

《茶与健康——百姓健康8元丛书》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2005年02月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787506269032

丛书名：百姓健康8元丛书

内容简介

本书告诉您，小小一品茶与健康的关系，在饮茶的过程中，我们通其道，如其然，悟其理，行其文就能达到修身养性，陶冶情操的目的。现代的健康观要求人们不但要有健康的躯体，更要有健康的心灵。饮茶，无疑能满足人们躯体健康的需要，更能满足人们心灵健康的需要。现代生活的概念决不仅仅是生活设施的现代化，更重要的是人本身素质的现代化，这其中就包括道德素质、文化素质以及身体素质等，而茶叶既具有丰富的茶文化内涵，又具有现代生活中防治疾病、强身健体的现实意义，因此集文化、保健于一体的茶叶必然会成为人们现代生活中的良友。

本书要告诉你的是：一切食物都有保健和医药功能，因其有效成分含量低，只是起到辅助保健的作用，并且其食用后的效果与时间、季节、烹调方法、服者年龄、服用的方法密切相关。不要相信常服用某一种食品就有可能治好某种病，也不要自信，拒食某几种食品就不患病。

目录

主编寄语

开篇 茶的文化

- 1.茶经传千古,品茶知文化
- 2.知茶史悠悠,品茶意绵绵
- 3.你有你的习惯,我有我的风俗——趣谈茶俗
- 4.何谓茶道
- 5.起话茶的典故
- 6.茶艺增茶趣
- 7.世界茶趣知多少
- 8.茶是怎样分类的
- 9.话说名茶
- 10.中国十大名茶
- 11.茶叶鉴别知识深
- 12.如何选购茶叶
- 13.如何科学储茶
- 14.家庭常用储茶方法
- 15.茶叶受潮后处理办法
- 16.妙用茶叶,使生活更方便

饮茶篇

- 1.怎样购买茶具
- 2.爱喝茶,勤洗杯
- 3.如何泡茶更科学
- 4.用什么水泡茶好

5.用沸开水泡茶会大量破坏维生素C吗

6.茶有哪些营养价值

7.茶叶的品饮

8.饮茶与现代生活

9.如何科学饮茶

防病篇

1.怎样配制药茶

2.茶的药用

3.茶对人体有哪些作用

4.茶与哪些保健品共泡合饮可健身

5.用茶水服药有无影响

6.饮茶的禁忌

7.哪些人不宜饮茶

.....

后记 提高您的“健商”，不可缺少的助手

参考文献

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