

茶 与 健康

周先稠
主 编

中国科学技术大学出版社

内 容 简 介

本书以茶与健康为主题，结合最新的科研成果，从茶的起源、分类、加工工艺、品质评价、冲泡方法、保健功效等方面进行了系统的阐述。本书可作为茶学及相关专业的教材，也可供从事茶业工作的技术人员参考。

茶

与

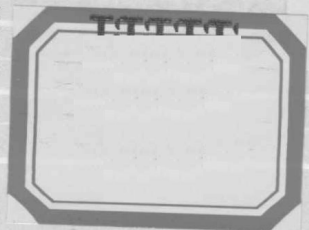
健康



主 编 周先稠
副主编 土木
苗琳娟

苗琳娟

中国科学技术大学出版社



内 容 简 介

本书以茶艺为媒介,传递健康的生活理念和体验,希望读者能够受到启发、触动,从而主动地去寻觅一种温润而有趣的生活。全书内容包括茶艺的源流、茶叶饮品品质的影响因素、茶叶的分类与功效、茶艺与生活、课程实践等。

本书既可作为大学选修课教材,也可供茶叶爱好者和相关学者参考。

图书在版编目(CIP)数据

茶与健康/周先稠主编. —合肥:中国科学技术大学出版社,2014. 10
ISBN 978-7-312-03417-6

I. 茶… II. 周… III. 茶叶—关系—健康 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 204491 号.

出版 中国科学技术大学出版社
安徽省合肥市金寨路 96 号,230026
<http://press.ustc.edu.cn>
印刷 合肥市宏基印刷有限公司
发行 中国科学技术大学出版社
经销 全国新华书店
开本 710 mm×960 mm 1/16
印张 12
字数 134 千
版次 2014 年 10 月第 1 版
印次 2014 年 10 月第 1 次印刷
定价 30.00 元

前言

“茶与健康”课程是中国科学技术大学素质教育选修课，面向全校本科学生，开设至今已有十几年的时间。每周一次，来自不同院系的学生，四五个人围坐一桌，一共六七桌，大家品茶聊天，倒也轻松自在。作为选修课，对学生并无硬性的知识方面的要求，只是希望可以向理工科背景的科大学生们介绍一种大家“日用而不知”的常见事物，希望他们在学习之余留出一点时间，关注兴趣，关注饮食，关注生活，关注健康，等等。

茶在中国文化中有着独特的意义。中国人饮茶的传统悠久，饮茶的方式在历史上也出现过多次的变革，茶叶的种类也逐渐地丰富起来。中国人一如既往地喜欢茶，并认为“茶文化”是中国传统文化的代表之一。时至今日，中国发展了繁荣的市场经济或者说商业经济，茶叶也作为一种商品在世界范围内得到大家的喜爱，成为世界三大饮料之一（另外两种分别为咖啡和可可）。对茶叶品质的品鉴，既是商品社会对一种普通商品的要求，又或多或少地保留了中国传统文化的余韵。

人们公认的第一部完全关于茶叶的书籍，是中国唐朝的“茶圣”陆羽所著的《茶经》，全书系统地介绍了茶的起源、采制工具、制作、煮茶



器皿、煎煮过程、饮用、史料、产地等内容；12世纪，日本“临济宗”的初祖荣西禅师在中国学习生活后，将中国禅宗之临济宗与宋代的饮茶风俗引入日本，专门撰写了《吃茶养生记》一书；20世纪初，美国人威廉·乌克斯则从历史、技术、科学、商业、社会及艺术等方面对茶叶进行了百科全书式的介绍——《茶叶全书》(All about Tea)。现代社会，人们将以上三本著作并称为世界三大经典茶书。如今，关于茶叶的教材、论著和休闲读物还有很多。

本书的作者既是茶叶的爱好者，又是中国传统文化爱好者，对于茶艺，对于中国传统文化，一直乐此而不疲。能够有机会在中国科学技术大学开设这样一门茶艺课，与各位同学“品头论足”，共同维护一个相对轻松和宁静的茶艺课堂，倒也感到十分庆幸。写作此书，主要是基于自己当下对“茶与健康”的基本认识，以一种“把玩”却也不乏认真的态度来做的。书中知识性的东西并无标新立异之处，但希望本书的介绍大体上能够成为茶艺及中国传统生活艺术的真实写照，给每位读者留下一个直观的印象。华夏古代文明有许多灿烂的元素让我们肃然起敬，对今天身处高频的工商信息社会中的人们来说，有意识地汲取一些传统文化的元素并将其镶嵌在我们日常的生活之中，相信回馈我们的将会是祥和、喜悦和健康的人生。这也是作者多年从事“茶与健康”教学实践的初衷，并直至今日也深以为然的。



2014年5月于中国科学技术大学

目 录

附录 学生作品选录	发白心我甜——茶我口一甜	章三第
(记油茶)	新静幽艺茶	章一第
(油茶列茶)	室茶	章二第
(发青茶)	发茶	章三第
(两则谈茶)	发白心我甜	章四第
诗词四首		(175)
(08)	发白心我甜	章四第
茶艺课课后随笔		(176)
(08)	发白心我甜	章一第
前言		(i)
第一章 茶艺的源流		(1)
第一节 茶的起源		(2)
第二节 唐代茶艺		(5)
第三节 宋代茶艺		(10)
第四节 明清茶艺		(15)
第五节 今日茶艺		(18)
第二章 喝一杯好茶——茶叶饮用品质的影响因素		(23)
第一节 茶叶的产地		(23)
第二节 茶叶的产时		(27)
第三节 茶叶的制作		(29)
第四节 茶叶的保管		(37)
第五节 茶具		(39)
第六节 泡茶之水		(48)



第三章 喝一口好茶——惟凭心自觉	(53)
第一节 茶艺的精神	(54)
第二节 茶室	(63)
第三节 茶友	(70)
第四节 惟凭心自觉	(77)
第四章 茶的分类与功效	(80)
第一节 茶叶的分类	(80)
第二节 茶叶的化学成分及功效	(104)
第五章 茶艺与生活	(120)
第一节 琴棋书画诗酒茶——文人与茶	(120)
第二节 柴米油盐酱醋茶——百姓与茶	(130)
第三节 健康生活方式的养成	(141)
第四节 一杯清茶之精神贵族	(146)
第六章 茶与健康课程实践	(152)
第一节 品茶	(152)
第二节 听琴	(155)
第三节 运动	(157)
第四节 谈天	(158)
第五节 阅读	(159)
第六节 饮食	(164)

附录 学生作品选录 (166)

 记油茶 (166)

 由水到茶 (168)

 茶诗二首 (172)

 得闲饮茶 (173)

 诗词四首 (175)

 茶艺课课后随感 (176)

结语 (181)

茶树是多年生常绿木本植物,从植物学上分,属于山茶科山茶属茶树种。今天通常见到的茶树多为灌木型,实际上还有乔木型和小乔木型,其中乔木型被认为是更原始的茶树。乔木型茶树高达15~30米,基部树围1.5米以上,树龄可达数百年至上千年,在云南等地还可以看到一些。

茶树主要由根、茎、叶、花、果等器官所组成(见图1.1)。《茶经》中对茶树的基本特征做了如下的描述:“其树如瓜芦,叶如梔子,壳如白

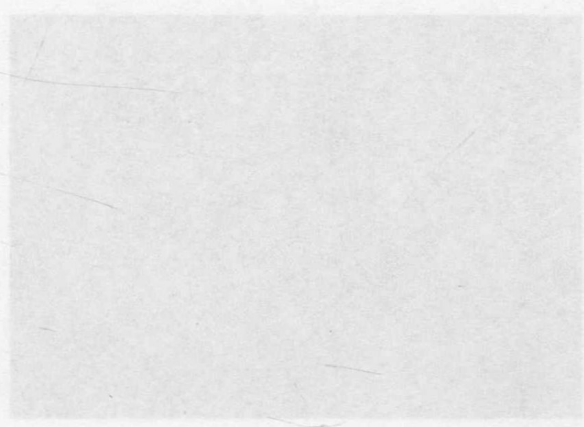


图 1.1 常见灌木型茶树

第一章 茶艺的源流

茶树是多年生常绿木本植物，从植物学上分，属于山茶科山茶属茶树种。今天通常见到的茶树多为灌木型，实际上还有乔木型和小乔木型，其中乔木型被认为是更原始的茶树。乔木型茶树高达 15~30 米，基部树围 1.5 米以上，树龄可达数百年至上千年，在云南等地还可以看到一些。

茶树主要由根、茎、叶、花、果等器官所组成(见图 1.1)。《茶经》中对茶树的基本特征做了如下的描述：“其树如瓜芦，叶如梔子，花如白



图 1.1 常见灌木型茶树



蔷薇,实如栟榈,蒂如丁香,根如胡桃。”在没有现代植物学的情况下,陆羽用其他的植物形象地描述出了茶树的树形及叶、花、果、蒂、根的形态。另外,威廉·乌克斯在《茶叶全书》中对茶树的一般特征也做了比较具体的描述:“茶为乔木或灌木本,有时高达 30 英尺(1 英尺=0.3048 米),叶互生,常绿,椭圆或长圆形,叶尖锐,有锯齿,叶面光滑,有时叶背有软毛。成熟的叶,暗绿色,平滑坚韧,长 1~12 英寸(1 英寸=0.0254 米),嫩枝多有软毛,也有薄而尖的芽(白毫)。”^①

茶叶作为一种天然、健康、和谐的饮料,深受中国人喜爱。中国茶艺在其起源及发展过程中既融入了高人雅士的智慧创造,也得到了广大百姓的亲近和喜爱,源远流长,成为中国传统文化的重要组成部分。今天,茶文化已经广泛地在世界各地传播开来,与各地文化相激荡、相融合,“随风潜入夜,润物细无声”,滋润着喝茶人的生活。

第一节 茶的起源

茶、咖啡、可可被誉为当今世界三大饮料(见图 1.2),其原产地分别为亚洲、非洲和南美洲,孕育于中国文化、伊斯兰文化和古玛雅文化之中。咖啡和可可的原料是咖啡豆和可可豆,它们分别是咖啡树和可可树的种子或果实,而茶的原料则是茶树的嫩叶部分,这是茶与咖啡、

^① 威廉·乌克斯. 茶叶全书[M]. 依佳,刘涛,姜海蒂,译. 北京:东方出版社,2011: 524.



可可直观上的一个明显区别。

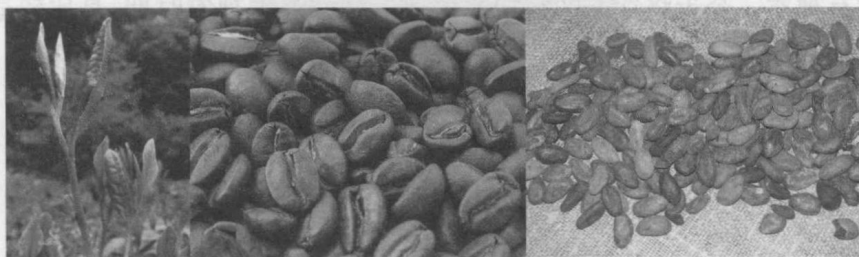


图 1.2 茶、咖啡豆和可可豆

关于咖啡和可可的起源故事,有兴趣的读者可以自己去搜寻,这些故事大体上反映了它们的“兴奋”功能,而按照文字记载,中国人对茶的最早认识则源于它的“解毒”功效。

一、神农尝百草

中国自古便有饮茶的传统,而茶叶的起源或者说饮茶习惯的起源已很难考证其具体的年代。据唐代陆羽《茶经》记载:“茶之为饮,发乎神农氏。”相传中国人文始祖之一的神农氏,遍尝百草,一一对其性味进行归纳整理,以便其他人利用。有一些是“良草”,后来便成为今天人们食用的蔬菜之类;而有一些则是“恶草”甚至“毒草”。有一天,神农“日遇七十二毒”,奄奄一息的时候,幸运地发现了茶,从而解了毒,得以延续生命。《神农本草经》中记载:“苦菜味苦寒。主治五藏邪气,厌穀胃痹。久服安心益气,聪察少卧,轻身耐老。一名茶草,一名选。生川谷。”《尔雅》云:“茶,苦菜;又檟,苦茶。”郭璞注解云:“树小如梔子,冬生叶,可煮作羹饮,今呼早采者为茶,晚取者为茗,一名蔎,蜀人



名之苦茶。”后世常常奉茶为“仙草”，认为茶叶的功效卓著，对于养生大有裨益。今天将饮茶的起源笼统地上溯到上古神农时期，是比较适宜的做法。

二、西周贡茶

西周时代，茶已经被作为贡品呈送给周天子。据晋常璩《华阳国志·巴志》中记载：“周武王伐纣，实得巴蜀之师，著乎尚书。武王既克殷，以其宗姬于巴……茶、蜜……皆纳贡之。”此处说的是周朝的武王伐纣时，巴国就已经将茶与其他珍贵产品向周武王进贡了。另据《华阳国志》记载，西周时代就已经有了人工栽培的茶园。

三、汉代的记录

从汉代开始，可以看到文人们关于饮茶的记录。西汉辞赋家王褒在《僮约》一文中就为仆人规定了“牵犬贩鹅，武阳买茶”“烹茶尽具”等工作（见图 1.3）。武阳在今天的四川省彭山县，四川也一向被认为是茶的发源地。该文献是人们比较认可的关于茶的可靠记载。至三国两晋，佛教兴起，高士文人崇尚啜茗清谈，参禅论道，促使中国茶饮进一步发展。隋朝时期，南北统一，饮茶风尚由南向北传播，逐渐普及，为唐代茶文化的法相初具奠定了坚实的基础。



图 1.3 《僮约》部分文字

第二节 唐代茶艺

茶从药用到食用,再到逐渐成为人们生活中不可缺少的“饮料”,其间的沿革变化如涓涓细流,微妙难寻。到了唐代,国富民强,人们饮茶则已经蔚然成风了。为什么唐代茶艺会如此兴盛?今天的人们大致有以下几种看法:(1) 佛教的贡献,因为茶叶具有提神醒脑的功能,寺院的僧人在坐禅修行时常常饮茶提神以驱除睡意,从而更好地用功,另外,许多高僧还赋予了饮茶以形而上的意义,“禅茶一味”可以认为是中国茶道精神的真实写照;(2) 文人雅士的提



倡,除了“茶圣”陆羽的《茶经》、“茶仙”卢仝的《走笔谢孟谏议寄新茶》诗外,白居易等诸多文人也纷纷与茶结缘,并写下了很多诗词;

(3) 由于百姓生活的逐渐安定,而“饮食”是人们生活的最重要基础,茶因其解渴、提神、消食等功效逐渐成为深受老百姓所喜爱的“饮料”之一(另一种是酒)。无论如何,茶在唐代已经自上而下、从文人到百姓、从精神到物质逐渐深入到人们生活的方方面面,成为唐代文化的重要而有趣味的一部分。

一、煎煮茶

早期人们对茶的使用,一般认为是从药用和食用开始的,有的是直接将没有加工的青叶进行煎服,其味道很苦,但是香气馥郁。后来,人们主要是将采来的茶制成茶饼,灼烧至变为红色,饮用时将其碎成小片,和葱、姜、橘皮等一起放入壶中,用开水冲入然后饮用,这种方法称为“煎煮茶”。大约隋唐期间,“煎煮茶”在中国已经逐渐普遍起来,成为主流。

二、“茶圣”陆羽

约公元 780 年,陆羽著述了世界上第一部关于茶的书籍——《茶经》(见图 1.4),对茶叶的特性(《一之源》)、采茶的用具(《二之具》)、采摘的时间与制作方法(《三之造》)、煮茶和饮茶时所用到的二十四种器具(《四之器》)、煮茶的方法和注意事项(《五之煮》)、饮茶的意义和注

意事项(《六之饮》)、茶艺历史中的人与事(《七之事》)、茶叶的出产地及品质(《八之出》)、不同场合下喝茶的器具简化(《九之略》)以及茶人学习《茶经》的方法(《十之图》)等都进行了系统的介绍,便于饮茶之人参照和学习,从而使得“天下益知饮茶”。



图 1.4 陆羽及其《茶经》

陆羽幼时是一个孤儿,被一位僧人收养,少时勤苦,阅读了大量的书籍。其性嗜茶,精于茶道,而写出《茶经》一书。晚年颇受皇帝礼遇,然而终于以隐士自处,于公元 804 年逝世。后人尊奉他为茶艺的祖师——茶圣。随着饮茶风气的盛行,茶叶的需求量激增,农民们开始致力于种植茶树,在田间、山地、丘陵地区都进行种植,茶树的分布也逐渐从四川地区沿长江流域扩展到沿海地区。

唐人以茶会友,追求清幽高雅的品茗环境,饮茶多采用陆羽《茶经》所述的“煎煮茶法”,即先加工茶饼备用,待客来再煎煮茶水,将水在锅中煮开,舀出一碗,再将由茶饼碾好的茶末从锅中心投入,同时用竹夹搅拌茶汤,加入盐调味并细煎,随后注入先前舀出的那碗水,既能止沸,又可养育茶汤精华。饮茶者慢饮之际,细心体会茶之情趣。



三、“茶仙”卢仝

提到“茶圣”陆羽，人们也往往能够联想到“茶仙”卢仝。卢仝约生于公元 795 年，卒于公元 835 年，范阳（今河北省涿州市）人，自号玉川子。年轻时隐居少室山，家境贫困，仅破屋数间。但他刻苦读书，家中图书满架。他性格狷介，仅与孟郊、韩愈等人为友。卢仝好茶成癖，诗风浪漫，他的《走笔谢孟谏议寄新茶》诗，被称为“七碗茶”诗，生动地表达了茶艺的精神和境界，传唱千年而不衰：

日高丈五睡正浓，军将打门惊周公。

口云谏议送书信，白绢斜封三道印。

开缄宛见谏议面，手阅月团三百片。

闻道新年入山里，蛰虫惊动春风起。

天子须尝阳羡茶，百草不敢先开花。

仁风暗结珠琲瑯，先春抽出黄金芽。

摘鲜焙芳旋封裹，至精至好且不奢。

至尊之馀合王公，何事便到山人家。

柴门反关无俗客，纱帽笼头自煎吃。

碧云引风吹不断，白花浮光凝碗面。

一碗喉吻润，两碗破孤闷。

三碗搜枯肠，唯有文字五千卷。

四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散。

五碗肌骨清，六碗通仙灵。

七碗吃不得也，唯觉两腋习习清风生。

蓬莱山，在何处？

玉川子，乘此清风欲归去。

山上群仙司下土，地位清高隔风雨。

安得知百万亿苍生命，堕在巅崖受辛苦！

便为谏议问苍生，到头还得苏息否？

卢仝的诗作风格奇特，近似散文。现存诗 103 首，有《玉川子诗集》。如今在河南济源思礼村东口一碑亭里，还竖有“卢仝故里”碑（见图 1.5）。碑身正中有“卢仝故里”四个楷书大字，据说是清朝广东道监察御史刘迈园所题，两侧对联是“贤才工诗与日月同辉，德泽润野使萑草争妍”。



图 1.5 卢仝雕像及“卢仝故里”碑