

《《养生防病特效茶》》

图书基本信息

书名：《《养生防病特效茶》》

13位ISBN编号：9787122192196

10位ISBN编号：7122192199

出版时间：2014-3

出版社：化学工业出版社

作者：苏凤哲 於悦主编 马佳摄影

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

《《养生防病特效茶》》

内容概要

茶饮在我国具有悠久的历史，是中华民族的第一饮品。喝茶不仅可以解渴，如果配合常用的食物和药材，更可以给身体健康带来很多益处。本书由国医大师弟子结合多年的临床治疗经验，针对现代人常见的各种亚健康症状和慢性病等，介绍不同功效的养生茶配方。主要包括四季养生茶、不同体质养生茶、慢性病和常见病治疗保健茶、女性养生防病茶。书中的茶饮配方将使您通过日常简便安全的自然养生方法获得健康、远离疾病。

《《养生防病特效茶》》

作者简介

苏凤哲，医学博士后，主任医师。国家中医药管理局第一批优秀中医人才，国家非物质文化遗产传统医药项目代表性继承人、国医大师路志正亲传弟子，当代著名中医施今墨再传弟子。从事中西医结合临床工作30年。

於悦，资深电视人，制片人，作家。中央电视台音像资料馆总审专家；中国气象局华风影视中心特邀总审专家；中国散文学会会员。

马佳，自由摄影师。毕业于北京电影学院图片摄影专业，上海世博会西藏馆主题电影《美丽拉萨》摄影师。

书籍目录

第一部分 怡情养性乐陶然，健康平安一“杯”子

- 一、保健花草茶的起源 茶引花香，以益茶味 /2
- 二、茶叶的类别和功效 壶中日月，养生延年 /3
- 三、杯子的选择 碧水常流，杯水情深 /6
- 四、水的选择 上善若水，生命之源 /8
- 五、花草的选择 花草有情，入药无价 /10
- 六、喝花草茶的注意事项 赏心悦目，茶饮贴士 /12

第二部分 一味花茶保健康

- 一、菊花茶 /16
- 二、玫瑰花茶 /17
- 三、大海茶 /18
- 四、桃花茶 /19
- 五、金银花茶 /20
- 六、百合花茶 /21
- 七、荷叶茶 /22
- 八、桂花茶 /23
- 九、陈皮茶 /24
- 十、莲子心茶 /25
- 十一、人参花茶 /26
- 十二、虫草花茶 /27
- 十三、素馨花茶 /28
- 十四、扁豆花茶 /29
- 十五、槐花茶 /29
- 十六、栀子花茶 /30
- 十七、密蒙花茶 /30
- 十八、三七花茶 /31
- 十九、红巧梅茶 /32
- 二十、雪莲花茶 /33
- 二十一、红花茶 /34
- 二十二、雪菊茶 /35
- 二十三、彩菊茶 /35
- 二十四、天山雪莲茶 /36
- 二十五、茉莉花茶 /37

第三部分 四季养生花草茶 春生夏长秋收冬藏

- 一、四季适宜养生茶方 万卉千花皆轮回，四季皆宜一杯茶 /40
- 二、春季养生茶方 百般红紫斗芳菲，春季条达养“肝”茶 /42
- 三、夏季养生茶方 夏日炎炎似火烧，夏雨雨人养“心”茶 /46
- 四、秋季养生茶方 最是橙黄橘绿时，除燥护阴养“肺”茶 /48
- 五、冬季养生茶方 冬季主寒宜保暖，补阳散寒养“肾”茶 /52

第四部分 体质不同茶不同，燕瘦环肥有差异

- 一、平和体质养生茶方 心平气和最宜人 /58
- 二、气虚体质养生茶方 气不足者当补之 /60
- 三、阴虚体质养生茶方 阴不足者当滋补 /62
- 四、阳虚体质养生茶方 阳不足者当温之 /64
- 五、湿热体质养生茶方 湿热之人清利之 /66
- 六、痰湿体质养生茶方 痰湿之人当化之 /68
- 七、气郁体质养生茶方 气郁之人宜解之 /70

- 八、血瘀体质养生茶方 血瘀之人宜祛瘀 /72
- 九、特禀体质养生茶方 特禀体质宜调之 /74
- 第五部分 保健防病花草茶 身体不适百病出，花草茶到自然除
- 一、冠心病 冠心患者心痛犯，热茶一盏疼痛调 /80
- 二、高血压 早期发现高血压，清凉散火一杯茶 /82
- 三、胆囊炎 健康杀手胆囊炎，重在通降保康安 /84
- 四、鼻炎 鼻炎频发较难治，不如喝茶慢慢祛 /86
- 五、糖尿病 糖尿病患者不用愁，花茶一杯保无忧 /88
- 六、高血脂 血脂增高应注意，茶饮助你调身体 /90
- 七、头痛 头痛为患苦不堪，巧用花茶保平安 /92
- 八、眩晕 眩晕不停如坐舟，一杯热茶病根廖 /94
- 九、视物模糊 视物模糊需早治，每天一杯明目茶 /96
- 十、口腔溃疡 口腔溃疡吃不消，中医调理显神妙 /98
- 十一、声音嘶哑 声音嘶哑不求人，自制热茶护金声 /100
- 十二、痤疮 颜面痤疮真烦心，发散火郁能除根 /102
- 十三、肥胖 肥胖烦人心担忧，花茶瘦身解忧愁 /104
- 十四、便秘 便秘困扰不堪言，花茶通便很简单 /106
- 十五、感冒 感冒不愈难速求，唯扶正气可消愁 /108
- 十六、食欲缺乏 吃饭总是没胃口，喝茶调养胜喝粥 /110
- 十七、失眠 失眠需要找原因，一杯花茶巧安神 /112
- 十八、咳嗽 咳嗽不愈别犯愁，花茶一剂解烦忧 /114
- 十九、关节痛 及早告别关节痛，不宜小瞧茶疗方 /116
- 二十、心悸 心悸频发实难忍，快用花茶稳心神 /118
- 二十一、胃痛 胃痛不休苦堪忧，花茶暖胃解忧愁 /120
- 二十二、腹胀 腹中胀气不求医，一杯花茶调问题 /122
- 二十三、荨麻疹 过敏易起荨麻疹，对症配上茶一尊 /124
- 二十四、解酒 应酬不断伤于酒，解酒良茶保无忧 /126
- 二十五、性欲低下 性事冷淡无欲求，一杯花茶解心愁 /128
- 第六部分 女人养生花草茶
- 一、祛斑 女人黄斑不忍看，花茶帮你驻容颜 /132
- 二、美白 为求貌美白如玉，思梦花茶效无比 /134
- 三、乳腺增生 乳腺增生常见病，巧配茶饮可疏通 /136
- 四、丰胸 乳房瘦小生自卑，热茶丰胸信心回 /138
- 五、痛经 女人痛经千般苦，花茶一杯巧呵护 /140
- 六、白带异常 女人带下愁煞人，化湿止带花为尊 /142
- 七、产后虚弱 产后体虚诸病起，补养气血需调理 /144

《《养生防病特效茶》》

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