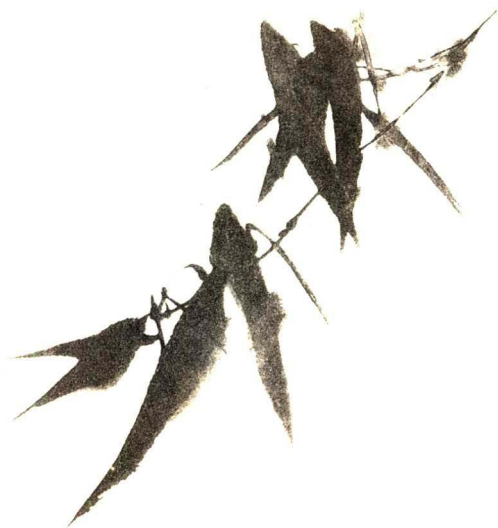


说茶

吴尚平著

CULTURE OF TEA • WRITTEN BY WU SHANG PING



2

人民交通出版社

SHUOCHA

说 茶

吴尚平 著

人民交通出版社

(京)新登字091号

内 容 提 要

无论现代饮品风潮的冲击多么狂烈，究竟，茶作为华夏传人根深蒂固的渴念，仍流芳至今千古不衰。茶不仅有益健康，还是中国的文化。《说茶》文笔秀丽，清新隽永。内容包括：饮茶益说、名茶宗系、饮茶神话、名茶传奇，……。这是一部弘扬中国传统文化的极好题材，它必将成为你茶余饭后的嗜读之物，并带给您以美的享受。赏心、悦目、健身、美容——愿本书如一杯芬芳的香茗融入您的心田。

说 茶

吴尚平 著

正文设计：乔文平 责任校对：刘素燕

人民交通出版社出版发行

(100013北京和平里东街10号)

各地新华书店经销

北京市燕山联营印刷厂印刷

开本：850×1168 1/32 印张：6.375 字数：168千

1991年12月 第1版

1991年12月 第1版 第1次印刷

印数：0001—6000册 定价：2.80元

ISBN 7-114-01226-8

R · 00001

目 录

一	饮茶益说.....	1
二	名茶宗系.....	9
	西湖龙井茶.....	10
	洞庭碧螺春.....	11
	蒙顶甘露茶.....	11
	云和惠明茶.....	12
	太平猴魁茶.....	13
	南山白毛茶.....	14
	君山银针.....	14
	白牡丹.....	15
	茶王安溪铁观音.....	15
	凤凰水仙.....	16
	云南普洱茶.....	16
	苍梧六堡茶.....	17
	老竹大方.....	18
	顾渚紫笋茶.....	18
	余杭径山茶.....	19
	祁门红茶.....	20

庐山云雾茶	20
恩施玉露茶	21
黄山毛峰	21
信阳毛尖	22
六安瓜片	22
武夷岩茶	23
涌溪火青	24
九华毛峰	25
敬亭绿雪	25
龟山岩绿	26
松萝茶	27
鹿苑毛尖	28
天华谷尖	28
天柱剑毫	29
塌泉云雾	29
瑞草魁茶	30
都匀毛尖	31
南京雨花茶	31
婺源茗眉	32
黄金桂	32
仙台大白	33
上饶白眉	33
黄花云尖	34
汉水银梭	34
午子仙毫	35
秦巴雾毫	35
岳西翠兰	36
白毫银针	36
安化松针	37
苏州茉莉花茶	37

	福州茉莉花茶·····	38
	福州珠兰花茶·····	38
	遂川狗牯脑·····	39
	高桥银峰茶·····	39
三	饮茶神话·····	40
	神农尝草得茶·····	40
	成仙茶·····	41
	文殊菩萨喝砖茶·····	44
	观音赐茶的来历·····	45
	虞洪祭茶得佳茗·····	48
	长寿秘方·····	51
	佳茗祭古墓·····	52
	茶娘仙子·····	54
	虎跑泉的传说·····	56
	老姬卖茶·····	58
	奇怪的斛二瘦·····	60
	茶砖与金元宝·····	62
	八仙斗茶·····	64
四	名茶传奇·····	68
	君山茶·····	68
	龙井茶·····	72
	铁观音·····	74
	老龙赐茶·····	75
	猴魁茶·····	76
	崂山茶·····	80
	桂平西山茶·····	84
	返老还童蒙顶茶·····	86
	鹿苑黄茶·····	88
	大红袍的传说·····	90
	凤凰水仙茶的由来·····	93

松萝茶化食救客商·····	94
黄石茶消肿救灾民·····	96
老竹大方·····	97
茯砖茶的传说·····	99
芙蓉茶·····	101
五 名人饮茶的故事·····	107
陆羽识水·····	107
智积品茶·····	109
郑板桥题词羞方丈·····	111
赵佗与茶馆·····	112
喝茶治病·····	113
赵飞燕梦中饮赐茶·····	115
文成公主与西藏奶茶·····	116
唐太宗相面·····	119
王小波贩茶起义·····	121
李时珍陈茶治病疾·····	123
康熙改茶名·····	125
乾隆作茶歌·····	128
乾隆不可一日无茶·····	130
袁世凯与六安瓜片·····	130
慈禧的茶规·····	133
刘邓首长赔茶壶·····	133
贺老总送茶壶·····	134
斯大林饮茶秘闻·····	136
以茶换诗·····	136
白居易香炉峰种茶·····	139
茶水化肉·····	141
蒲松龄设茶搜奇著《聊斋》·····	142
蔡襄品茶·····	144
李清照夫妻行茶令·····	145

	苏东坡饮茶必玉泉·····	148
	赛金花献玉叶赢外宾·····	149
	孔明以茶祛瘴疫·····	152
	朱元璋重茶胜于重才·····	154
	韩邦奇为茶农鸣不平·····	156
	以茶杀人·····	158
六	外国饮茶趣闻·····	161
	饮茶皇后·····	161
	伦敦红茶案·····	163
	茶叶传入瑞典·····	165
	香茶一杯值千金·····	167
	荣西治病·····	168
七	民俗茶事·····	171
	用茶待客的由来·····	171
	藏族小伙以茶求偶·····	172
	侗族姑娘以茶退婚·····	173
	指点桌面的礼俗·····	174
	合合茶·····	175
	瑶族打油茶·····	176
	定茶·····	176
	送茶包·····	177
	闹油茶·····	177
	奶茶·····	178
	豆茶·····	178
	米虫茶·····	179
	油茶汤·····	180
	安化擂茶·····	181
	竹筒茶·····	183
	苦茶·····	183
	烤茶·····	184

摆头茶.....	184
三炮台茶.....	185
酥油茶.....	187
桃江擂茶.....	187
将乐擂茶.....	189
煨酳茶.....	190
腌茶.....	191
桃花源擂茶.....	191
三道茶.....	192
伊拉克人饮红茶.....	192
摩洛哥人一日四次茶.....	192
《茶馆》与法国饮茶热.....	193
八 品茗趣闻.....	194
一兜茶不卖.....	194
万岁茶.....	194
香茗碎铜钱.....	195

一、饮茶益说

(一) 古人话茶效

茶叶之所以受人欢迎，除了它是一种好的饮料以外，还因为它对人体能起一定的保健和治疗作用。正如唐代诗人苏轼所云：“何须魏帝一丸药，且尽卢仝七碗茶。”卢仝是酷爱喝茶的唐代文人，苏轼认为经常饮茶能胜过服药。

据科学家的分析和鉴定，茶叶中含有300多种化学成分，含量高者多达百分之二十，含量低者不到百万分之一。茶叶中所含蛋白质、氨基酸、脂肪、碳水化合物、各种维生素和矿物质等等，都是人体生命所必需的成分。因此，从营养价值的角度来说，茶叶是一种含有多种营养成分的饮料。又因为它含有多种维生素，所以，茶叶也是一种多维饮料。

翻开古今中外的茶叶史料，有关饮茶与健康 的记载甚多。《神农食经》曰：“茶茗久服，令人有力悦志。”东汉著名医学家华佗所著的《食经》曰：“苦茶久食益意思。”梁代陶弘景《杂录》曰：“苦茶轻身换骨。”被称为中国茶圣的唐代陆羽在《茶经》中曰：“茶之为用，味至寒，为饮最宜，精行俭德之人。若热渴、凝闷、脑痛、目涩、四肢烦、百节不舒、聊四五啜，与醍醐甘露抗衡也。”唐代刘贞亮概括饮茶好处为“十德”，即“以茶散郁气；以茶驱睡气；以茶养生气；以茶除病气；以茶利礼仁；以茶表敬意；以茶尝滋味；以茶养身体；以茶可行道；以茶可雅志。”唐代顾况在《茶赋》中说：“滋饭蔬之精素，改肉食之膻膩；发当暑之清冷，涤通宵之昏寐。”宋代吴淑在《茶赋》中曰：“夫其涤烦疗渴，换骨轻身，茶莽之利，其功著神。”明代顾元庆在《茶谱》中记载道：“人饮真茶

能止渴，消食，除痰，少睡，利水道，明目，益思，除烦，去腻，人固不可一日无茶。”神医李时珍在《本草纲目》中写道：“茶苦而寒……最能降火，火为百病，火降则上清矣。”“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，使人神思清爽，不昏不睡，此茶之功也。”闻龙在《茶笺》中写道：“用浓茶嗽口可去烦腻，健胃，又可坚齿。”清代汪切庵在《本草备要》中记载：“茶能解酒食，油腻，烧灸之毒，利大小便，多饮消脂。”

在国外，有关茶叶对人体的保健和疗疾作用的记载也不少。800年前留学我国的日本茶祖荣西禅师所著的《吃茶养生记》，被称为“日本国民健康法的鼻祖。”日本茶道协会负责人森本司朗先生在《吃茶养生与和敬清寂》一书中说：“茶作为一种饮料，有益于人体健康，仅次于人们赖以生存的阳光、空气和水。”日本人民誉茶为“美貌和健康的妙药。”“是原子弹时代最佳饮料”。并以108岁为“茶寿”。英国人视茶为“康乐饮料之王”，称茶为群芳之最。伦敦医学会主席布朗爵士把茶评价为“人类救世主”。法国女郎赞美中国普洱茶为“刮油茶”，“消瘦茶”。

（二）饮茶可抗衰老

“君欲登寿域，常饮茶作阶”。饮茶可延年益寿，其生物机制已随着对“衰老生物化学”的研究而被揭示出来。

古时，四川成都有一位年过花甲的僧人，久患重病，药石无效，奄奄一息。一天，一位老者前来告诉他说：“春分前后，雷声初发时，采摘蒙山顶茶，以本地清泉煎服，能治宿疾。如每年服用，永无疾病。”老和尚听了老者的话就在雅州蒙山中顶上筑起石屋，住在这里，一到时间，按照老者传授的方法，采摘茶叶煎服，宿疾果然痊愈，而且体健不衰，眉发绀绿，看上去很象三十来岁的青年。于是，后人都说蒙顶茶有返老还童的功用。

神话般的传说，难以使人相信，而现代科学家的研究结果，却使人深信不疑。

中外一些科学家研究表明：人的衰老与体内不饱和脂肪酸的过度氧化作用有关，而不饱和脂肪酸的过度氧化与自由基的作用有关。化学活性高的自由基可以使不饱和脂肪酸过度氧化，使细胞功能突变或衰退，引起组织增殖及致坏死而产生置人于死地的癌症，心血管病和其它一系列疾病发生。不饱和脂肪酸过度氧化是人体健康的恶魔，但罪魁祸首却是自由基，只要把自由基清除掉，就可以使细胞获得正常的生长发育而健康长寿。

这个任务一般由抗氧化剂来完成。目前，常用的抗氧化剂有维生素C和维生素E。最近日本研究表明：茶叶的多酚类化合物防止脂肪过氧化的作用比维生素E高近20倍。由此可见，仅就茶叶的延年益寿的效果来看，显然其它食物是不能比拟的。茶叶中的维生素E也是日常果蔬所远不及的；能起维生素D作用的多酚类化合物其含量之高，更是一般食物所难以提供的。如此富含抗氧化剂的食物，可以说是万里挑一。因此，君欲延年寿，坚持常饮茶。

（三）饮茶可以抗癌

癌症是当今严重威胁人们健康的“不治之症”。因此，近年来有关茶叶抗癌的研究已引起了人们的极大兴趣和关注。

据日本研究者称，静冈县不同市、镇、村各种癌症死亡率与是否生产绿茶有密切的关系。如在茶叶生产有名的中川根镇等地，癌症死亡率明显低于全国平均值，而不生产茶的贺茂村癌症死亡率，显著高于全国平均值。

台湾大学刘荣标教授曾经作过茶叶抗癌的动物试验。他将茶叶磨成粉末，掺在饲料中喂养有癌细胞的小白鼠。3个星期后，癌细胞有明显抑制甚至减少的现象。因此，他认为经常喝茶可以预防癌症。在大陆也有抗癌的实例。1972年，有一病人因胃癌作了切除手术，此后，医生建议他坚持每天饮三杯绿茶，至今身体很好。

茶叶中有哪些抗癌成分？抗癌的机制又是什么？国外的一些专家们作了回答。

1958年，羽野寿等人在日本药学杂志发表了对60多种类黄酮物质所作的抗癌筛选试验报告，发现了其中十种类黄酮物质有不同程度的体外抗癌作用。药效较强的有3种：牡荆甙，桑色素和D-儿茶多酚类物质，而儿茶多酚类物质是茶叶的主要化学成分，而绿茶的含量明显高于红茶。

日本冈山大学药学部奥田拓男教授进行了茶叶中儿茶多酚类的抗癌试验表明：儿茶多酚类化合物对突然变异原产生抑制作用效果相当明显。变异原为强致癌物质。因为儿茶多酚类化合物与变异原结合或分解，从而失去致变性的缘故，常饮茶，可达到抗癌治病的效果。

据第二次世界大战后的调查，在日本广岛原子弹爆炸中，凡有长期饮茶习惯的人，放射性伤害较轻，存活率高。因此，人们又称茶叶为“原子弹时代的饮料”。因为通过茶叶中含有的多酚类物质，脂多糖和维生素C的综合作用，能吸收放射性物质铯⁹⁰。若常饮茶，能将人体骨髓内的铯⁹⁰通过粪尿排出体外。

为了免于癌症对您的威胁，请君常饮茶。

(四) 饮茶能减肥健美

唐代陈藏器在《本草拾遗》中说：“茶久食令人瘦，去人脂。”由此可见，我国很早就发现了茶叶有减肥的作用。

据法国医学界研究证实：云南普洱茶中的沱茶有减肥健美和抗类脂化合物，能防止心血管病的作用。临床实验结果表明：常饮沱茶，对年龄在40至50岁的人，有明显减轻体重的效果，对其它年龄的人也有不同程度的效用；70%以上的病例显著地降低了人体中三酰甘油脂的含量。

乌龙茶有明显的分解脂肪的作用，常饮能帮助消化，利尿，能达到减肥健美的效果。自1979年秋天以来，日本出现了乌龙茶

热，尤其在年轻女子和发胖的中年妇女中，对乌龙茶评价很高。有“苗条茶”、“美貌和健康的妙药”之称。

我国西北部丝绸之路上的少数民族有“宁可三日无粮，不可一日无茶”的习惯。他们主食牛羊奶酪等高脂肪食品，而不发胖，引起了国外专家们的关注。

1986年，中日友好协会会员松下智先生通过在中国西部考察以后，得出这样一个结论：西北的少数民族妇女为什么主食高脂肪的食品而身材依然苗条、健康漂亮，就是经常饮用了茯砖茶。后来，他在日本办了一个中国健康茶公司，销售中国湖南益阳的茯砖茶。

在国内，湖南省长沙茶厂用茶叶和中药配料，试制成了“猴王牌速溶减肥茶。”经湖南省医学院附属一医院临床实验，治疗总有效率达98%，疗效非常显著。

（五）饮茶能明目

三国时，诸葛亮带兵到盛产普洱茶的勐海南糯山收服孟获。士兵们因水土不服，多害眼病。传说诸葛亮按照仙人指点，将一条拐杖插到南糯山上，变成了一株青枝绿叶的茶树。他教士兵们煮茶叶水喝，用茶叶水洗眼，结果眼病都好了。

这则故事虽然很神奇，但是不无道理，因为茶中的多酚类物质及芳香物质中的酚类、醇类、醛类、酸类化合物等，有杀菌、消炎和收敛的作用。浙江中医学院马一民教授指出：“维生素C摄入不足，会使眼内晶状体导致混浊而形成白内障。而茶叶中维生素C的含量很高，所以饮茶对视力功能有针对性的保健作用。再者，茶叶中含有维生素B₂和A原——胡萝卜素，能增强视网膜的感光性。因此，常饮茶对视力有一定的保护作用。

(六) 饮茶可固齿

茶叶可以保护牙齿，我国古代即有此论。宋代苏东坡在《茶悦》中说：“浓茶嗽口，既去烦腻，且能坚齿、消毒。”

饮茶为什么能坚齿？而且特别对儿童饮茶防龋的意义更为重大呢？

据科学家们分析，人体一部分器官组织中含有一定的氟，牙齿560PPm，肋骨490PPm，大腿骨280PPm……，由此可见，牙齿含氟特别高。氟是人体尤其是牙齿不可缺少的营养物质。6岁前的儿童是恒牙牙坯形成时期，在这段时期内摄取氟，对防龋有特殊意义。“清晨一杯茶，饿死卖药家”，说明早茶有益健康。很久以前，江浙沪穗等地的人们多有喝早茶的习惯。

因此，应该提倡学龄前儿童就开始饮茶，饮茶防龋是一项可靠有效的方法。

(七) 饮茶可治痢疾

明朝嘉靖十六年，明皇族武昌王的独生子染上了痢疾病，三两天时间瘦得皮包骨，楚王请遍了武昌城里的名医，都未能治好儿子的病。楚王急得团团转，便要管家四处张榜寻访名医。李时珍自告奋勇，用半斤百年陈茶将楚王儿子的病治好了，后被楚王推荐到了北京太医院。在此期间，他饱读医书，为后来编写《本草纲目》奠定了基础。

300多年后的今天，茶叶能治痢疾的传说得到了科学证实。

据记载：1951年，日本瘟疫流行期间，茶叶曾广泛地用于防治瘟疫，这是与茶叶的抑菌、抗发炎作用分不开的。实验证明：绿茶汤对伤寒、痢疾、副痢疾、金黄色葡萄球菌、伤寒沙门氏菌、霍乱菌和肠膜状明串珠菌等，均有抑菌作用。

据屯溪茶叶公司汪瑞奇介绍：他1966年患结肠炎，1972年复

发，日泻四五次至十多次，多方求医，效果不佳，后用红茶治疗一年多痊愈，至今未复发过。

茶为什么能止泻？杀菌？经研究探明，茶叶的抑菌效果主要是多酚类化合物中的儿茶酚的收敛作用所致。茶叶中的儿茶酚含量很高。

据不完全统计，1958年后，我国不少医疗单位应用茶叶制剂治疗急性和慢性痢疾、急性肠炎，阿米巴痢疾等995例，治愈率达80%—90%以上，疗效显著。茶叶止痢片就是利用茶末制成的片剂，止痢效果良好。

湖南祁东县卫生防疫站试用“绿茶密丸”治疗急性细菌性痢疾，取得了显著疗效，有效率达94.19%。

一般来讲，对于老年体弱者，宜用红茶止痢抑菌。

（八）饮茶可治糖尿病

人们患糖尿病是很痛苦的，但是茶给糖尿病患者带来了福音。茶水是无痛苦、舒服、有效的良药。

北宋王令《谢张和仲惠宝六茶》诗曰：“故人有意真怜我，灵芽封题寄箬门。与疗文园消渴病，还据楚客独醒魂。”

诗中的“灵芽”即指茶叶，消渴病即为糖尿病。可见，我国古代就有茶叶治糖尿病的记载。糖尿病，一般表现为吃得多，喝得多，尿得多。全身软弱无力。中医称此病为“消渴症”。属下焦湿热范畴。得病的主要原因是体内缺乏多酚类物质维生素B₁，泛酸、磷酸，水杨酸甲脂等成分，使糖代谢发生障碍。体内血糖量剧增，代谢作用减弱。

据日本学者小川吾七郎等人临床实验证实：经常饮茶以及时补充人体中维生素B₁，泛酸，磷酸，水杨酸甲酯和多酚类含量，能防止糖尿病的发生。对已患糖尿病的患者来说，凡中度和轻度能使尿糖量减到很少；对严重患者，可降低血糖，使各种主要症状得到减轻。糖尿病轻者，可选用老茶树丛的茶子10~15克，每

天3次泡饮，连服半个月，效果显著。

(九) 饮茶能提神益思

也许你有这样体会吧，在滴水成冰的寒夜，当你伏案疾书，头昏目眩，四肢疲倦时，泡饮一杯浓茶，会顿觉神新气爽，倦怠渐消；在骄阳似火的三伏盛暑，当你长途奔波，汗流浹背，疲乏不堪之时，喝上一杯香茗，会感到暑气全消，身心俱爽。这就是茶能提神益思，消除疲劳的功效。

我国历代医书对茶叶提神益思的记载颇多，历代文人墨客与高僧也无不挥动生花妙笔，以颂茶之功。白居易《赠邻王十三》诗曰：“携手池边月，开襟竹下风。驱愁知酒力，破睡见茶功。”白居易在这首诗中明白地提到了茶的提神破睡之功。”苏东坡有诗曰：“建茶三十片，不审味如何。奉赠包居士，僧房战睡魔。”苏东坡把建安茶送给包居士，让他在参禅时免打瞌睡。

饮茶可以益思，使得人们大加喜爱，尤其是一些作家、诗人等脑力劳动者，如法国的大文豪巴尔扎克，美籍华人女作家韩素音以及现代作家姚雪垠等都酷爱饮茶，以助文思。

郭沫若同志也酷爱饮茶，1964年在湖南品饮了“高桥银峰”名茶以后，写了一首诗曰：“芙蓉国里产新茶，九疑香风阜万家。肯让湖州夸紫笋，愿同双井斗红纱。脑如冰雪心如火，舌不餒钉眼不花。协力免教天下醉，三闾无用独醒嗟”。一杯香茗入肚，牵出一首流芳千古的名诗。

茶可以提神益思，其功能主要归于茶叶中的咖啡碱。咖啡碱具有兴奋中枢神经，增强思维，提高工作效率之功能。因此，饮茶后能破睡提神，解除疲倦，清醒头脑，去烦，增进思维，能显著地提高口头答辩及思维能力。大概这就是饮茶历史渊源流长，不会终止的重要原因。