

本书附带材料、季节、体质三类速查索引，方便读者查找使用。

书籍目录

索引

【茶包养生速查一】根据材料选茶包

【茶包养生速查二】根据季节选茶包

【茶包养生速查三】根据体质选茶包

Part1健康茶包准备事项

了解茶包的优点

茶包养生注意事项

自己动手做特色茶包

茶包袋小用途揭秘

Part2推荐爱美女性随身携带的小茶包

一、纤瘦腰腹，保持身姿

1.减肥清脂——苦瓜绿茶

2.减肥嫩肤——玫瑰蜜枣茶

3.塑造美腿——马鞭迷迭香茶

二、成为自信的白雪公主

1.改善肌肤光泽，美白养颜——芦荟红茶

2.促进肌肤细腻白嫩——番茄玫瑰饮

三、祛除讨厌的斑痕，痘痘

1.祛痘，使肌肤光洁——绿豆菊花茶

2.改善肤色暗沉，减少黑色素沉淀——玫瑰芙蓉茶

四、去除熊猫眼，肌肤更亮泽

1.改善眼疲劳——玫瑰花甘菊茶

2.养肝明目，消炎养颜——金盏花茶

五、缔造水汪汪大眼睛

1.清肝明目——松萝菊花茶

2.改善干眼症症状——枸杞桂圆茶

六、补血可以让肌肤更红润

1.促进血液循环，令肌肤白嫩——加味绿茶

2.有效补血，改善贫血症状——黑木耳红枣茶

七、熬夜啦，泡茶来养颜

1.逐步改善肌肤暗沉状况——当归洋参茶

2.养颜美容，缓和紧张情绪——玫瑰茉莉茶

Part3上班族抽屉里的必备小茶包

一、明目，缓解眼疲劳

1.润肠通便、清肝明目——决明子茶

2.消除视疲劳——枸杞茶

3.清肝明目——菊花茶

二、保护嗓子，消除声音嘶哑

1.治疗咽喉炎，化痰——丝瓜茶

2.缓解声带疲劳——菊芍茶

3.预防长期用嗓过度导致的咽喉不适——冰糖南瓜子茶

三、从容面对“酒精考验”

1.饮酒前后喝，有解酒作用——盐橘解酒茶

2.醒酒、恢复体力——橘红牛蒡醒酒茶

四、有效预防电脑辐射

1.减轻电脑辐射对人体的影响——黄芪茉莉花茶

2.消除辐射带来的头痛、失眠等问题——酸枣仁白菊花茶

五、做个快乐的“出差飞人族”

1.补充气血，让身体更强健——牛奶红茶

2.补气养血，增强体质——人参红枣茶

六、上班有点困，补充正能量

1.醒脑清神——天麻川芎茶

2.强身健体，补血——生脉补气茶

3.养肝补血——红枣茶

七、健忘，耽误工作怎么办

1.健身，增强记忆力——黄精茶

Part4女性健康必备小茶包

一、女人更需要养血

1.改善身体虚弱症状——糯米红茶

2.养气血，改善体虚乏力症状——桂圆绿茶

3.改善气血不足——白术茶

二、痛经，打破这个惯例

1.活血养血——核桃红糖茶

2.改善气滞血淤状况——桃花茶

三、保养子宫，提升女性魅力

1.活血散淤，安宫止痛——山楂益母茶

四、预防更年期综合征

1.滋补肝肾，强身健体——二子延年茶

Part5老爸老妈兜里的养生小茶包

一、心脑血管疾病要预防

1.养血安神——红枣枸杞茶

2.对“三高”有显著疗效——绞股蓝茶

3.调节血脂，延年益寿——牛蒡茶

4.恢复血管弹性，保护心脑血管——杜仲茶

5.抗衰强心——玉竹山楂茶

二、控制糖尿病

1.降低血糖、促进肝细胞新生——淮山枸杞茶

三、抗衰益寿，爸妈永不老

1.益寿健体——女贞子茶

2.滋润内脏，抗燥，抗衰老——黑芝麻绿茶

Part6常见病症的防治小茶包

一、感冒

1.改善风热型感冒症状——桑菊茶

2.清热解毒——蒲公英茶

3.治疗牙痛、火眼、感冒咳嗽等——甘草茶

二、咳嗽

1.消暑、止咳、化痰、健胃——陈皮茶

2.生津止渴，敛肺止咳——乌梅茶

3.解渴消暑、止咳化痰——陈皮姜茶

4.清肺止咳——无花果茶

三、痰多

1.滋养润肺、止咳化痰——银耳茶

2.清热化痰，理气开胃——萝卜茶

3.燥湿化痰、理气散淤——桂花橘皮茶

4.生津润燥、清热化痰——雪梨止咳茶

四、暑热烦躁

1.清热、消暑、解毒、消食——菊花普洱茶

2.防治夏季中暑——三鲜茶

3.清热、解暑、除烦——薄荷养生茶

4.预防中暑——藕茶

5.提神清心——姜丝绿茶

6.安抚炎热天气的烦躁情绪——龙井菊花茶

五、胃口不佳，消化不良

1.消热解暑，健脾开胃——荷叶山楂茶

2.开胃助消化、降低胆固醇——山楂槐花茶

3.解渴开胃，促进消化——山楂白术茶

六、风湿疼痛

1.活血行气，祛风止痛——川芎白芷茶

2.散寒止痛、理气和胃——茴香茶

3.疏风散寒、理气和胃——姜苏茶

七、咽炎

1.缓解口干舌燥、舒缓喉咙痛——金银甘草茶

2.润燥清喉，疏散表邪——芦根茶

3.生津清热、润肺利咽——芦根蜜糖茶

4.生津止渴，清燥保健——复方乌梅茶

5.利咽治喉——橄榄酸梅茶

八、水肿

1.消肿解毒——冬瓜茶

2.祛除体内的湿气，使肠胃更健康——薏米红茶

九、脾胃不适

1.补气生阳、调和脾胃——黄芪红茶

2.对脾胃滋养有很好作用——薏仁健脾茶

3.适合冬季饮用，暖胃祛寒——姜醋红糖茶

4.补脾和胃，益气生津——党参红枣茶

十、失眠，精神紧张抑郁

1.缓解紧张、抑郁情绪——玫瑰普洱茶

2.宁心安神——莲心枣仁茶

3.补益气阴，安神宁心——枣仁人参茶

4.理气安神——合欢花茶

十一、头痛

1.对头痛有神奇的疗效——苹果茶

2.消除疲劳、减轻头痛——柠檬茶

十二、滋养肝肾

1.适合肾阳亏虚的人饮用——甘草补肾茶

2.滋养肝气——柴胡疏肝茶

3.益气固肾，强壮身体——人参核桃茶

4.滋补肝肾效果显著——首乌龙眼枣茶

5.养阴清热，柔肝舒肝——芍药花茶

十三、黄疸性肝炎

1.利胆退黄，行气解郁——郁金甘草绿茶

十四、上火，心烦气躁

1.清热解毒，化痰消脂——山楂金银决明子茶

2.清热退火，去暑气，排毒素——苦瓜蜜茶

3.清热解毒，消痈排脓——鱼腥草茶

4.益气养血、清热生津——人参花茶

5.具有清热的作用——黄芪芦根牛蒡子茶

6.清心养神，泻火解毒——莲心甘草茶

十五、鼻炎，流鼻血

1.对各种鼻炎有很好效果——辛夷花茶

十六、腰肌劳损

1.用于改善腰肌劳损——芝麻红糖茶

十七、虚热，阴虚燥热

1.滋阴，改善虚热的体质——麦冬百合茶

2.益气生津、养阴止汗——参斛茶

十八、小便不畅

1.泄热通淋，平肝利胆——玉米须茶

2.消暑、利尿、解毒——西瓜皮茶

《《对症养生茶包速查手册》》

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