



百姓健康 8 元丛书

# 茶与健康

主 编 蒋泽先 张令达 王共先  
副主编 王 霞 王建宁  
编 者 张肿旒 张永成

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

## 图书在版编目(CIP)数据

茶与健康/蒋泽先主编. - 西安:世界图书出版  
西安公司, 2004.12  
(百姓健康8元丛书)  
ISBN 7-5062-6903-1

I. 茶... II. 蒋... III. 茶-食品营养  
IV. R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第129180号

## 百姓健康8元丛书 茶与健康

策 划 张栓才 方 戎  
主 编 蒋泽先 张令达 王共先  
责任编辑 方 戎 齐 琼  
视觉设计 范晓荣

出版发行 世界图书出版西安公司  
地 址 西安市南大街17号 邮编 710001  
电 话 029-87279676 87233647 87214941(发行部)  
电 话 029-87235105(总编室)  
传 真 029-87279675 87279676  
网 址 www.wpcxa.com  
E-mail wmcxian@public.xa.sn.cn  
经 销 各地新华书店  
印 刷 西安建筑科技大学印刷厂  
开 本 889mm×1194mm 1/50  
印 张 36.4  
字 数 700千字

版 次 2005年2月第1版 2005年2月第1次印刷  
书 号 ISBN 7-5062-6903-1/R·663  
总 定 价 80.00元(共10本)

☆ 如有印装错误,请与印刷厂联系调换 ☆

中国人最爱品茶，  
 在家中喝茶，上茶馆也要喝茶；  
 开会时喝茶，打架讲理时也要喝茶；  
 早饭前喝茶，午饭后也要喝茶。  
 有清茶一壶，便可随遇而安。

——林语堂《吾国吾民》

闲时，约几个朋友到茶座聊聊天，听听音乐打打牌，已成为都市的时尚。一杯清茶相伴，几句话语暖心。古人云：“俗人多泛酒，谁解助茶香，”俗人泛酒，雅士品茶，古已有之。

唐朝诗僧皎然是这样咏茶的：“素瓷雪色绿沫香，何似诸仙琼蕊浆。一饮涤昏寐，情来朗爽满天地。再饮清我神，忽如飞雨洒轻尘。三饮便得道，何须苦心破烦恼。此物清高世莫知，世人饮酒多自欺。愁看毕卓瓮间夜，笑向陶潜篱下时。崔侯嘏之意不已，狂歌一曲惊人耳。孰知茶道全尔真，唯有丹丘得如此。”读皎然的诗，可悟出“三饮”便得道，这就是饮茶之奥妙，奥妙出自“茶道”，远在唐代，中国就提出了“茶道”之说。

再读宋朝名将文天祥一首茶诗：“扬子江心第一泉，

南金来此铸文渊。男儿斩却楼兰首，闲评茶经拜羽仙。”

伟人毛泽东与人交往以茶相待，诗句“饮茶粤海未能忘，索句渝州叶正黄”写的正是与诗人柳亚子交往。柳有诗句“粤海难忘共品茶”。

江苏镇江市金山寺西侧有中溪泉，号称“天下第一泉”，1276年文天祥前往元营谈判，被元将伯颜扣留，与镇江经渡，在思脱逃之时，看湖光山色，这位咏出“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”豪迈诗句的将军竟会想到“茶经”，想到“茶圣”陆羽。

今天，我们坐在茶座里饮茶，谈情感，谈时事，谈生意，谈情趣，品一口茶，议一句茶，就会懂得“茶道”、“茶经”吗？会知道这千古的茶文化吗？会知道饮茶对健康有什么益处吗？

中国这块沃土滋润了茶叶，滋润了绚丽多彩的中国茶文化——碧绿清素的茶叶，古老典雅的饮茶艺术，出神入化的茶器茶技，异彩纷呈、清丽可人的品茶诗词，别具一格、独领风骚的茶曲茶典，还有茶赋茶谜，茶事楹联。饮茶早已跳出了解渴消暑的小天地，饮茶可养生健身，饮茶亦可养心益思，也就是现在所说的有益于生理和心理上的健康。

本书告诉您，小小一口茶与健康的关系，在饮茶的过程中，我们通其道，知其然，悟其理，行其文就能达到修身养性，陶冶情操的目的。曾有哲人说：“生

活只需一把茶壺，就有言之不尽的快乐。”现今社会竞争激烈，工作繁忙，精神压力巨大。人们在百忙之余，邀三五好友，择雅静之处品茶闲聊，无疑能增进友谊，消除疲劳，涤烦益思，振奋精神，对人的身心健康也是大有裨益的。

现代的健康观要求人们不但要有健康的躯体，更要有健康的心灵。饮茶，无疑能满足人们躯体健康的需要，更能满足人们心灵健康的需要。现代生活的概念决不仅仅是生活设施的现代化，更重要的是人本身素质的现代化，这其中就包括道德素质、文化素质以及身体素质等，而茶叶既具有丰富的茶文化内涵，又具有现代生活中防治疾病、强身健体的现实意义，因此集文化、保健于一体的茶叶必然会成为人们现代生活中的良友。

# 目 录

## 主编寄语

### 开篇 茶的文化

1. 茶经传千古,品茶知文化 002
2. 知茶史悠悠,品茶意绵绵 004
3. 你有你的习惯,我有我的风俗  
——趣谈茶俗 008
4. 何谓茶道 016
5. 趣话茶的典故 018
6. 茶艺增茶趣 020
7. 世界茶趣知多少 024
8. 茶是怎样分类的 032
9. 话说名茶 039
10. 中国十大名茶 040
11. 茶叶鉴别知识深 044
12. 如何选购茶叶 048
13. 如何科学储茶 049
14. 家庭常用储茶方法 050

15. 茶叶受潮后处理办法 051
16. 妙用茶叶,使生活更方便 052

## 饮茶篇

1. 怎样购买茶具 056
2. 爱喝茶,勤洗杯 060
3. 如何泡茶更科学 061
4. 用什么水泡茶好 065
5. 用沸开水泡茶会大量破坏维生素 C 吗 067
6. 茶有哪些营养价值 068
7. 茶叶的品饮 071
8. 饮茶与现代生活 080
9. 如何科学饮茶 086

## 防病篇

1. 怎样配制药茶 102
2. 茶的药用 112
3. 茶对人体有哪些作用 116
4. 茶与哪些保健品共泡合饮可健身 119
5. 用茶水服药有无影响 121
6. 饮茶的禁忌 123
7. 哪些人不宜饮茶 126



8. 浓茶巧喝 129
9. 久喝浓茶易伤骨 130
10. 浓茶禁忌 131
11. 茶能消毒收敛 132
12. 茶有助于预防和治疗辐射伤害 134
13. 绿茶可预防食物中毒 135
14. 饮茶可解重金属中毒 136
15. 饮茶可消除“口臭” 137
16. 饮茶能防蛀牙吗 137
17. 饮茶可以明目 140
18. 饮茶可减轻吸烟带来的伤害 141
19. 绿茶能促进皮肤修复 142
20. 孕妇、儿童能喝茶吗 143
21. 茶水漱口可防病 143
22. 红茶与绿茶健康新说 145
23. 多喝绿茶可防慢性胃病 147
24. 饮茶能降血脂吗 147
25. 饭后一杯茶,有助疏通血管保护心脏 149
26. 为什么糖尿病患者宜多饮茶 151
27. 茶叶能治疱疹 151
28. 菊花茶疗眼疾 152
29. “纳米青茶”可预防乙、丙型肝炎 152
30. 饮茶防癌吗 154

31. 哪种茶防癌效果好	157
32. 提神益思,消除机体疲劳	158
33. 茶能抗衰老吗	159
34. 饮茶能延年益寿	162
<b>后记 提高您的“健商”,不可缺少的助手</b>	<b>165</b>
<b>参考文献</b>	<b>168</b>



# 开篇 茶的文化

BAIXING JIANKANG 8 YUAN CONGSHU

试读结束，需要全本请在线购买。

www.c100.com

## 茶经传千古，品茶知文化

在浩如烟海的中国古文化典籍中，专门论述茶叶的书不计其数，而尊称为《茶经》的仅此一部。



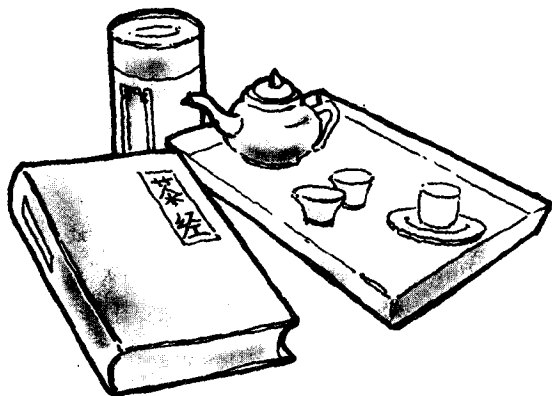
饮茶为什么要知道一点茶经

《国史补》中记载竟陵僧有于水滨得婴儿者，育为弟子，稍长，自筮，得《蹇》之《渐》，繇曰：“鸿渐于陆，其羽可用为仪。”乃令姓陆名羽，字鸿渐。这年是公元 733 年，系或唐五朝。

陆羽（公元 733 ~ 804 年）所著《茶经》，距今已经有 1200 多年的历史。全书系统总结了唐以前种茶经验和自己的体会，包括茶的起源、种类、特性、制法、烹煎、茶具、水的品第、饮茶风俗、名茶产地以及有关茶叶的典故和药用价值等，是世界第一部关于茶叶的专著，它的问世，对我国茶业和世界茶业的发展做出了卓越贡献。

《茶经》全书共分 3 卷 10 节。一之源，二之具，三之造，四之器，五之煮，六之饮，七之事，八之出，九之略，十之图。

“一之源”记述茶的生产 and 特性；“二之具”记述采茶所用的器物；“三之造”记述茶叶的加工，“四之器”记述茶叶加工时所用的器



物：“五之煮”记述茶叶的饮用方法，“六之饮”介绍了饮茶方法，“七之事”中拾掇古书中有关茶的文字，叙述了茶的历史。“八之出”叙述茶的产地，并按上、次、下三个等级评价各地茶叶的优劣。“九之略”讲述野外茶叶加工的有关事宜。“十之图”，即将上述九个方面的内容用图画的形式表现出来，置诸座隅，以备便览。

《茶经》的意义在于：

(1) 系统地记载了我国古代有关茶事活动的历史，从而说明我国是世界上茶树的原产地。比英国人 1823 年在印度发现的原产大树种要早 1000 多年。《茶经》还从植物学和古农学的角度，记录了茶树的植物形态、命名、生态环境、种植方法，以及自古以来茶的加工制作和饮用方法等，

表明我国是茶叶的故乡。

(2)《茶经》对饮茶功效的探讨，为茶叶学的建立和发展提供了动力和基础。书中把饮茶的作用概括为几个可以理解和验效的方面，即饮茶有解热渴、驱凝闷、缓脑疼、明眼目、息烦劳、舒关节等功效，长期饮茶能“有利悦志”，“增益思考”，“轻身换骨”（减肥）；茶叶还被列入医药处方，主治“瘰疮”、“小儿惊厥”等症。

(3)《茶经》总结推广了迄唐代中期我国先进的造茶工艺。把造茶法归结为采，蒸，捣，拍，焙，穿，封七道工序，并提出了制茶质量的鉴别方法“别”。使得造茶有个完整的概念和统一的规范，便于推广。

(4)《茶经》记载了一整套茶的煮饮法。总结出了被后人概括称为的“煎茶法”的煮饮法，陆羽的煎茶法是饮茶史上的一次飞跃，至今仍然保留在闽越一带的功夫茶和日本的茶道之中。

知一点茶经，饮茶知其源，知其然，知其味，知其理，何乐而不为呢？

## 知茶史悠悠，品茶意绵绵

中国的饮茶历史源远流长，有关饮茶的发源时间及地点有很多说法，但趋向一致的是起源于神农时期，西南部是茶树的原产地和茶叶发源地。

饮茶的方式也众说纷纭，如：祭品说、药物说、食物说、食物药物同步说，而目前认为最早的是药用说，《神农百草经》中写到：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”

中国饮茶历史最早，陆羽《茶经》云：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”早在神农时期，茶及其药用价值已被发现，并由药用逐渐演变成日常生活饮料。

春秋以前，茶叶最初作为药用而受到关注。古人直接含嚼茶树鲜叶汲取茶汁而感到芬芳、清口并富有收敛性快感，久而久之，茶的含嚼成为人们的一种嗜好。随着人类生活的进化，生嚼茶叶的习惯转变为煎服，即将鲜叶洗净后，置陶罐中加水煮熟，连汤带叶服用。日久，自然养成煮煎品饮的习惯，这是茶作为饮料的开端。

然而，茶由药用发展为日常饮料，经过了食用阶段作为中间过渡。即以茶当菜，煮作羹饮。茶叶煮熟后，与饭菜调和一起食用。此时，用茶的目的，一是增加营养，一是作为食物解毒。

秦汉时期，茶叶的简单加工已经开始出现。鲜叶用木棒捣成饼状茶团，再晒干或烘干以存放，饮用时，先将茶团捣碎放入壶中，注入开水并加上葱姜和橘子调味。此时茶叶不仅是日常生活之解毒药品，且成为待客之食品。另外，由于秦统一了巴蜀（我国较早传播饮茶的地区），促

进了饮茶知识与风俗向东延伸。西汉时，茶已是宫廷及官宦人家的一种高雅消遣。三国时期，崇茶之风进一步发展，开始注意到茶的烹煮方法，此时出现“以茶当酒”的习俗（见《三国志·吴志》），到了两晋、南北朝，茶叶从原来珍贵的奢侈品逐渐成为普通饮料。

隋唐时，茶叶多加工成饼茶。饮用时，加调味品烹煮汤饮。白居易诗之：“蜀茶寄到但惊新，渭水煮来始觉珍。”随着茶事的兴旺，贡茶的出现加速了茶叶栽培和加工技术的发展，涌现了许多名茶，品饮之法也有较大的改进。尤其到了唐代，饮茶蔚然成风，饮茶方式有较大的进步。此时，为改善茶叶苦涩味，开始加入薄荷、盐、红枣调味。此外，已使用专门烹茶器具，论茶之专著已出现。陆羽《茶经》问世，是我国茶叶文化的一大飞跃，因此说“茶兴于唐”。

到了宋代，制茶方法发生了大的改变。随着茶品的日益丰富与考究，调味品逐渐减少而逐渐重视茶叶原有的色香味。同时，茶类生产由团饼为主转向以散茶为主，烹饮手续逐渐简化。传统的烹饮习惯正是由宋开始，因此说“茶盛于宋”。宋王安石有诗句：“水甘茶出香，”道出了水与茶的关系。

明代后，由于制茶工艺的革新，团茶、饼茶较多已改为散茶，烹茶方法由原来的煎煮逐渐转为冲泡。茶叶冲以开水，然后细品缓啜，清正、





袭人的茶香，甘冽、醇厚的茶味以及清澈的茶汤，更能领略茶天然之色香味品性。明朝田之衡在《煎茶十品》中载：“茶，南方之嘉木也。日月补可少，品质有好坏，若不得其水，且煮之不得其宜，虽说好也不好。”

明清之后，随着茶类的不断增加，饮茶方式出现两大特点：①品茶方法日臻完善而讲究。茶壶茶杯要用开水先洗涤，干布擦干，茶渣先倒掉，再斟。器皿也“以紫砂为上，盖不夺香，又无熟汤气”。②出现了六大茶类，品饮方式也随茶类不同而有很大变化。

进入现代，随着生活节奏的加快，出现了茶的现代变体：速溶茶、冰茶、液体茶以及各类袋泡茶，在快节奏的今天，闹中取静，快中细品，