

中国茶与养生保健



編著 朱永興 張友炯 黃永生



中國既是茶樹的原產地，又是茶文化的發祥地。自從「神農嘗百草，發現茶至本提取和現代產品的開發，茶的應用範圍已發展到了飲料、食品、藥品、日化、紡織、《茶經》的問世，是古代茶文化體系創立并基本完善的標志。然後的1000餘年間，過飲茶風尚的興起和推廣，大大促進了中華傳統茶文化的發展。如今，中國的茶度開發的產業（如茶醫藥、茶保健品、茶提取物產業等）更有越來越龐大的內涵是人們生活水平的提高、健康、高雅的生活方式越來越受到推崇，許多知名茶人，有必要的。所以，現在有越來越多的飲茶愛好者，希望在飲茶養生的同時，通本書以圖文并茂的方式，首先簡介了中國茶的基本知識，接着從傳統和現代兩個特征與分類，茶的鑒別與保存方法，茶的營養與保健成分，茶的主要保健功能及應用科學飲茶等。

用科學飲茶等。書中還列出各種治療和養生的藥茶方劑二例、茶點和茶食品配方二例、配方二例。此外還介紹了茶與音樂、茶與宗教等方面的內容。演、茶詩詞、茶對聯等進行了介紹和賞析，此外還介紹了茶與音樂、茶與宗教等方面的內容。衷心希望本書的出版能幫助人們科學飲茶，弘揚中華茶文化，鼓勵以茶養生，促進社會主義精神文明建設。在本書撰寫過程中，得到了許多師長、朋友和親人們的幫助和廣大讀者批評指正，以便再版時修正和完滿。不斷。在當今世界文明中，有許多物質文明和非物质文明都源于中國的傳統文化，茶文化便是其中的一朵世界普遍接受而成為世界的茶文化。

茶的概念至少涉及茶樹、茶類、茶文化三個方面。茶的起源，也包括此三方面的起源。

茶點和茶食品配方二例、配方二例。此外還介紹了茶與音樂、茶與宗教等方面的內容。演、茶詩詞、茶對聯等進行了介紹和賞析，此外還介紹了茶與音樂、茶與宗教等方面的內容。衷心希望本書的出版能幫助人們科學飲茶，弘揚中華茶文化，鼓勵以茶養生，促進社會主義精神文明建設。在本書撰寫過程中，得到了許多師長、朋友和親人們的幫助和廣大讀者批評指正，以便再版時修正和完滿。不斷。在當今世界文明中，有許多物質文明和非物质文明都源于中國的傳統文化，茶文化便是其中的一朵世界普遍接受而成為世界的茶文化。

茶的概念至少涉及茶樹、茶類、茶文化三個方面。茶的起源，也包括此三方面的起源。



山東科學技術出版社
www.lkj.com.cn

中国茶与养生保健

编著 朱永兴 张友炯 黄永生



图书在版编目(CIP)数据

中国茶与养生保健 / 朱永兴, 张友炯, 黄永生主编. 济南:
山东科学技术出版社, 2008

(中国茶文化系列)

ISBN 978-7-5331-4830-0

I. 中… II. ①朱…②张…③黄 III. ①茶叶 — 食物养生②
保健 — 茶谱 IV. R247.1 TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 145816 号

中国茶文化系列 中国茶与养生保健

编著 朱永兴 张友炯 黄永生

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 山东新华印刷厂临沂厂

地址: 临沂高新技术产业开发区新华路东段

邮编: 276017 电话: (0539)2925608

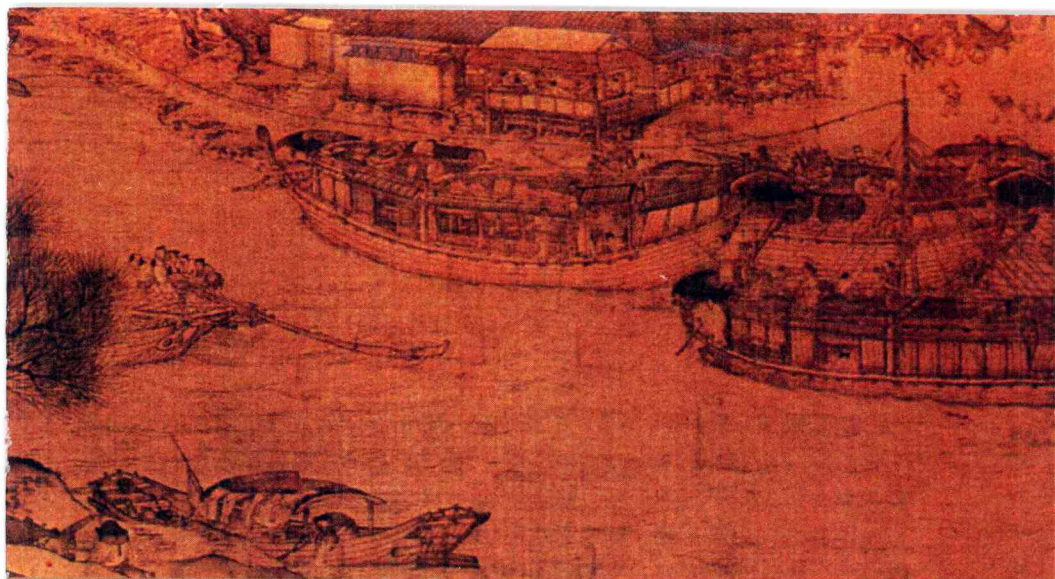
开本: 880mm × 1230mm 1/32

印张: 7

版次: 2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-4830-0

定价: 29.00 元



“诸药为各病之药，
茶为万病之药。”

《本草拾遗》

唐·陈藏器

前言

中国既是茶树的原产地，又是茶文化的发祥地。自从“神农尝百草”发现茶至今，近五千年的发展，使茶叶从生吃羹饮到配方入药，到加工成干茶饮料，再到有效成分的提取和现代产品的开发，茶的应用范围已发展到了饮料、食品、药品、日化、纺织、环保、建材等诸多领域。茶文化的发展和繁荣，更是大大提升了茶的价值。唐代陆羽《茶经》的问世，是古代茶文化体系创立并基本完善的标志；随后的1000余年间，主要是传统中医对茶的研究和运用，使茶在物质层面上的功效得到很大的开发；同时通过饮茶风尚的兴起和推广，大大促进了中华传统茶文化的发展。如今，中国的茶业不仅有种植业和初级加工，也有完善的涉茶工业（茶机业、茶食品业等），还有产品深度开发的产业（如茶医药、茶保健品、茶提取物产业等），更有越来越庞大的涉茶服务业（茶馆业、茶文化事业、茶专业技术教学和科研事业等）。

随着人们生活水平的提高，健康、高雅的生活方式越来越受到推崇；许多知名人士都预言，21世纪将是茶饮料引领饮料潮流的世纪。茶的

保健养生功效和其中丰富的文化内涵是人们喜爱饮茶的基本理由。要成为一个有水平、有档次的现代茶人，了解中国茶保健养生的基本知识，掌握以茶养生的实践方法，理解其中的文化内涵等，都是很有必要的。所以，现在有越来越多的饮茶爱好者，希望在饮茶养生的同时，通过轻松的阅读，来加深对茶科学知识和茶文化知识的了解。

本书以图文并茂的方式，首先介绍了中国茶的基本知识，接着从传统和现代两个侧面阐述了茶的保健养生功效。全书主要涉及以下内容：茶的起源与传播，中国茶的品质特征与分类，茶的鉴别与保存方法，茶的营养与保健成分，茶的主要保健功能及保健产品开发，中医茶疗及茶养生方剂，花草茶及其保健养生功能，茶在精神养生上的运用，科学饮茶等。

考虑到实用性，书中还列出各种治疗和养生的药茶方剂188例、茶点和茶食品配方37例、茶菜肴制作配方10例、花草茶配方22例；在茶文化方面，对一些高水平的茶艺表演、茶诗词、茶对联等进行了介绍和赏析；此外还介绍了茶与音乐、茶与宗教等方

面的文化和哲理内容。

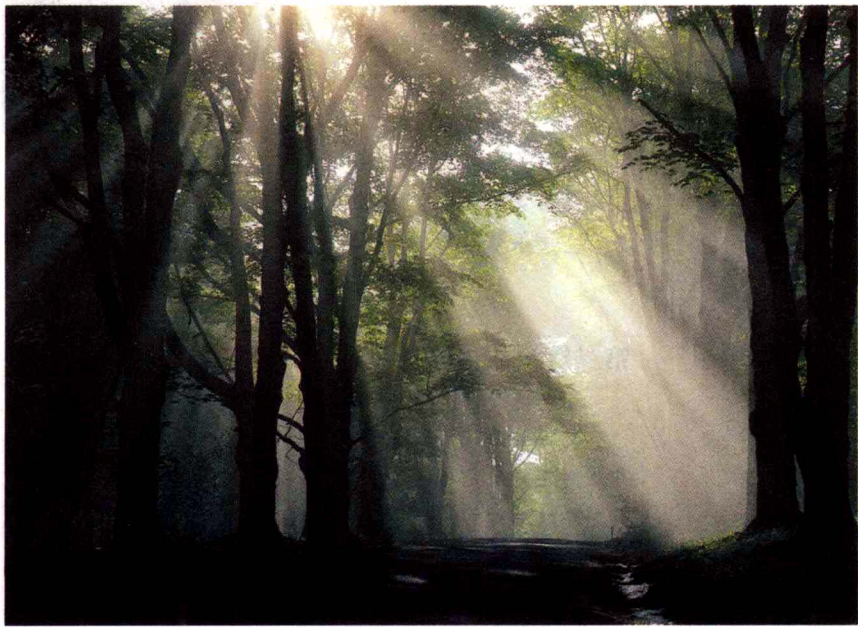
衷心希望本书的出版能帮助人们科学饮茶，弘扬中华茶文化，鼓励以茶养生，促进社会主义精神文明建设，培养良好生活习惯和高尚品格情操。

在本书撰写过程中，得到了许多师长、朋友和亲人们的帮助和鼓励，特别是同事吴海燕和爱妻成艳萍，她

们帮助搜集了部分资料，在此特表真诚的谢意！

限于学识水平和经验，疏漏和不足在所难免，敬请同行专家和广大读者批评指正，以便再版时修正和完善。

中国农业科学院茶叶研究所
朱永兴



目 录

第一篇 茶的基础知识 /1

茶的起源 /2

茶树的起源 /2

茶类的起源与发展 /7

茶文化的起源与传播 /11

茶叶的分类 /18

基本茶类的划分 /18

各类茶的特点 /20

茶叶品质鉴别与选购 /25

茶叶品质的鉴别 /25

真茶与假茶的鉴别 /26

春茶、夏茶及秋茶的鉴别 /27

新茶与陈茶的鉴别 /27

花茶与拌花茶的鉴别 /28

茶叶的选购 /29

茶的保存与贮藏 /30

茶叶贮藏中品质劣变的主要原因 /30

茶叶贮藏方法 /32



第二篇 茶与健康 /33

茶医药保健的历史 /34

茶医药的起源 /34

中医对茶的研究与运用 /35

现代科学技术对茶的研究 /37

茶的功能性成分 /39

多酚类 /39



茶多糖 /40
茶色素 /40
生物碱 /41
蛋白质与氨基酸 /42
茶皂素 /43
矿物质 /43
维生素 /44
茶的保健功能 /47
防癌抗癌 /47
抗衰老 /48
增强免疫力 /49
防治心脑血管疾病 /50
抗辐射 /51
降脂、降糖、降血压 /51
调节体重 /52
抑制有害微生物 /53
抗重金属毒害 /54
抗龋齿 /55
调节大脑及神经系统功能 /55
美容 /56



第三篇 传统中医茶疗 /59

茶疗的中医学基础 /60
茶的药性和药效 /60
不同茶类的药性、药效 /69
药茶配伍的剂型 /72



目 录

茶疗方剂 /75

茶疗方剂的来源 /75

常用茶疗方剂集锦 /75

茶疗新花 —— 花草茶 /111

花草茶概说 /111

花草茶的保健功效 /112

花草茶的正确选用及饮用 /115

常见花草茶介绍 /119

花草茶的副作用 /123



第四篇 饮茶养生 /125

饮茶与生理养生 /126

以茶养生，益寿延年 /126

以茶养生方剂精选 /129

茶保健产品与养生 /146

茶的医药开发 /146

茶保健品的开发 /150

茶保健食品制法 /152

饮茶与精神养生 /160

茶与表演艺术 —— 茶艺 /160

茶与音乐 /164

茶与文学 —— 茶诗词和对联 /167

茶与宗教 /176



第五篇 科学饮茶 /179

正确选用适合的茶叶 /180

了解茶的不同特性 /180

茶叶的合理选用 /180

正确的泡茶方法 /182

茶具的选用 /182

泡茶用水的选择 /184

正确的泡茶方法 /185

合理饮茶 /189

适宜的饮茶时间、温度及数量 /189

特殊人群和特殊生理时期的饮茶 /191

饮茶与服用药物的关系 /192

茶与食物营养成分的相互作用 /195

饮茶禁忌 /195

饮茶答疑 /197

附录 /201

附录1 我国的茶叶学会、协会 /201

附录2 我国的茶叶科研机构 /202

附录3 我国公开出版的茶叶期刊 /204

主要参考文献 /206



第一篇 茶的基础知识



中华民族五千年文明史源远流长，传统文化传承数千年而连绵不断。在当今世界文明中，有许多物质文明和非物质文明都源于中国的传统文化，茶文化便是其中的一朵奇葩。茶起源于中国，广泛传播于世界，如今中国的茶文化已为世界普遍接受而成为世界的茶文化。

茶的概念至少涉及茶树、茶类、茶文化三个方面。茶的起源，也包括此三方面的起源。

茶的起源

中华民族五千年文明史源远流长，传统文化传承数千年而连绵不断。在当今世界文明中，有许多物质文明和非物质文明都源于中国的传统文化，茶文化便是其中的一朵奇葩。茶起源于中国，广泛传播于世界，如今中国的茶文化已为世界普遍接受而成为世界的茶文化。

茶的概念至少涉及茶树、茶类、茶文化三个方面。茶的起源，也包括此三方面的起源。

茶树的起源

我们所见的茶叶产品花样繁多、外观迥异，但它们最初都来源于茶树。茶树作为一种植物资源，它最初进化而成并稳定繁衍的地点就是它的原产地。这个原产地就在中国！如今世界上其他地方的茶树，都是从这里繁衍开去的。

茶树的起源问题，曾经历国内外学者 100 多年的争论。茶学家、植物考古学家、研究植物起源的科学家以及研究文献资料的专家等，都对此进行了长期的研究和探讨。综合各方面的研究结果，如今绝大多数专家学者均公认茶树起源于中国的云、贵、川

高原山区。得出这一结论的主要依据有以下几个方面：

1. 中国西南地区是山茶属植物的分布中心

茶树在植物分类中属于山茶科、山茶属植物中的一个种。古生物学研究证明，山茶科中的大多数植物起源于距今约 6500 万年的第三纪。这些植物多数为后来的冰川运动所毁，而中国的云贵高原大部分地区从未遭受过冰川覆盖，因此保留了许多古代植物。目前世界上已发现的山茶科植物共有 24 属 380 余种，其中中国就有 15 属 260 余种，且大部分都分布在云、贵、川一带。这些证据连同其他方面的研究结果，证明了中国西南地区是山茶属植物的起源和分布中心。

根据植物进化的原理，亲缘关系相近的植物在原产地分布方面往往是相近的。既然云、贵、川一带是山茶属植物的起源中心，茶树又作为其中的一个成员，且同时在该地区有集中分布，那么就有理由推论，这里的茶树与其他山茶属植物一样，是由当地的共同祖先遗传变异而来，而不是从世界其他地方传播过来的。

2. 中国云、贵、川高原存在大量野生大茶树

野生大茶树因其年代久远，又不



茶的起源

可能是从外地传播而来，所以它们的存在对研究茶树起源具有很高的科学价值。研究证明，目前生产上普遍栽培的灌木型茶树是由乔木型大茶树进化而来的，所以野生乔木型茶树的分布可以作为茶树原产地的一个重要依据。

关于乔木型野生大茶树的分布，早在唐代陆羽所著的《茶经》中就有记载：“茶者、南方之佳木也，一尺、二尺、乃至数十尺。”这比 Bruce 在印度发现乔木型野生大茶树足足早了

1065年。20世纪50年代以来，一些中国学者通过大量实地调查，陆续发现了大量野生大茶树，其中以云贵高原的最多。

至今共有10个省（区）的198处发现了野生大茶树，其中位于云南临沧市凤庆县境内的一株古茶树，树高近11米，基围6米，被誉为“世界茶王之母”。经同位素方法测定，其树龄已达3200年以上，居全球第一。而且，经多位国内外专家联合考证，发现此



云南巴达大茶树



云南双江勐库野生大茶树

中国现存的野生大茶树（注：图片由虞富莲研究员提供）

茶的起源

古茶树有明显的人工栽培迹象。这不但成为中国是茶树原产地的证据之一，也可能成为中国最早栽培茶树的新依据。多年的考察发现，仅云南省树干直径达一米以上的野生大茶树就有10多株。有的地区，野生茶树群落甚至多达数千亩。自古至今，中国已发现的野生大茶树，时间之早，树体之大，数量之多，分布之广，性状之异，堪称世界之最。此外，经考证，印度发现的野生茶树与从中国引入印度的茶树同属中国茶树之变种。

3. 来自考古和化石的证据

在考古发掘中常有一些茶具出土。在浙江上虞出土的汉代陶土茶碗是迄今世界上发现的最早茶具；1987年陕西省扶风县法门寺地宫出土的1100多年前唐僖宗供奉的宫廷金银器茶具，是迄今世界上发现的最精美的古代茶具。这些古代茶具的出土，以

及其他有关茶的考古发现，也都佐证了茶源自中国的观点。

植物化石是研究物种起源最重要的依据之一。1981年，贵州省茶科所的刘其志先生等在贵州省普安、晴龙两县交界处，首次发现了茶籽化石。经专家鉴定，该化石为四球茶，地质年代在第三纪与第四纪之间，距今约6500万年到250万年之间。茶籽化石的发现对研究茶的起源具有极其重要的科学价值，它至少证明了：在数百万年（或数千万年）以前，云贵高原地区已经存在了茶树。

4. 古代文献中的记载

在一千多年前的唐朝，世界上第一本茶叶著作面世，那就是陆羽的《茶经》。此书中有这样的记载：“巴山、峡川，有两人合抱者，伐而掇之。”这里所描述的就是当时的野生大茶树。既然已是两人合抱的大茶树了，



保存在中国茶叶博物馆内的野生大茶树树干切面标本



茶的起源

估计树龄也该在千年以上；再说当时人们对这样的大茶树是“伐而掇之”，估计这样的茶树在当时可能也不算稀罕。尚且在一千多年前的著作中，就有树龄千年以上的野生大茶树，并且数量可能还较多，那我们有理由这样推论：该地区起码在两千多年前就存在了自然生长的茶树。总之，一些古代文献中有关茶树的记载，可以成为

茶树原产于中国的证据之一。

在中国最早文字记载茶树的要数2000多年前的《尔雅·释木篇》：“贾，苦荼也”。此处“荼”是茶字在古代的异体字。这也是至今世界上最早记录茶树的文字。另据东汉时期的《神农本草经》中记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得荼而解之。”这段文字表明，我们的祖先在4700多年前已经开



素面淡黄色琉璃茶盏、茶托



取茶用的鎏金飞鸿纹银匙



储放茶叶用的鎏金银龟



生火煮茶用的壶门高圈足座



素面淡黄色琉璃茶盏、茶托

出土的古代精美茶具（注：图片来源：《中国茶经》）

茶的起源

始利用茶树。这些古文献记载至少表明了中国自古就有茶树，并非从他国移栽而来。由此推论“茶树起源于中国，中国最早利用茶树”也不无道理。



茶圣陆羽造像



陆羽著《茶经》

5. 最早的茶树植物学名

茶树学名及一些国家对茶的称呼都与我国有关。瑞典植物学家林奈是植物分类与命名原则的奠基人，他最早为茶树定了学名：*Chea Sinensis*，这个学名的含义就是“中国茶树”。还有许多国家对茶的称呼也都来自中国的“茶”字，如英语中的 Tea，就是茶字的粤语发音，同样，法文中的 Thé，德文中的 Thee 或 Tee，俄文中的 чай，西班牙语中的 Cha 等，都是由我国茶字的各种地方发音演变而来的。

6. 茶叶生化成分特征提供的线索

对云贵高原野生大茶树的生化分析结果说明，那些茶树属于原始类型的茶树。儿茶素是茶树体内多酚类化合物的主要组成部分，合成大量儿茶素是茶树新陈代谢的主要特征之一。科学研究证明：茶叶中的儿茶素总量可以受外界环境条件和栽培措施的影响而有很大变化，但儿茶素的组成比例却是相当稳定的。儿茶素可分为简单儿茶素和复杂儿茶素两大类，复杂儿茶素是在简单儿茶素的基础上进化而来的。凡是简单儿茶素比例大的茶树，一般属于原始类型，而复杂儿茶素比例高的则属于进化类型。生化分析结果是：云贵高原上的野生大茶树



茶的起源

的简单儿茶素比例比其他样品要高，所以它属于比较原始的茶树类型。

在茶叶香气成分的构成中，根据一些主要的特征香气成分的含量来计算茶叶的“萜烯指数”，此指数的大小也与茶树的进化程度有关。有人对来自不同地区的茶样进行香气组分的分析并计算其“萜烯指数”，并据此来研究各地茶树的进化程度。研究结果初步证明，云南地区的茶树比较原始。此在一定程度上也证明云贵高原是茶树的原产地。

上述六方面的事实都证明，茶树起源于中国，中国是茶的故乡。

茶类的起源与发展

有了茶树，如果不加以利用，就不会有后来的发展，也不会产生茶文化。从人类利用植物的一般规律推论，古人对茶的利用一定开始于生吃鲜叶。那么茶是如何从生吃发展到如今丰富多彩的各种茶类及名目繁多的多种利用方式的呢？通过了解茶类起源与发展过程，也可为我们提供茶文化发展的主要脉络。通过对大量文献资料的总结归纳，可以得出茶类起源和发展的轨迹如下。

1. 从咀嚼鲜叶到晒干收藏

由常识可知，茶的利用最早应该是从咀嚼茶树鲜叶开始的。神农时代（公元前28世纪）“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”的传说，就是这种最初利用方式的写照。这是最原始的利用方式，与动物行为没有本质的区别。所以这样的利用方式不能算作文化的范畴。人类有别于其他动物的一个显著区别是能够对食物进行加工。对茶叶的利用上，人们开始用火把茶叶煮熟后食用，进一步发展的结果便是生煮羹饮。这种利用方式给茶赋予了文化的含义。

以生煮羹饮方式食用茶叶的，最早见于见晋代郭璞（276～324年）《尔雅》“檟，苦茶”之注：“树小如梔子，冬生叶，可煮羹饮。”这一时期茶叶还被烹调成菜肴，如《晏子春秋》中有这样的记载：“婴相齐景公时，食脱粟之饭，炙三弋五卵、茗菜而已。”这是说春秋时，晏婴在景公时（公元前547～前490年），身为国相，饮食节俭，吃糙米饭，几样荤菜以外只有“茗菜而已”。

为了获得稳定的食物供应，人们将新鲜植物晒干保存以备后用，对茶叶的利用也是如此。人们开始将茶叶晒干收藏，到需要时再拿出来生煮