

静清和

著

茶与健康

喝好茶

少喝茶

喝淡茶



茶

tea

掌握饮茶安全法则
避免日常饮茶误区



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD

茶与健康

——
静清和

著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE, LTD.

图书在版编目 (CIP) 数据

茶与健康 / 静清和著. — 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5594-2975-9

I. ①茶… II. ①静… III. ①茶-食品营养②茶-关系-健康 IV. ①R151.3②R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第223773号

书 名 茶与健康

作 者 静清和

责任编辑 丁小卉 姚 丽

选题策划 于善伟

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 www.jswenyi.com

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 天津市豪迈印务有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/16

字 数 350千字

印 张 20.5

版 次 2019年1月第1版 2019年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5594-2975-9

定 价 58.00元

江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

序

《茶与健康》是我多年来一直想写，却始终不敢轻易动笔的一本书。吾有志于茶与学，五十而知天命。近天命之年，在对茶的理解与认知稍觉通透之后，始敢将所历、所学、所思、所悟，条分缕析、付诸笔墨，可谓十年磨一剑。

世人只知喝茶健康，却很少思及健康喝茶。其实，喝茶健康与健康喝茶，是两个迥然相异的概念。很多人起初选择喝茶，是为了健康所需，最终却事与愿违。其根本原因，在于忽视了健康喝茶的基本常识。总览古今，我们遭遇的很多困惑和苦难，都源于对常识的缺乏。什么是常识呢？常识就是通过简单的知觉和事实，做出的正确而明智的判断。当今时代的信息碎片化，在给我们带来无数便捷的同时，泥沙俱下，也会带来诸多似是而非的迷惘与困扰，尤其是以过度商业化的茶界为甚。究竟应该怎样去健康喝茶？哪些是对？哪些是错？这就亟需从茶与饮茶的基本常识着手，搭建相对完整的知识体系，端正健康喝茶的基本理念，始能正本清源，明辨是非。这也是我坚持不懈撰写该书的动力与初心。

本书以中医的视角系统思考，从生化的层面深入剖析，层层抽丝剥茧，把茶与饮茶最真实、最本质的一面，通过证据链条，力求准确无误地表达出来。通过系统梳理历代中医文献，澄清历史迷雾，厘清茶亦食亦药的发展脉络，并从茶的起源、制作技术的发展、不同时代的品饮方式等诸多方面，对六大茶类进行了深入探讨，以便寻找出茶性的变化规律及对人体健康造成的种种影响。经过对古往今来煮茶、煎茶、点茶、泡茶等品饮方式的探究，从本质上理清了各种饮茶方式之间的发展脉络及相互影响，并对不同的饮茶方式，进行了具体的比较分析。同时，定性定量地提出了有据可查、审慎合理的健康品鉴方式与饮用标准。以翔实准确的数据，引导大家如何去选择适合自己的茶，怎样健康、理性地去喝茶？

纵观茶之本质，无论制茶技术怎样发展，茶的功效，都是以咖啡碱为主导的、其他成分共同参与的稳定组分在起作用。因此，对茶的研究和认知，一定要放到“以咖啡碱为统帅的稳定组分”这个视域下，得出的结论，才有可能正确的，才最接近茶的实相。由此归纳出的诸多独立而崭新的观点，必将推动大家对茶与健康饮茶的重新判断与思考。

细茶宜人，粗茶损人。茶主于甘滑，这是宜人良茶的共性。饮茶少则醒神思，多则精血亏虚，暗中伤人。陆羽提出的“茶之为用，味至寒，为饮最宜精”，与我常叨念的“喝好茶，少喝茶，喝淡茶”，本质上是一脉相承的。世人只知饮茶好，而不知过饮之害。从唐代茶道大家常伯熊，到明代医学大家李时珍，曾为茶所伤的人不计其数，故李时珍特别强调：“民生日用，蹈其弊者，往往皆是，而妇孺受害更多，习俗移人，自不觉尔。”若是沉醉其中，而又执迷不悟，就容易为茶所损。物无美恶，过犹不及。

因此，以古为鉴，悬崖勒马，犹未晚也。不惟是茶，万事万物，格物明理，心有敬畏，行有所止，方为智慧。见微知著，抛砖引玉，期冀该书能成为一剂诫饮戒贪的清凉剂。

本书与已出版过的《茶味初见》、《茶席窥美》、《茶路无尽》、《茶与茶器》，可以查缺补漏，相互印证，融会贯通，共同构成一个完整的知识体系，便于大家从多个层面、多个角度去认知茶，健康而优雅的泡茶、品茶。

此书能早日付梓，有赖于编辑于善伟先生的策划、统筹。感谢华东师大高一琳百忙之中的辛苦校对。女儿漱玉对本书的写作亦有贡献。特此一并致谢。

才疏学浅，不尽之处，望诸君不吝赐教。

静清和

2018年10月10日于静清和茶斋

录

明代茶饮重甘寒	115
元代饮茶有禁忌	105
枯肠未易禁三碗	093
宋人饮茶量恰当	085
宋点唐煎有传承	077
啜苦咽甘茶品佳	069
盐姜哪个更宜茶	061



《本草经》里并无茶

001

万病之药首唯茶

007

茶性寒凉是本质

017

炒青应在蒸青后

027

茶之为饮最宜精

035

煎茶西晋出西蜀

043

煮茶煎茶各千秋

051



录

三要轻清甘活冽	297
内质拮抗咖啡碱	289
茶应少饮不宜多	277
饮茶寒温需细辨	265
黑茶味醇花色多	253
黑茶起源边销茶	233
三红七绿乌龙茶	217



时珍饮茶警同好

123

蒸青绿茶自唐始

133

源远流长说红茶

145

清代名茶纷纷见

163

黄茶闷黄有甘香

175

白茶不炒也不揉

187

功同犀角之谓何

197



只要敢于像茶的杀青工艺那样，
在火与热的洗礼中去芜存菁，
求真存美，
最终一定会拨云见日，
行则将至。



《本草经》里 并无茶

翻开历史的篇章，寻迹浩繁卷帙里的茶之正脉，就须“不畏浮云遮望眼”。探源寻真，道阻且长，但是，只要敢于像茶的杀青工艺那样，在火与热的洗礼中去芜存菁，求真存美，最终一定会拨云见日，行则将至。

一提到茶的起源，大家耳熟能详，都会记得：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶以解之。”并且言之凿凿地宣称，此语出自我国最早的中药著作《神农本草经》。可是，在我查阅了各种版本的《神农本草经》，包括我家祖传的两个线装版本之后，却没有找到一丝一毫关于茶的记载，这很令我意外与失落。

《神农本草经》作为中医四大经典著作之一，共收录了365味药，其中植物药252种，确实没有把茗茶囊括在内。在此书内，也没有寻觅到关于“茶解七十二毒”的只言片语。其中的委曲，也可能古时的版本曾经有记，在之后版本的不断编辑中亡佚了。但至少在今天，我们确实没能从中查到。看不到的莫须有，不能随意引用，更不可人云亦云。



清代孙星衍辑佚的《神农本草经》，只是在“苦菜”的注解中，罗列了“苦菜”可能是“茶”的猜测，并且在南朝陶弘景的注解里，仅说苦菜“疑此即是今茗”，他也不敢十分确定苦菜即是茶。清代以降，很多关于茶的著作，便把苦菜的功效，直接误以为是茶的功效。于是乎，“味苦，寒。主五脏邪气，厌谷，胃痹。久服，安心益气，聪察少卧，轻身、耐老。”便被张冠李戴，广泛引用，袭以成弊。明代李时珍著述的《本草纲目》，并没有把《神农本草经》中“苦菜”的功效强加于茶，便是有力的佐证之一。

我们再来看一下《神农本草经》的成书年代，据多位研究者认为，此书是集医药大成于先秦两汉之间，但从该书以阴阳五行指导药物配伍、阐明药性理论来看，此书应是汉代今文《尚书》学派流行以后的产物。从西汉的“心为土脏”改为“心为火脏”的认知飞跃，能够窥见《神农本草经》的真正成书时间，应是东汉光武帝以赤符受命、立火德为国运以后的事情了。清代姚际恒《古今伪书考》也认为：“汉志无《本草》，按《汉书·平帝纪》，诏天下举知方术本草者。书中有后汉郡县地名，以为东汉人作也。”

西汉（公元前59年）王褒《僮约》有“脍鱼炰鳖，烹茶尽具”、“牵犬贩鹅，武阳买茶”的记载。《僮约》讲的无论是“茶”，还是“荼”，至少说明，在公元前的西汉，已经有茶或荼存在了。而在东汉成书的《神农本草经》里，实在没有必要把“茶”

类，在官方的重要典籍中称之为“苦菜”，这不符合历史的基本逻辑与时人的基本认知规律。

西汉《淮南子·修务训》写道：“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就，当此之时，一日而遇七十毒。”后文并没有“以茶解毒”的记载。而“《本草》则曰：神农尝百草，一日而遇七十毒，得茶以解之，今人服药不饮茶，恐解药也。”这段话的始作俑者，从文献上考证，最早见之于清初陈元龙的《格致镜原》。从以上两段近似的记载对比审视，陈元龙可能引用并行伸了《淮南子》的内容。陈元龙所引用的《本草》典籍，究竟是哪一个版本的哪本医药著作，至少到今天，我们还不得而知。



如果说在遗失的《神农本草经》中，有关于“得茶而解毒”的确切记载，那么，唐代陆羽在《茶经·之事》一章中，不可能不去引用这一重要论断。鉴于此，他在《茶经·之饮》中只写道：

“茶之为饮，发乎神农氏，闻于周鲁公。”陆羽在表述茶的功效时，也只引用了最早的《神农食经》的记载：“茶茗久服，令人有力，悦志。”可见，陆羽著书立说、修史治学，对文献的引用和取舍，是非常严谨缜密的。

陆羽《茶经》认为的，茶“发乎神农氏”，这一观点，我是赞同并认可的。在农耕刚刚萌芽的神农时代，古老而聪敏的先民们，在寻觅到的一切能够果腹的食物时，在比较试吃和遴选的过程中，偶然发现了茶的存在，期间，误吃有害植物或食物中毒的可能性，都非常之大。那究竟谁是真正的神农氏呢？个人以为，一定是试吃在第一线，并随时可能付出生命代价的劳苦大众们。其后，在长期的生活实践中，总结出了丰富的食疗经验和心得体会，然后冠以神农或者更伟大的黄帝之名，意在溯源崇本，借以说明中国医药文化发祥之早之崇高。《淮南子》说得好：“世俗之人，多尊古而贱今，故为道者，必托之于神农、黄帝，而后能入说。”

茶最终还会由药到食，
重新恢复茶的悦志、不寐、
以预防保健为主的本来面目。



万病之药 首唯茶
