

饮茶

茶为万病之药

茶为天然的健康饮料

茶为长生不老的仙药

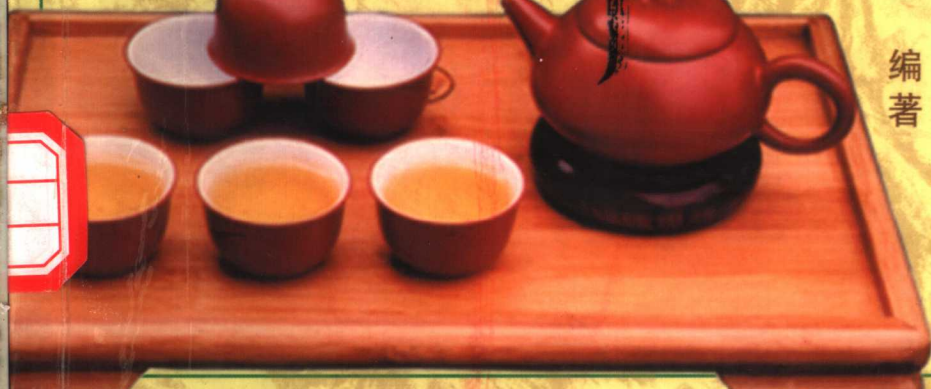


YINCHA YU YANGSHENG

养生

陈森和 编著

岭南美术出版社



饮茶与养生

陈森和 编著

廣南美術出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮茶与养生 / 陈森和著. — 广州: 岭南美术出版社,
2003. 7

ISBN 7-5362-2776-0

I. 饮... II. 陈... III. 药茶疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第060973号

饮茶与养生

出版、总发行: 岭南美术出版社

(广州市水荫路11号9、10楼 邮编: 510075)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 南海市彩印制本厂

版 次: 2003年7月第一版

2003年7月第一次印刷

开 本: 889×1194 mm 1/32 印张: 9

ISBN 7-5362-2776-0

定价: 23.00元

内容提要

本书从茶叶的饮用及其变化写起，进而介绍茶的营养成分及其药用价值，节录古代医家对茶叶治病疗疾的论述，现代医学利用茶叶防治疾病的作用。并全面介绍我国茶俗及潮州工夫茶，阐述科学饮茶和卫生保健，以及茶疗药膳的原理、作用、方法及验方。同时还从饮茶的精神享受方面论述茶的心理保健作用。

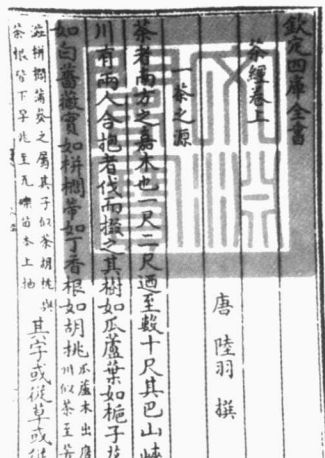
该书言简意赅，内容丰富，集科学性、知识性、实用性和趣味性于一体。





茶缘（代序）

四十多年前，也许是运交华盖之故，病魔竟像恶浪般涌来，且一浪高似一浪，把我本来就十分瘦弱的身体折磨得苦不堪言，坐卧不安，夜不能寐。医师劝我休养，于是病休了。那时才23岁。



唐·陆羽《茶经》《四库全书》影印本

起初是牙痛。在医治无效的情况下，不得不忍痛割爱拔去四颗白齿和一颗门牙，镶了十四颗假牙，又补了两颗龋齿。接着便患眼疾。当时的眼科医师很武断地说：右眼可能失明，左眼即令医治好了，视力也是极差。眼疾未愈又患胃病。接踵而来的是肺结核病、慢性支气管炎、神经衰弱。真是祸不单行！在相当长的岁月里，经常延医服药，终日靠药物维持生命。

一个偶然的的机会，一位副市长看到我虚弱的身体，十分同情地指导我以茶治病。从此，我便浏览了有关茶的书籍，特别是茶疗方面的理论及验方，开始以茶叶疗疾，缓慢地养成饮茶习惯。同时还用茶汤浴目、漱口，数十年如一日，从不间断。在病休期间，还潜心研究茶叶的防治疾病作用。从此与茶结下不解之缘。

“工夫不负有心人”，我的身体逐步好转。药物日渐减少，饮茶却成了习惯，终日离不开茶。最近十几年



乾隆青花加彩瓷壶





故宫馆藏名画元·赵孟頫《斗茶图》

来，我没吃过一剂中药，一片西药。就是偶尔感冒，也只是冲泡由腊茶、菊花、姜、红糖混合而成的饮料，趁热饮下，躺一会便好，灵验极了。在长期同疾病斗争中，除了结核病等需服特效药外，其他疾病几乎都是采用茶疗的方法治愈的。茶叶的作用，功不可没！

现在，我虽年逾古稀，仍耳聪目明，牙不痛，齿不齟，吃得香，睡得甜。健康状况不逊于青年时期，已摆脱病魔困扰，远离药物。于是我想起了一个历史故事：“唐大中三年（公元849年）东都进一僧，年一百二十七岁。宣宗问：‘服何药致此？’僧对曰：‘臣少也贱，



时大彬款“天香阁”紫砂提梁壶

素不知药。性本好茶，至处唯茶是求。……’宣宗闻此，知其长寿秘诀，遂赐茶五十斤，令居保寿寺。”（宋代钱易《南部新书》）这个故事表明当时人们已将茶看作延年益寿的灵丹妙药。

茶既是饮料，又是食物，同时也是药物。茶叶已知的化学成分达400多种，有丰富的营养价值和药用价值，中医理论中有“药食同源”的说法。茶有防病、疗疾、健身、养生等作用，融药食于一体，是理想的食物和药物。唐代著名药物学家陈藏器说得好：“茶为万病之药。”在当代，人们称之为“天然的健康饮料”，日本人则称它是“长生不老的仙药”。

茶叶不仅营养价值丰富，防治疾病范围广泛，而且还具有很多文化功能，如以茶修身，以茶养生，以茶行





道，以茶雅志，以茶会友，等等。饮茶也是一种精神享受，可以陶冶情操，怡情悦性，是心理治疗的舒解剂和平衡剂，在心理保健方面具有重要的作用。

我们生活在科学技术高度发达的时代，现代医学突飞猛进，医学和药物学的发展达到了一个新的高峰。新的化学药物层出不穷，其副作用的危害也随之增加。人们开始意识到，生命是身体、理智、精神和灵魂的联合，积极的健康，是身体、精神、社会、道德和心灵繁荣的融合。人们开始渴求摆脱对化学合成药物的依赖，



潮州工夫茶

“回归自然”已是当代文明社会人类返璞归真的强烈追求。

茶和茶疗是“自然疗法”的最理想选择。寓健康于日常生活中是人们的共同追求。笔者根据数十年的亲身体会和学习心得,以管窥之见写成这本小册子,就教于茶学界,假如对茶人及患者的健康有一点裨益的话,那是我的最大愿望。

作者 2003 年“五一”节于凤城



宋茶系南宋末年李氏几经选育、繁殖的老树,树高5.8米,树冠直径7.3米,最高春茶产量17.8斤。它生长在潮安县凤凰山海拔1391米的乌崇茶园。因树老、种奇、香异驰名中外。





目 录

内容提要

茶缘（代序）

第一章 茶叶的饮用及其演变 /1

生吃 药用 /5

煮熟当菜吃 /6

烹煮饮用 /7

冲泡饮用 /8

第二章 茶叶的营养成分及其效用 /20

蛋白质和氨基酸 /22

维生素 /25

茶单宁（酚类衍生物） /29

生物碱 /31
茶多糖 /34
脂类 /34
矿质元素 /35

第三章 茶叶的药理与医疗功效 /44

历代医家对茶叶药效的论述 /45
茶叶防治疾病的作用 /52
饮茶可以防癌、抗癌 /53
饮茶可以防治辐射 /57
饮茶可以防治心血管病 /58
饮茶可以防治糖尿病 /61
茶叶能抑菌、消炎、抗毒 /63
饮茶可以帮助消化、减肥健美 /66
饮茶能抗衰老 /68
饮茶可防龋坚齿 /70
饮茶能生津止渴、防暑降温 /72
饮茶能防治眼疾 /73
饮茶能提神益思 /75

第四章 茶疗药膳 /77

茶疗药膳的医理 /81
茶疗药膳的特点 /83





- 茶疗药膳的种类 /84
- 四季的养生茶疗药膳 /85
- 不同体质者的茶疗药膳 /89
- 茶疗集锦 /96

第五章 科学饮茶 有益健康 /126

- 要讲究冲泡方法 /127
- 名茶还须好水泡 /132
- 饮用的茶叶要因时而异 /135
- 饮用的茶叶要因人而异 /136
- 饮茶要适时 /139
- 饮茶要适量 /141
- 喝茶不要“偏食” /142
- 饮茶的禁忌 /143
- 茶叶的选购 /148

第六章 饮茶习俗 /152

- 汉族人茶俗 /154
- 藏族酥油茶 /158
- 蒙古族奶茶 /160
- 新疆维吾尔等民族茶俗 /163
- 回族茶俗 /164
- 其他民族（地区）茶俗 /166

第七章 潮州工夫茶 /181

工夫茶的称谓 /183

工夫茶溯源 /184

工夫茶的“功夫” /191

茶叶的精选 /193

茶具的精美 /193

水质的优质 /196

活火的用料 /197

烹茶的技艺 /197

第八章 茶馆 /210

茶馆源远流长 /211

成都盖碗茶 /224

广州早茶 /226

从“大碗茶”到“老舍茶馆” /228

历史悠久的杭州茶馆 /229

潮州名茶馆 /230

第九章 茶艺 /233

茶艺三要素 /234

四类茶艺 /236

茶艺“三境” /246

茶艺的欣赏内容 /250





第十章	茶趣·轶闻 /255
	陆羽煮茶 /256
	鉴别南濡水 /258
	孔明茶树 /259
	传输惠山泉水 /260
	蔡襄别茶 /262
	以茶代酒 /263
	茶墨斗智 /264
	王安石辨中峡水 /265
	碧螺春趣闻 /266
	茶丐 /268
	大红袍 /269
	茶仙的故事 /269
	饮茶与囚徒 /270
	窃取中国茶种 /271
	后记 /274

第一章

茶叶的饮用及其演变



我国是最早饮用茶叶的国家，也是世界茶叶的原产地。

“茶之为饮，发于神农，闻于鲁周公。”茶叶作为饮料，开始于神农氏，到鲁周公时已为人们所知了。这是陆羽在《茶经》中的论述。

我国历来都把茶叶的起源归功于神农氏。先秦《世本》中载：“神农尝百草，以和药济人。”北宋刘恕在《通鉴外纪》中写道：“炎帝始尝草木之滋，……一日而遇七十毒，神而化之。”此外，还有广为流传的关于茶叶奇妙作用的大量神话、传说，均与神农有关。

长期以来，我国民间崇拜神农，奉祀为“五谷大帝”、“药王大帝”。神农是我国传说中史前农业、医药、制陶等事物的肇创者。

关于神农传说的历史记载很多。我国学术界大多数认为神农作为远古时代的部族确是存在的。《庄子·