

# 《小茶方喝出大健康》

## 书籍信息

版次：5

页数：

字数：

印刷时间：2014年07月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787553202334

## 编辑推荐

罗庆芳著的《小茶方喝出大健康》一方面是让更多的人在短时间内获取更多的有关茶的必要知识，包括识茶的学问，泡茶的技巧，饮茶的讲究；另一方面让人们明白茶可以养生益寿、美容驻颜、防病治病，并让人们通过药茶方的学习和运用，使药茶的三大功能体现在我们的饮茶生活实践之中。

## 内容简介

罗庆芳著的《小茶方喝出大健康》以全新的表述方式、精彩的语言、翔实的资料介绍了药茶的历史文化、当代利用、发展前景，是一本实用性很强的茶书。分饮茶知识和茶方功效两篇，巧妙地满足了人们急需知道的有关药茶的全方位知识。

这是一本知识精警、表述创新、配方实用的好书。这是一本读起来顺畅、操作简单的好书。家家都备上一本，小茶方让您全家病痛早消除，喝出大健康。

## 作者简介

罗庆芳，侗族，贵州省岑巩县人。中共党员。1941年5月生，1964年毕业于贵州大学中文系。当过中学教师、新闻干部、记者、编辑。一生主要从事新闻工作和文学创作活动，曾任贵州人民广播电台高级编辑、编辑部主任、广播研究会副主任。中国作家协会、中国诗歌学会、中华诗词学会会员。钻研茶道为终身业余爱好，曾组织采访和全面宣传贵州烟、酒、茶，出版有关图书多本，主编《中国茶典》、《中国药茶大全》，在全国有关刊物发表茶论文多篇，茶诗词数十首。现为国际茶文化研究会理事、贵州省茶文化研究会副会长兼《茶韵》主编。已出版各类图书30本，计1000多万字，并有部分作品获\*和省部级奖。

## 目录

### 上篇 饮茶知茶

#### 第一章 识茶有学问

- 一、茶树的形态与适生条件相关联
- 二、高山出好茶，名山名茶多
- 三、茶叶四大特征：吸湿性、霉变性、陈化性、吸异性
- 四、辨茶色、香、味、形，重在鲜叶成分的影响
- 五、茶分七大类，规范分法尚在寻觅中
- 六、茶叶储藏重保鲜，关键是确保茶叶干燥
- 七、细心辨识各类茶，是养生保健的基础课
- 八、茶的选购与鉴评，为您健康饮茶支招
- 九、保健药茶预示着茶的发展空间广阔无垠

## 第二章 泡茶有技巧

- 一、细心选对茶，泡茶从选茶开始
- 二、泡茶选好水，达标是关键 上篇 饮茶知茶 第一章 识茶有学问

- 一、茶树的形态与适生条件相关联 二、高山出好茶，名山名茶多
- 三、茶叶四大特征：吸湿性、霉变性、陈化性、吸异性
- 四、辨茶色、香、味、形，重在鲜叶成分的影响
- 五、茶分七大类，规范分法尚在寻觅中 六、茶叶储藏重保鲜，关键是确保茶叶干燥
- 七、细心辨识各类茶，是养生保健的基础课
- 八、茶的选购与鉴评，为您健康饮茶支招
- 九、保健药茶预示着茶的发展空间广阔无垠 第二章 泡茶有技巧

- 一、细心选对茶，泡茶从选茶开始 二、泡茶选好水，达标是关键
- 三、四宜选茶具，挑具讲技巧 四、泡茶三要素，掌握重灵活
- 五、掌握基本的泡茶方法后，便可随意而行不离谱
- 六、不同茶类的泡茶技艺，各有特色和要点 第三章 饮茶有讲究

- 一、丰富多彩的各民族饮茶习俗连接起古今茶文化
- 二、饮茶方式随时代不断演变完美，物质与精神享受并重
- 三、当前饮茶方法的两大特点和三种类型 四、不同品类的茶叶品饮方法各具特色
- 五、饮茶有讲究，时段、茶类、茶量应合理安排 六、季节与饮茶品类的对应关系，选茶饮应因地制宜
- 七、特殊情况下饮茶应注意，避免饮茶不当
- 八、饮茶宜忌和需要改变的八种不良饮茶习惯
- 九、饮茶养生要与五脏、五行结合起来思考下篇 茶方功效 第一章

- 茶疗源流与特点 第二章 茶的保健功能与原理 一、古人对茶的保健功能的认识
- 二、近现代以来茶叶科研成果简述
- 三、国内外医疗界人士对茶的保健功能的认识和开发 第三章 茶的三大保健功能概要

- 一、养生益寿——让人向往的饮茶目标
- 二、美容养颜——人们梦寐以求的饮茶境界
- 三、防病治病——全方位服务于人类的健康事业 第四章 保健药茶的制作与服用

- 一、药茶制剂的三种形态让全方位服务的思想得到体现
- 二、药茶服用的细心交代铺就一条爱心之路 第五章 养生益寿茶疗验方
- 一、抗老防衰养生茶疗验方 二、四季家制健体养生茶疗验方 第六章

- 美容减肥茶疗验方 一、美容驻颜茶疗验方 二、减肥消脂茶疗验方 第七章
- 防病治病茶疗验方 一、内科疾病的茶疗方剂 二、外科疾病的茶疗方剂

三、其他科属疾病的茶疗方剂 附录 表1 中国茶叶总分类 表2  
茶叶中的化学成分及干物质中的含量 表3 茶叶的保健作用及有效成分 表4  
茶叶中的美容成分 表5 茶叶中的主要维生素及其功效 表6  
茶叶中的主要矿物质及其功效 表7 茶叶中的香型及其主要成分 表8  
茶汤中的主要滋味成分 表9 常用补益扶正中草药性味功能 表10  
常用抗癌中草药性味功能参考文献

[显示全部信息](#)

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)