

# 《《跟着 茶经 学养生》（微尽

## 图书基本信息

书名：《《跟着 茶经 学养生》（微经典）》

13位ISBN编号：9787534487951

出版时间：2015-6

作者：《微经典》编委会编著

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)

# 《《跟着 茶经 学养生》（微尽

## 内容概要

从孔子的“食不厌精，脍不厌细”，到墨子的“五行养生说”，到李时珍尝百草，再到民间各种养生术，无不体现了古人对养生的重视。也正是因为如此，在我们的传统经典中，充斥着各种养生典籍和养生功法，让人目不暇接。为了让读者在最短的时间内领略到内蕴丰富的中医养生文化，《跟着茶经学养生》编者微经典编委会特意选取了大家广为熟知的《茶经》，以使读者既能在最短时间内领略到内蕴丰富的养生文化，又能做到真正的健康生活，延年益寿。

《茶经》成书于唐代，为“茶神”陆羽所著，是我国乃至世界现存最早、最完整、最全面介绍茶的一部专著。《茶经》全面总结、记录了唐代及唐代以前的茶叶历史、产地、茶的功效、栽培、采制、煎煮、饮用等实践经验和历史文化，是我国古代的“茶叶百科全书”。最重要的是，它还从茶的品种、冲泡方法、作用功效等方面论述了茶饮养生之道，让人在品味茶文化的同时，还能学会以茶养生，故而历来被奉为养生经典。微经典编委会编写的《跟着茶经学养生》在原书的基础上，加入了以茶养生的具体内容。相信您在读完之后，一定能为自己的健康积累一笔宝贵的财富！

## 书籍目录

上卷《茶经》初识

《茶经》——茶人必读的茶学专著

陆羽——茶书著述第一人

追寻《茶经》中的儒释道和养生思想

中卷《茶经》详解

一之源

二之具

三之造

四之器

五之煮

六之饮

七之事

八之出

九之略

十之图

下卷 茶话养生

饮甘品茗说茶事——漫话茶养生

香茶能医病眼花——茶效古今谈

淡茶温饮最养人——饮茶“十忌”

春饮花茶冬饮红——四季饮茶之道

醒来肺渴觉茶香——一日茶饮安排

佳茗从来似良药——保健茶疗

却喜香茗入饌来——养生茶餐

# 《《跟着 茶经 学养生》（微尽

## 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)