

# 《茶酒醋养生宝典》

## 书籍信息

版次：5

页数：

字数：

印刷时间：2014年10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：9787508293004

## 编辑推荐

茶是世界著名的三大饮品之一。我国历代“本草”类医书在提及茶时均说茶有止渴、清神、祛痰、明目、除烦去腻、驱困轻身、消炎解毒等功效。酒乃水谷之精，辛甘性热，少饮能增加唾液、胃液的分泌，促进胃肠的消化与吸收，增进血液循环，使血管扩张、脑血流增加，令人精神兴奋、食欲增加，还能强心提神、促进睡眠、消除疲劳。醋是大家熟悉的调料之一，已有数千年的历史，除了可以去除食材本身的苦味与涩味，使食材的色泽更为鲜亮外，还可以用于美容养颜、祛斑瘦身、降压降糖、增强免疫力及预防动脉硬化、冠心病、中风等各种疾病。张林波编著的《茶酒醋养生宝典》较详细地介绍了茶、酒、醋的药用基本知识，荟萃了古今医家应用这三种日常生活必备之物强身健体、防治疾病的单方、验方近400帖，涉及内科、外科、妇科、儿科等近百个病种，以及在美容养生方面的应用。帮助你以平常之物，获神奇之效，是你“贴心的家庭医生”。

## 内容简介

古语云：“医食同源，药食同用。”其实有些食物就是天然的药物。在日常生活中，茶、酒、醋与我们的生活息息相关，但是大家只知道它们的日常用途，比如说以茶提神、以酒助兴、以醋调味，而忽略了它们的其他用途，茶、酒、醋还可以应用在防病治病及强身健体上。

茶除了有清热祛火、止渴降压、消脂减肥、抑菌等诸多功效外，还有防治糖尿病、心脑血管疾病及抗癌、抗衰老等作用；酒有“通血脉，行药势，温胃肠、御风寒”等多重作用，药酒更是将祛病保健、强身健体的中药浸泡于酒而制成的保健佳品；醋中含有多种氨基酸、有机酸、维生素等营养物质，可以软化血管、降低血压、预防糖尿病，还有减肥、美容、抑菌、抗癌等独特作用。

为了让广大读者更好地了解茶、酒、醋的养生功效及饮用方法，张林波编著的《茶酒醋养生宝典》分为茶、酒、醋三篇，每一篇从四季养生、保健美容、对症养生三方面列举了相应的饮品，疗效确切，经济实用，简便易行，一目了然，以便你根据自身特点选取适合自己的方法，帮助你科学养生，拥有健康人生。

## 目录

### 上篇 茶

#### 第一章 品茶香，获健康

#### 第二章 四季养生茶饮

第三章 保健美容茶饮

第四章 对症养生茶饮

中篇 酒

第一章 喝药酒，享健康

第二章 四季养生药酒

第三章 保健美容药酒

第四章 对症养生药酒

下篇 醋

第一章 喝醋好处多

第二章 好醋的营养与功效

第三章 保健美容醋方

第四章 对症养生醋方

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)