

# 《天天健康 舌尖上的中国茶/天天健康》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：

开本：其他

纸张：

包装：平装

是否套装：

国际标准书号ISBN：9787537748735

## 编辑推荐

## 导语\_点评\_推荐词

## 内容简介

本书深入讲解了茶饮的健康元素和原理，特别介绍了\*国传统六大养生名茶的养生功效、冲泡方法和品饮文化等，书中还详细地介绍了200多道保健养生茶，以\*国传统养生名茶、祛病强身的中药茶和当下流行的花草茶为主要茶方，读者可以根据自身的情况，按照一年四季、不同体质和所患疾病对症喝出健康。

## 作者简介

熊志惠，中国国家茶艺师高级考评员  
中国国家高级茶艺技师、评茶师  
中国茶叶流通协会理事会理事  
中华茶人联谊会理事  
华侨茶业研究基金会顾问

## 目录

### 第一章?追本溯源话茶道

#### 茶的起源

#### 茶的分类

#### 好茶好水好器泡出茶真味

### 第二章?茶中宝贝多，常喝益身心

#### 茶叶虽小功效大

#### 茶疗三大类?D?D单味茶、茶加药、代茶

### 第三章?养生保健茶，会喝更有效

按需饮茶更健康

养生必知的饮茶禁忌

### 第四章?茶色不一样，保健功能大不同

绿茶养生：防止辐射

红茶养生：暖身养胃

乌龙茶养生：减脂瘦身

黄茶养生：杀菌防癌

白茶养生：护眼明目

黑茶养生：抗衰养颜

### 第五章?茶香四季，因时饮茶保健康

春季饮茶疏肝解春困

夏季饮茶解渴去暑热

秋季饮茶润燥不上火

冬季饮茶暖身防冬寒

### 第六章?一天一杯茶，提高身体免疫力

补气强身茶

滋阴补血茶

调和脾胃茶

补益肝肾茶

润肺理气茶

清热降火茶

明目固齿茶

养心安神茶

养发生发茶

防辐射茶

第七章?按需饮茶，对症祛病

失眠

感冒头痛

咳嗽

咽喉炎

结膜炎

中耳炎

鼻窦炎

牙痛

消化不良

胃病

便秘

肝病

肾病

高血压

糖尿病

高脂血症

肥胖

贫血

月经不调

带下

痛经

更年期综合征

妊娠期及产后不适

遗精

阳痿

前言

序言

媒体评论

评论

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)