

# 中国茶

## 养生大全

Zhong guo cha yang sheng da quan

邬梦兆 主编 / 广州出版社

茶之应用，以祛邪解毒为始。神农尝百草，一日遇七十二毒，得茶而解之；古人论茶，亦以茶为『万病之药』……

茶性寒凉而能静心气，故前人以品茶为乐事、雅事，藉以怡情养性、陶冶情操，渐而形成『茶道』、『茶艺』等文化现象。



CHINA

HEALTHY



# 中国茶养生大全

ZHONG GUO CHA YANG SHENG DA QUAN

顾问：张宏达(中山大学教授、著名茶专家)

主编：邬梦兆(中国国际茶文化研究会副会长、广州茶文化促进会会长)

副主编：陈 栋(广东省农业科学院副院长、  
研究员)

王登良(华南农业大学教授、茶业科学系主任、茶学硕士点首席专家、茶业研究所所长、广州茶文化促进会副会长)

中国国际茶文化研究会常务理事、广州茶文化促进会常  
副会长)

副主编(执行)：高 真 魏学群

编 委：陈永炽 韦翰铁 高乃炎 刘 哲

广州出版社



图书在版编目 ( CIP ) 数据

中国茶养生大全 / 邬梦兆 主编. — 广州: 广州出版社, 2007.1  
ISBN 978-7-80731-414-1

I . 中… II . 邬… III . ①茶—文化—中国 ②保健—茶谱  
IV . TS971. #TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2007 ) 第 005700 号

书 名	中国茶养生大全
出版发行	广州出版社 ( 地址: 广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码: 510121 )
印 刷	广州伟龙印刷制版有限公司 ( 地址: 广州沙河沙太路银利街工业村一幢 邮政编码: 510507 )
责任编辑	黄淑銮 彭向明
责任校对	高 真
摄 影	郭刘锋 黄 潭
封面设计	郭 炜
装帧设计	黄 潭
电脑美编	豪溢芳
规 格	890 毫米 × 1194 毫米 1/32
印 张	12
字 数	600 千
印 数	1 ~ 10000 册
版 次	2007 年 3 月第 1 版
印 次	2007 年 3 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-80731-414-1
定 价	50.00 元

发行专线 020-34297167

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

## 《五律》

——题《中国茶养生大全》

邬梦兆

茶人雅韵事，大众亦钟情。  
知用相合一，雅俗共赏评。  
养生宜用薺，健体洁心灵。  
眼下全华夏，品茗最盛行。



邬梦兆，字寐熊，男，广东省大埔县人。1934年出生于马来西亚柔佛州。1949年8月在大埔百侯游击区加入中共中央华南分局文化工作团，参加过农村土地改革、农业生产合作化运动。曾任大乡党委书记、区委书记、县委书记、地委办公室主任、中共广东省委副秘书长、中共广州市委副书记、第八届广州市政协主席、第九届全国政协委员、全国政协港澳台侨委员会委员。兼任中共广州市委党校校长、广州市行政学院院长、广州市社会主义精神文明建设委员会主任。现任中国书画研究院名誉院长、中国国际茶文化研究会副会长、广州诗社名誉社长、广州书画专修学院院长、广州茶文化促进会会长。中国作家协会广东省分会会员。

主要作品有《改革开放文选》等十多册专著，其中《茶人雅韵系列丛书》（九册）受到广大读者和茶人的欢迎。

# 导言

## 把盏品茗 知用并重 清心健体

为普及中国茶的知识，宏扬中华茶文化，广州茶文化促进会、广州出版社共同组织编写了《中国茶养生大全》一书，旨在构筑一座沟通茶叶生产、销售与消费的桥梁，以期引导茶叶消费、培育茶叶市场、繁荣茶经济、造福饮茶人。

过去谓“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”；如今是“开心七件事，琴棋书画诗曲茶”。茶与人们的日常生活（含物质生活、文化生活、精神生活）息息相关：或浅斟细酌，或放怀畅饮，或感受茶韵；或一人独自品饮，或三五相知对饮，或集体相聚齐饮；不问来处、不论出身、不拘形式，皆可于把盏品茗之中，怡情养性，清心健体。

茶叶因为常见、常用，易被人们所忽略，专业人士之外，熟知茶叶的生长、生产加工过程，通晓茶叶特性、效能，讲究科学饮茶、品茶，真正善于鉴赏、精藏者，并不多见。其实，自神农始，历经数千年，人们对茶叶的认知和运用，已积累了相当丰富的经验，并由此衍生出独具特色的中华茶文化，并流传至今，可谓“前人之述备矣”。然限于历史条件及其他因素，人们对茶叶的认知尚存在诸多局限，且传播不够广泛。

茶之应用，以祛邪解毒为始，“神农尝百草，一日遇七十二毒，得茶而解之”。古人论茶，亦以茶为“万病之药”，用以预防或辅助治疗多种疾病。同时，因茶性寒凉而能静心气，故前人以品茶为乐事、雅事，藉以怡情养性、陶冶情操，渐而形成“茶道”、“茶艺”等文化现象。

《中国茶养生大全》秉承传统，结合现、当代科研成果，对中国传统茶文化重新演绎，在某些方面弥补了前人著述之不足，并力图做到“知其然，亦知其所以然”。

在编写这本书的过程中，编者特别注重“知”、“用”并重，雅、俗共赏。

“知”，即比较系统地介绍中国茶的历史与发展，以及茶叶的生长、生

产加工，各种茶类的鉴赏、选购、冲泡、品饮等。在诸多同仁的支持下，这本书把当今常见或名贵的茶品尽量罗列其中，数量之多、种类之齐全，殊为难得。“知”的另一层含义，就是将茶叶用于防治疾病、养生保健方面。除依照中医传统养生理论来加以阐释外，还从现代医学、营养学、化学的角度进行剖析，努力将茶叶养生功效表述得更为充分，更加科学。

“用”，则指如何将茶叶科学、合理地运用于日常的养生保健。既有传统的防治病小方、药膳食疗方，也有当今新创的品饮、食用方法，尤其是新增了可以美容保健的时尚饮用方法，对年青人颇具吸引力。

寓专业于通俗，化繁难于简易，“知”、“用”并重，雅、俗共赏，深信茶叶之生产者、经营者、消费者均可从这本书中有所获益。

这本书邀请当代著名茶专家、中山大学教授张宏达为顾问；还特别邀请到广东省农业科学院副院长、研究员陈栋，华南农业大学茶业科学系主任、教授，茶学硕士点首席专家、茶业研究所所长王登良担任副主编，他们均以严肃、认真、高度负责的态度，亲自逐一审阅、补充、修改了书稿，保证了这本书的质量；高真、魏学群以及王智军、陈永炽、韦翰铁、高乃炎、刘哲等同仁，也各自从不同的方面作出了贡献。在大家的共同努力下，使这本书的编辑、出版得以顺利进行。在此，谨让我代表广州茶文化促进会，向他们表示衷心的感谢！

广州茶文化促进会组织编写这类书籍尚缺乏经验。这本书的编辑出版如有不妥之处，敬请读者批评、指正。

邬梦兆

丙戌冬月于广州

# 目录

## 第一篇 茶叶与养生

中国茶叶的历史 .....	12
中国茶叶与养生 .....	16
茶叶的成分及功效 .....	18
茶叶的加工 .....	28
茶叶的分类 .....	34
茶叶的鉴赏 .....	43
茶叶的选购与贮存 .....	58
冲泡茶叶 .....	68
合理利用茶叶养生 .....	93

## 第二篇 中国茶叶大观园

### 第一章 白茶

白茶的加工 .....	100
白茶的功效 .....	101
白牡丹 .....	102
白毫银针 .....	103
寿眉 .....	104

### 第二章 绿茶

绿茶的加工 .....	105
绿茶的分类 .....	107
绿茶的冲泡 .....	111
绿茶的功效 .....	114
覃塘毛尖 .....	115
安化松针 .....	116
安吉白茶 .....	117
龟山岩绿 .....	118
碧螺春 .....	119
东湖银毫 .....	121

翠螺 .....	121
都匀毛尖 .....	122
恩施玉露 .....	123
余姚瀑布 .....	124
桂东玲珑 .....	124
狗牯脑 .....	125
剑春茶 .....	125
墨江云针 .....	126
高桥银峰 .....	126
仁化银毫 .....	127
河西园茶 .....	127
顾渚紫笋 .....	128
午子仙毫 .....	129
桂平西山 .....	129
化佛茶 .....	131
黄山毛峰 .....	131
黄竹白毫 .....	133
峨蕊 .....	133
井冈翠绿 .....	134
惠明茶 .....	135
九华毛峰 .....	136
建德苞茶 .....	136
江山绿牡丹 .....	137
太湖翠竹 .....	138
径山茶 .....	138
石亭绿茶 .....	139
敬亭绿雪 .....	140
绿春玛玉 .....	141
瑞州黄檗 .....	141
六安瓜片 .....	141
金坛雀舌 .....	143
临海蟠毫 .....	143
开化龙顶 .....	144

# CONTENTS

鸠坑毛尖 .....	145	太平猴魁 .....	160
兰溪毛峰 .....	145	青城雪芽 .....	161
庐山云雾 .....	146	天目青顶 .....	162
九龙茶 .....	147	上饶白眉 .....	162
老竹大方 .....	147	天山绿茶 .....	163
湄江翠片 .....	148	仙居碧绿 .....	164
蒙顶甘露 .....	148	沩山白毛尖 .....	164
牛抵茶 .....	149	天柱剑毫 .....	164
南山寿眉 .....	150	五盖山米 .....	165
山谷翠绿 .....	150	屯溪绿茶 .....	165
平水珠茶 .....	151	文君嫩绿 .....	166
普陀佛茶 .....	152	无锡毫茶 .....	167
秦巴雾毫 .....	152	婺源绿茶 .....	168
泉岗辉白 .....	153	婺源墨菊 .....	168
前峰雪莲 .....	153	婺州举岩 .....	168
松阳银猴 .....	154	婺源茗眉 .....	169
瑞草魁茶 .....	155	南糯白毫 .....	170
攢林茶 .....	156	岳西翠兰 .....	170
古丈毛尖 .....	156	西湖龙井 .....	171
舒城兰花 .....	157	日照雪青 .....	172
峡州碧峰 .....	158	花果山云雾 .....	173
双井绿茶 .....	158	新江羽绒 .....	173
水仙茸勾 .....	159	休宁松萝 .....	174
麻姑茶 .....	159	紫阳翠峰 .....	174
		雨花茶 .....	175
		珍眉 .....	175
		隆中茶 .....	176
		龙舞茶 .....	176
		仙人掌 .....	177
		信阳毛尖 .....	178
		碣滩茶 .....	178
		雪水云绿 .....	179
		雁荡毛峰 .....	179
		天池茗毫 .....	180
		云林茶 .....	180
		岳麓毛尖 .....	181
		涌溪火青 .....	181





# 中国茶养生大全

仰天绿雪 .....	182
紫阳毛尖 .....	183
周打铁茶 .....	183
日铸雪芽 .....	184
莲心茶 .....	184
竹叶青茶 .....	185

## 第三章 乌龙茶

乌龙茶的加工 .....	186
乌龙茶的分类 .....	187
乌龙茶的泡饮 .....	188
包种茶 .....	189
白毛猴 .....	190
武夷菜茶 .....	190
武夷岩茶 .....	190
武夷肉桂 .....	191
本山 .....	191
铁罗汉 .....	192
明德茶 .....	192
高山茶 .....	192
大埔西岩乌龙 .....	193
白鸡冠 .....	194
安溪铁观音 .....	194
梅占 .....	195
黄金桂 .....	196
凤凰水仙 .....	196
大红袍 .....	197
毛蟹 .....	198
水金龟 .....	198
岭头单丛茶 .....	199
武夷水仙 .....	199
冻顶乌龙 .....	200
凤凰单枞 .....	201

## 第四章 红茶

红茶的分类 .....	202
滇红 .....	202
条红茶 .....	203
鄂西宜红工夫茶 .....	203

红碎茶 .....	204
宁红工夫茶 .....	205
祁门工夫红茶 .....	205
湖红工夫茶 .....	206
英德红茶 .....	206
越红工夫茶 .....	206
白琳工夫 .....	206
川红工夫红茶 .....	207
荔枝红茶 .....	207
正山小种 .....	207
九曲乌龙 .....	208
政和工夫红茶 .....	208
外山小种 .....	208

## 第五章 黑茶

云南沱茶 .....	209
广西六堡茶 .....	210
四川边茶 .....	210
湖北老青茶 .....	211
湖南黑茶 .....	211

## 第六章 黄茶

莫干黄芽 .....	212
黄大茶 .....	212
温州黄汤 .....	213
霍山黄芽 .....	213



君山银针 .....	214
蒙顶黄芽 .....	215
鹿苑毛尖 .....	216
北港毛尖 .....	216

## 第七章 花茶

龙珠花茶 .....	217
福州茉莉花茶 .....	218
苏州茉莉花茶 .....	218
珠兰花茶 .....	218

## 第八章 紧压茶

沱茶 .....	219
广西六堡茶(紧压茶) .....	219
湘尖 .....	220
姑娘茶 .....	220
湖南茯砖茶 .....	220
湖北青砖茶 .....	221
水仙饼茶 .....	221
耙耙茶 .....	221

## 第九章 普洱茶

普洱茶的含义 .....	222
普洱茶的形成 .....	222
现代普洱茶的制作加工 .....	223
普洱茶的种类 .....	224
普洱茶的选购 .....	227
普洱茶的贮存 .....	228
普洱茶的泡饮 .....	230
普洱茶的鉴赏 .....	233

# 第三篇 中国茶叶保健广场

## 第一章 茶饮养生

健康饮茶 .....	235
不适合饮茶人群 .....	237
四季饮茶绝招 .....	237
保健茶饮 .....	238
时尚茶饮 .....	247

## 第二章 茶叶与美容保健

美容茶方 .....	250
------------	-----

## 第三章 食茶与健康

茶膳 .....	253
茶汤、茶粥 .....	254
冷盘小点、主食 .....	258
茶味佳肴 .....	270

## 第四章 茶叶的药用价值与保健运用

### 茶叶的药用价值

茶的药用价值 .....	290
茶的药用实例 .....	293
茶的妙用 .....	294

### 茶叶的保健运用

#### 内科疾病

1. 延年益寿的茶疗方 .....	298
2. 补虚强身的茶疗方 .....	298
3. 治疗感冒的茶疗方 .....	299
4. 治疗胃病的茶疗方 .....	301
5. 治疗自汗和盗汗的茶疗方 .....	302
6. 治疗泻症的茶疗方 .....	303
7. 治疗痢疾的茶疗方 .....	304
8. 治疗咳喘的茶疗方 .....	305
9. 治疗神经衰弱的茶疗方 .....	307
10. 治疗呕吐的茶疗方 .....	308
11. 治疗糖尿病的茶疗方 .....	308
12. 治疗脘腹痛的茶疗方 .....	310
13. 治疗肾炎的茶疗方 .....	310
14. 治疗心悸、贫血的茶疗方 .....	311
15. 治疗头痛的茶疗方 .....	312
16. 治疗消化不良的茶疗方 .....	313
17. 治疗肝炎的茶疗方 .....	315
18. 治疗腹胀的茶疗方 .....	316
19. 治疗水肿的茶疗方 .....	317
20. 治疗支气管哮喘的茶疗方 .....	318
21. 治疗癫痫、癫狂的茶疗方 .....	319
22. 治疗腰痛的茶疗方 .....	319

23. 治疗疟疾的茶疗方 .....	319
24. 治疗阳痿、遗精的茶疗方 .....	320
25. 治疗尿路感染的茶疗方 .....	321
26. 治疗血小板减少性紫癜的茶疗方 .....	322
27. 治疗噎膈反胃的茶疗方 .....	322
28. 治疗便秘的茶疗方 .....	323
29. 治疗暑病的茶疗方 .....	323
30. 治疗高血压的茶疗方 .....	324
31. 治疗冠心病的茶疗方 .....	326
32. 治疗呃逆的茶疗方 .....	327
33. 治疗气管炎的茶疗方 .....	328
34. 治疗支气管炎的茶疗方 .....	329
35. 治疗肥胖病的茶疗方 .....	329
36. 治疗中毒的茶疗方 .....	330

## 外科疾病

1. 治疗毒疮的茶疗方 .....	331
2. 治疗虫蛇咬伤的茶疗方 .....	331
3. 治疗跌打损伤的茶疗方 .....	332
4. 治疗烫伤、烧伤的茶疗方 .....	333
5. 治疗关节炎的茶疗方 .....	333
6. 治疗痔疮的茶疗方 .....	334

## 妇科疾病

1. 治疗经水不调的茶疗方 .....	335
2. 治疗痛经的茶疗方 .....	336
3. 治疗功能性子宫出血的茶疗方 .....	337
4. 治疗子宫脱垂的茶疗方 .....	337
5. 治疗妊娠反应的茶疗方 .....	337
6. 治疗妊娠羊水过多的茶疗方 .....	338
7. 治疗产后恶露不净的茶疗方 .....	338
8. 治疗产后乳房胀滞的茶疗方 .....	339
9. 治疗产后疗疾的茶疗方 .....	339
10. 治疗妇女杂症的茶疗方 .....	340

## 儿科疾病

1. 治疗小儿腹泻的茶疗方 .....	341
2. 治疗小儿癫痫的茶疗方 .....	342
3. 治疗小儿遗尿的茶疗方 .....	342

4. 治疗幼儿百日咳的茶疗方 .....	342
5. 治疗小儿痘疹的茶疗方 .....	343
6. 治疗小儿惊厥的茶疗方 .....	344
7. 治疗小儿积滞的茶疗方 .....	345
8. 治疗小儿其他病症的茶疗方 .....	345

## 皮肤科疾病

1. 治疗皮炎的茶疗方 .....	347
2. 治疗稻田皮炎的茶疗方 .....	347
3. 治疗皮肤干燥的茶疗方 .....	347
4. 治疗顽癣的茶疗方 .....	347
5. 治疗疱疹的茶疗方 .....	348
6. 治疗皮肤杂症的茶疗方 .....	348
7. 治疗皮肤过敏的茶疗方 .....	349
8. 治疗皮肤晒伤的茶疗方 .....	349

## 五官科疾病

1. 治疗眼疾的茶疗方 .....	350
2. 治疗口腔疾病的茶疗方 .....	351
3. 治疗咽炎、喉炎、咽喉炎的茶疗方 .....	352
4. 治疗各型梅核气的茶疗方 .....	354
5. 治疗鼻腔疾病的茶疗方 .....	354
6. 治疗耳疾的茶疗方 .....	355

## 第五章 普洱茶与保健

普洱茶的保健功效 .....	357
----------------	-----

## 附录

一、四川茶艺 .....	366
二、广东工夫茶 .....	368
三、饮茶风俗 .....	369
四、茶叶产区 .....	376
五、名茶集锦 .....	378

茶为养生之仙药，延命之妙术。

——《吃茶养生记》

第

1  
篇

# 茶叶与养生

cha ye yu yang sheng



HEALTHY

# 中国茶叶的历史

ZHONG GUO CHA YE DE LI SHI



## 从“荼”到“茶”

开门七件事：柴、米、油、盐、酱、醋、茶。茶实际上已经成为我们生活中不可或缺之物。

中国是茶树的发源地。关于茶的传说丰富多彩，美丽动人，人们对“神农尝百草，日遇七十二毒，得荼而解之”的传说尤其耳熟能详。

相传神农氏为了帮助民众解除病痛，遍尝百草，企图寻找能治病的植物。有一天，他先后尝了72种毒草，毒气聚集在腹中，顿时五内俱焚、四肢麻木而不能自制，于是躺在一棵树下休息。忽然，一阵凉风吹过，树上掉下一片树叶，神农捡起来一尝，顿觉清香甜醇，心神为之一振，于是将树上嫩枝叶采下，一阵咀嚼后，毒气很快退去，身心倍感清爽。神农认定这种树叶为治病的良药，并称之为“荼”。（经考证，“荼”即“茶”的古体字之一。）

随着经验的积累，人们逐渐加深了对茶自然品性的了解。

茶叶虽苦却回味甘美，香浓而不烈，茶性清淡、醇厚，且性洁而不染尘俗，这正是国人所推崇的清雅平和、简约恬淡的人文情操的最真实、最贴切的写照！

将茶的自然本性同人文精神联系在一起，将饮茶所带来的纯生理享受提升为凝聚了丰富的人文内涵的艺术追求与心理满足，进而发展为中国文化史上极具特色的茶文化。

正因为如此，茶，已成为中国传统文化中一个象征性的符号。



## 茶叶的变迁与发展

从“发现”茶叶到公元3世纪以前，人们一直都是从野生茶树上采摘新鲜绿叶。

公元4、5世纪，饮茶日渐风行，茶叶不仅被作为贡品献给皇帝，并开始在客栈、酒肆和饭馆出售。茶叶的旺盛需求不但让茶叶商变得越来越富有，同时也促使人们开始人工种植茶树。这一时期，长江流域丘陵地带的茶树种植园初步形成。同时，作为茶叶主人财富和地位的象征，茶具的制作也越来越精美。

### 繁荣的唐朝时期被认为是茶的“黄金时代”

一方面，此时对茶树鲜叶的采摘已有了严格规定。如对茶树鲜叶的采摘者、采摘时间、采摘方法及所采鲜叶的处理方法均有明确的要求，尤其对采茶者提出了严格的要求，例如为了避免采茶者指尖的异味污染细嫩的叶子而要求采茶者净手外，甚至还禁止采茶女吃葱、蒜或浓烈的香料类食物。

另一方面，对茶叶的加工及冲泡、饮服也逐渐明确和规范。比如加工，通常是人们从茶树上采摘下新鲜的嫩叶后，通过蒸、压，倒入模具制成饼状，然后烘烤至干燥。在冲泡茶叶时，需将茶饼在火上烘烤直至软化，再



压碎成粉末，然后放入水中煮沸（为改善茶叶的苦涩味，有人尝试着在茶中加入薄荷、盐、红枣进行调味）。

更重要的是，唐朝时出现了我国第一本关于茶的书——《茶经》。《茶经》历来被认为是关于茶的经典著作，更被视为中国茶文化发展的里程碑：千百年来，历代茶人对茶文化的各个方面进行了无数次的尝试和探索，直至《茶经》诞生后，茶才大行其道，因此具有划时代的意义，作者陆羽也因此被后人奉为“茶圣”。

《茶经》的问世使茶文化发展到一个空前的高度。书中对茶的起源传说、历史记载，采摘、加工、煮烹、品饮之法，水质、茶器以及与茶紧密相关的文化习俗等内容，都作了系统全面的总结，还概括了茶的自然和人文科学双重内容，探讨了饮茶艺术，把儒、道、佛三教融入饮茶中，首创中国茶道精神。



## “茶兴于唐而盛于宋”

在宋代，茶叶生产进一步发展，特别是制茶方法的丰富、多样化，给饮茶方式带来深远的影响。

宋初茶叶多制成团茶、饼茶，饮用时碾碎，烹煮饮用时常常加调味品。随着茶品的日益丰富与品茶的日益考究，人们更加注重茶叶原有的色香味，传统的烹饮习惯出现了巨大的变化：烹茶或冲泡茶叶时调味品的使用逐渐减少，烹饮工序日趋简化。

值得一提的是，宋代时，名冠天下的建茶——“龙团凤饼”，其制作的精工细致已达到淋漓尽致的地步。而且当时的饮茶艺术已发展到初具现代“茶道”的雏形，具体表现为“点茶”技艺进一步规范，“斗茶”之风盛行、佛门茶事兴旺。而著有《大观茶论》的宋徽宗，更是历史上第一个亲自撰写茶书的皇帝——宋代茶之盛行由此也可可见一斑。

## 制茶工艺革新多见于明清

明代后，茶文化逐渐成为人们精神生活的重要内容之一，进而形成了具有中华民族特色的茶礼、茶俗、茶禅、茶食等一整套道德风尚和社会风情。再经文人的提炼，便构成了中华茶文化的重要内容，并不断向外传播。

这一时期，不仅制茶工艺又有革新，饮茶方法也由原来的煎煮为主逐渐转为冲泡为主，即茶叶冲以开水，然后细细品尝。袭人的茶香、甘醇的茶味及清澈的茶汤，更能领略茶的天然色香味品性——此时的茶饮更为合理、更贴近自然。另外，自明至清，泡茶用具也越来越讲究，工艺精巧的紫砂壶和瓷器茶具应有尽有。

对中国茶史感兴趣的读者还应该关注一件事，那就是自明代始，开始出现了与茶有关的茶政、茶法与典制，如贡茶、榷茶、茶马政策、茶税等。

20世纪80年代以来，中华茶艺交流活动蓬勃发展，城市茶艺活动场所迅猛涌现，形成了一个新兴的产业。

中国学者从茶的药理入手，研究发现并证实了茶的多种养生保健功效，尤其是发现了茶叶对攻克一些现代疑难病症所显示的独特作用，更为世人瞩目。茶的综合利用也因此得到广泛开发，逐渐从单纯的饮料渗入到食品、医药等多个领域。

对茶文化的研究与发展也进入了一个全新时期。中国近十年来举办过多次专题性茶文化学术讨论会，拓宽了茶文化的功能，从不同层面来深化茶文化的内涵，标志着中华茶文化的发展进入到更高、更深的领域。

茶，已被全世界公认为是最好的饮料！

## 中国茶叶的传播

### 中国茶与日本“茶道”

9世纪末到11世纪期间，日本佛教弟子为了在打坐时保持清醒和集中注意力，逐渐养成了饮茶的习惯。

第一个把茶树种子从我国带到日本的正是在我国研究佛学的日本最澄禅师，他于唐顺宗永贞元年将茶籽带回日本，并试种于佐贺县且获得了成功。12世纪早期，日本僧人荣西先后两次来中国学佛，回国时从中国带回了更多的茶树种子。

在引进茶的同时，日本僧人同时吸纳了中国茶的文化内涵。日本第一部茶书——荣西著的《吃茶养生记》一书就是最直接的体现。日本从中国引进茶文化后，结合其固有的文化艺术，形成了颇具特色的日本“茶道”，流传至今。

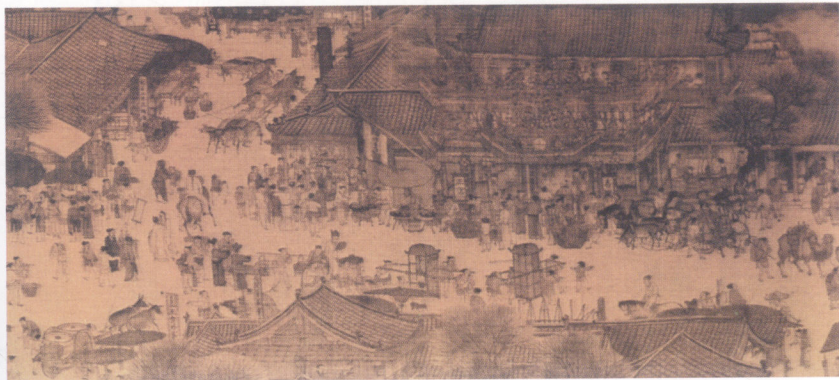
### 中国茶叶与贸易

中国茶叶进入欧洲，主要是通过贸易的途径。

17世纪初期，荷兰和葡萄牙这两个国家起初与中国进行丝绸、锦缎和香料贸易，不久就开始了茶叶贸易。葡萄牙人把茶叶带到了里斯本（Lisbon），而荷兰东印度公司又把茶叶从里斯本运送到荷兰、法国和拜耳迪克港口（Baltiports）。

随着中外交流日益频繁和逐渐加深，茶叶从各种渠道传播到世界各地，饮茶逐渐成为世界性的习俗。到19世纪，我国输出的茶叶在国际市场上已占80%以上，中国茶已经“驰名中外，誉满全球”。

茶现今位居世界三大无酒精饮料之首。进入20世纪以来，全世界茶业发展迅速，生产茶叶的国家已经达到五十多个，茶园面积二百五十多万公顷，茶叶产量二百六十多万吨，茶业已发展成为一个世界性的产业。但不论是过去还是现在，无论什么地方，中国茶叶都颇受人们的青睐，中国茶叶在世界上的地位仍然举足轻重。





# 中国茶叶与养生

ZHONG GUO CHA YE YU YANG SHENG



## 古代谈茶

现存的历代茶诗和茶书中，前人对茶叶的功效多有论述。

关于茶的少睡功效，有宋代黄庭坚的《催公静碾茶》诗：“睡魔正仰茶料理，急遣溪童碾玉尘”；有陆游的《昼卧闻碾茶》诗：“玉川七碗何须尔，铜碾声中睡已无”等。关于茶的安神功效，有宋代苏东坡的《寄周安儒茶》诗：“意爽飘若仙，头轻快如沐”；有明代许次纾的《茶疏》诗：“常饮则心肺清凉，烦郁顿释”……

陆羽所著《茶经》认为，茶最适合作为清凉解渴的饮料，可以纾缓高热口渴、心胸闷结、头痛等不适，缘由是茶的药理性质属于“至寒”。

事实上，茶叶在我国古代更多地是作为“药材”而为人们所认识和接受的，因此，中国历代除了专门的茶书外，医、药类文献中关于茶的记载也非常之多。至清代，有据可查的茶书就有 11 种，史子集类共 29 种，中医书籍共 24 种。

种种迹象表明，我国古代学者对茶的药用价值已经有了很深的认识。汉代的《神农本草》中记载了茶有四种功效，即“使人益思、少卧、轻身、明目”。华佗的《食论》亦云：“苦茶久食，益意思。”宋代林洪撰的《山家清供》则直接作出这样的论断——“茶，即药也”。李时珍的《本草纲目》从茶的药理角度论述其功效：“茶……最能降火。火为百病，火降则上清……温饮则火因寒气而下降，热饮则茶借火气而升散。又兼解酒食之毒，使人神清气爽，不昏不睡，此茶之功也。”

长期以来，茶叶就被人们用来防治或辅助治疗各种疾病，留下的茶疗方也非常多。不少传统的茶疗方，实践证明确实是相当有效的。有的虽不是验方，但用作辅助治疗也是非常有益的。如：

**治腹泻：**茶叶、生姜各 9 克，水煎服。

**治痰热昏睡：**茶叶、川穹、葱白适量，煎服。

**治牙痛：**绿茶、荷叶各 10 克，用沸水冲泡饮用。

**治皮炎：**绿茶 2 克、山楂片 25 克，水煎服。

**治腰痛：**浓茶汤 200 毫升、米醋 100 毫升，烧热饮服。

**治感冒、咽喉肿痛：**金银花 20 克、茶叶 6 克，以沸水冲泡饮服。

**治神经衰弱：**绿茶 1 克、芝麻粉 5 克、红糖 25 克，沸水冲泡饮服。

**治头痛：**升麻 6 钱、生地 5 钱、雨前茶 4 钱，黄芩、黄连各 1 钱，水煎服。