

中國茶與健康



中国茶叶学会 主编
中国茶叶进出口公司

中國對外經濟貿易出版社

中国茶与健康

中国茶叶学会 主编
中国茶叶进出口公司

中国对外经济贸易出版社

中国茶与健康
中国茶叶学会 主编
中国茶叶进出口公司

*

中国对外经济贸易出版社出版
(北京安定门外大街东后巷28号 邮政编码100710)
新华书店北京发行所发行
北京新华印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 大32开本 3.5625印张 彩页2 93千字
1990年3月第1版 1990年8月第2次印刷
印数5001—10000册
ISBN 7-80004-164-6/F·111
定价：2.80 元

中国茶叶进出口公司茶叶研究所和
中国农业科学院茶叶研究所 77070



所前茶园及采茶



中国红茶



中国绿茶



中国乌龙茶



中国花茶



中国黑茶



保健茶



前 言

茶，这一古老而文明的饮料，从发现、利用至今，已有数千年历史。目前，全世界有 50 多个国家种茶，其茶种都是直接或间接地从中国传播去的。所以，中国是“茶的祖国”。

茶，它是我们中华民族的国饮。自古以来，中国人民一直把茶看作：既是生活的必需品，又是人体的保健品。疲劳时，喝杯茶能舒筋解乏；繁忙时，喝杯茶能益思去躁；口干时，喝杯茶能润喉解渴；心烦时，喝杯茶能静心养神；滞食时，喝杯茶能消食去腻……。如今，茶已成为流行广、消费多、深受人们欢迎的全球保健饮料。

随着近代科学的进步，茶叶中的营养成分、药效成分不断被研究发现，它们的保健功效通过种种动物试验和临床试验也不断得到肯定。这些研究成果都充分证实了一点，饮茶确有益于人体健康。中国是茶的祖国，茶叶种类之多，品质之优良是世人所注目的。为了有系统地介绍中国茶的特点及其对人体的保健作用，我们特请茶学界、医学界知名专家、学者，以“中国茶与健康”为主题，对茶的营养成份、药理作用、保健效果、以及近代医学对茶的研究等方面为题材，编写成《中国茶与健康》一书，其目的是期望借此唤起关心健康的人们，对中国茶的饮用和营养价值有更为科学的认识，对茶的医疗和药效功能有较为详细的了解，明白饮茶与健康的关系，认识饮茶确有益于人体健康，从而做到经常饮茶，真正使茶起到防病强身的作用，提高人们的身体素质。

本书由中国茶叶进出口公司茶叶研究所的程启坤、庄雪岚、姚国坤；浙江省中医学院的林乾良、王泽时；浙江省农业厅的王

家斌编写，最后由程启坤研究员、罗锦雯高级经济师汇编整理成册。在编写过程中，又承蒙张志澄、金国梁、梁国彪、白堃元、王郁风、徐南眉等提供资料和图片，在此特致谢意！

中 国 茶 叶 学 会

中国茶叶进出口公司

1989 年 11 月

目 录

一、中国茶业概况	(1)
(一)分布广阔的中国茶区	(2)
(二)丰富的中国茶树品种资源	(6)
(三)中国的主要茶类	(14)
绿茶类	(15)
红茶类	(20)
乌龙茶类	(22)
花茶类	(24)
白茶类	(25)
紧压茶类	(25)
(四)中国茶叶的发展	(26)
二、中国茶的保健效果	(29)
(一)历史记述	(29)
古籍论茶功	(30)
令人少睡	(32)
安神除烦	(32)
明目	(33)
清头目	(33)
下气	(33)
消食	(33)
醒酒	(34)
去腻解肥	(34)
清热解毒	(34)
生津止渴	(35)

去痰·····	(35)
治痢·····	(35)
疗瘰·····	(36)
利水·····	(36)
通便·····	(36)
祛风解表·····	(36)
坚齿·····	(36)
益气力·····	(37)
疗饥·····	(37)
其他·····	(37)
茶的药用方剂·····	(37)
药茶诸方·····	(38)
川芎茶调散·····	(38)
午时茶·····	(39)
安神志药茶方·····	(40)
止头痛药茶方·····	(41)
治心痛药茶方·····	(41)
明目药茶方·····	(41)
治痢药茶方·····	(42)
其他药茶方·····	(42)
(二)近代研究成果·····	(43)
中国茶的营养成份·····	(44)
氨基酸·····	(44)
维生素·····	(45)
矿物质·····	(47)
糖类、蛋白质和脂肪·····	(48)
中国茶的药效成份·····	(49)
生物碱·····	(49)
茶多酚·····	(53)

脂多糖·····	(58)
中国茶的治疗效果·····	(59)
治疗痢疾·····	(60)
防龋齿·····	(61)
降血脂、减肥·····	(61)
治疗糖尿病·····	(63)
预防肝炎·····	(64)
抗癌、抗突变·····	(65)
防辐射损伤·····	(69)
治疗眼疾·····	(70)
治疗高血压和某些心脏病·····	(71)
(三)保健茶种种·····	(72)
八仙茶·····	(73)
抗衰老茶·····	(73)
枸杞茶·····	(73)
返老还童茶·····	(73)
杜仲茶·····	(74)
芝麻茶·····	(74)
牛乳红茶·····	(74)
天麻茶·····	(74)
红茶桂花汤·····	(74)
菊花茶·····	(75)
三生茶·····	(75)
绿茶白芷汤·····	(75)
减肥茶·····	(75)
降压茶·····	(76)
首乌松针茶·····	(77)
治痢茶·····	(77)
清音茶·····	(77)

抗疟茶·····	(78)
绿茶鲫鱼汤·····	(78)
戒烟茶·····	(79)
富硒茶·····	(79)
桔花茶·····	(79)
绿梅茶·····	(79)
香附川芎茶·····	(80)
绞股蓝茶·····	(80)
抗癌龙雾茶·····	(80)
三、中国茶的饮用方法·····	(82)
(一)中国茶的品饮艺术·····	(82)
茶的选择·····	(82)
水的选择·····	(82)
茶具的选择·····	(84)
茶叶冲泡·····	(85)
(二)中国茶的饮用方法·····	(85)
红茶饮用法·····	(86)
工夫红茶·····	(86)
红碎茶·····	(86)
“午后茶”与“冰茶”·····	(86)
绿茶的饮用法·····	(87)
杭州“西湖龙井”·····	(87)
珠茶·····	(88)
眉茶·····	(88)
蒸青茶·····	(89)
乌龙茶的饮用法·····	(89)
乌龙茶·····	(89)
花茶的饮用法·····	(90)
紧压茶的饮用法·····	(91)

藏族“酥油茶”.....	(91)
蒙族“奶茶”.....	(91)
其他饮茶风俗.....	(92)
烤茶、盐巴茶和龙虎斗.....	(92)
打油茶.....	(92)
四、饮茶答疑	(93)
(一)怎样选购茶叶?	(93)
(二)家庭如何保管好茶叶?	(94)
(三)客来敬茶应注意些什么?	(96)
(四)茶叶色、香、味是怎样形成的?	(97)
(五)喝什么茶对人体健康更有利?	(98)
(六)何谓科学适量饮茶?	(99)
(七)泡茶用水量和冲泡次数多少为好?	(100)
(八)喝浓茶好不好?	(101)
(九)能用茶水服药吗?	(102)
(十)冷茶与隔夜茶能喝吗?	(103)

一、中国茶业概况

中国是一个文明古国，也是茶叶的故乡。随着中国文化的传播，茶种、茶树栽培和茶叶加工技术、茶的品饮习俗以及茶文化陆续传向世界各地。目前世界上已有 57 个国家引种了茶树，并在不同程度上发展了茶叶生产，茶区分布遍及亚、非、欧、美和大洋洲，已有饮茶习惯的国家 150 多个，饮茶之普遍仅次于水。茶被誉为“具有东方风味的芳香饮料”，是“当代最佳的康乐饮料”。为了促进世界人民对中国茶的了解，特把中国茶业情况作一梗概介绍。

中国是世界上最早发现茶树和利用茶叶的国家，历史悠久，幅员辽阔，资源雄厚，茶类丰富。根据世界第一部茶叶专著，陆羽《茶经》记载：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公”。上古神农时代，约在公元前 2737 年，可见茶从发现、利用、栽培、加工到普及饮用约有 4000 多年的历史了。目前中国有 19 个省（自治区）的近千个县（市）生产茶叶，茶区东起台湾基隆，南沿海南琼崖，西至西藏察隅河谷，北达山东半岛。茶区地理位置处于东经 $94^{\circ}\sim 122^{\circ}$ 和北纬 $18^{\circ}\sim 37^{\circ}$ 之间，属亚热带、边缘热带区域，季风气候，年降雨量在 700~2000 毫米。年平均气温 $15\sim 18^{\circ}\text{C}$ ，最冷月平均气温在 $0\sim 15^{\circ}\text{C}$ ，南北温差 15°C 左右，最热月平均气温多在 27.5°C ，在等温线包围之中。南北温差较小，全年 $\geq 10^{\circ}\text{C}$ 的持续天数在 200~365 天，活动积温大多在 4500°C 以上，年平均空气相对湿度在 75% 以上，年总辐射量达 80~140 千卡/厘米²，年日照总时数在 1200~2600 小时。茶区海拔高度差异极大，高的如云贵高原有达 3000 米以上者，低的如长江下游冲积平原，一般

在50米以下。土壤多属酸性，很适宜于种植茶树。特别是云南、贵州、四川一带品种资源丰富，全国已收集具有利用价值的种植资源600余份。所产茶叶，类多质优，在国际市场上素负盛名。1988年产茶53.36万吨，出口19.83万吨(未包括台湾省)，总产量仅次于印度而居世界第二位，茶叶输出量仅次于印度和斯里兰卡，而居世界第三位。

(一)分布广阔的中国茶区

茶树从原产地向全国适宜生长区域传布，经历了一个漫长的历史过程。茶树在中国国内的传播，除因引力、水力、鸟兽力等自然力量的作用外，人为传播因素方面，往往与历代政治、文化中心的迁演有着密切关系。自上古时代神农氏发现茶以后，至南北朝时代，茶叶由药用、祭品逐渐发展为日常饮料，茶叶产地也由云南、贵州、四川原产地一带逐渐向长江上、中、下游的南北两岸传播，西晋《荈赋》中就已讲到茶在山区的栽培已达到“弥谷被岗”的程度。史料证明，当时安州(今河南安川县)、西阳(今湖北黄冈县东)、武昌、庐江、晋陵(今江苏宜兴县)、巴东(今四川奉节东北)、武陵(今湖南常德一带)、永嘉、乌程(今浙江吴兴)、以及夷陵(今湖南宜昌县)的荆门、望州等山和茶陵(今湖南茶陵县)等地，都已引种了茶树。至隋唐时期(公元581—907年)，随着南北统一，饮茶风尚逐渐由南向北推移。据《封氏闻见记》载：“南人好饮之，北人初不多饮。开元(713—744)中……自邹(山东滋阳)、齐(山东临淄)、沧(河北沧县东)、棣(山东惠民)渐至京邑(陕西西安)，城市多开店铺，煮茶卖之，不问道俗，投钱取饮”。可见在唐代中叶饮茶之风已进一步遍及南北，茶区也得到了相应扩展。据《茶经》所载，茶叶产区已遍及42个州，即相当于现今四川、贵州、湖北、湖南、安徽、江苏、浙江、江西、福建、

广西、广东、陕西和河南13个省中的部分地区，当时重要产地云南省，唐代为南诏等国，《茶经》未将云南著录在内，所以实际上产区已遍及14个省。到了宋代(公元960~1279年)，茶叶已成为人民生活必需品，正如王安石的《临川集卷七十议茶法》中载：“夫茶之为民用，等于米盐，不可一日以无”，因此茶区进一步扩大到66州，主要分布于长江流域和淮南一带，其中以四川产茶最多，其次是江南、淮南诸省，福建产茶虽少，但品质特好。元代(公元1271~1368年)茶区主要分布在长江流域、淮南及两广一带，尤以两湖、两广、贵州和四川为多，年总产量曾达10万吨之多。直至明清，随着对外贸易的发展，茶区进一步扩大到15个省，即云南、四川、贵州、广西、广东、湖南、湖北、江西、福建、台湾、浙江、江苏、安徽、河南和陕西。以后甘肃的文县、山东的莒县、海阳和文登也开始试种茶树。文登县地处北纬37°以北，是中国最北部的茶叶产地。清代最盛时期(1886年)，茶叶年产量达到25万吨，茶叶输出量达到13.41万吨，是为新中国建立以前历史上的最高纪录。以后由于国内战乱频繁和国外植茶业的兴起，中国茶农民不聊生，中国茶叶在国际市场竞争失势，茶园大批荒芜，产销一蹶不振。1949年全国茶园面积不到20万公顷，总产量仅5万吨左右，输出量也只1万吨左右，时为中国茶业的低谷时期。

1949年，中华人民共和国诞生了，从此茶业也获得了新生。全国茶农奋发图强，在政府扶植下，积极发展新茶园，有计划地分批分期综合治理低产茶园，并依靠科学技术在山东、西藏、甘肃三省(自治区)引种茶树成功，从而有效地扩大了茶园面积，使茶树种植区域向北延伸到季风暖温带，并且向西也有新的拓展。目前中国茶树的栽培范围，西自东经94°，东至东经122°，南起北纬19°，北达北纬37°，东西跨距28°，南北跨距18°，在这一大区域内，都有茶树分布。不过茶树的经济栽培区域，则主要集中在东经102°以东、北纬32°以南的区域内。由于地理纬度、海