

林乾良 陈小忆 编著

# 中国茶疗

第二版

中国农业出版社



茗苦餘茗味甘苦  
便去淡棲  
秋採之苦  
餘主下氣

# 中国

# 茶疗

第二版

消宿食作及  
菲出山

連仁千光祖師述

喫茶養生言

平安 竹苞樓藏

茶與藥茶經註疏

林乾良 陈小忆 编著

中国农业出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

中国茶疗 / 林乾良, 陈小忆编著. —2 版. —北京:  
中国农业出版社, 2006. 8  
ISBN 7-109-11073-7

I. 中... II. ①林...②陈... III. 茶-食物疗法-中国  
IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 085122 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100026)

出版人: 傅玉祥

责任编辑 穆祥桐 张欣

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行  
2006 年 8 月第 2 版 2006 年 8 月第 2 版北京第 1 次印刷

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 11.125 插页: 1

字数: 280 千字 印数: 1~5 000 册

定价: 28.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



**林乾良** 1932年生于福建福州。1955年毕业于浙江大学医学院，留院任外科医师。近50年来，在中西医结合上成就恢宏，得部级奖1项，省市级奖多项。发表论文两百多篇，医学专著30多种。任全国主编者如中医专科统编教材《中药学》以及《养生方集成》、《中药成人教育系列教材》等。在国外出版者如《药对》〔美〕、《不老宝典》〔日〕、《长寿皇朝》〔加〕等。浙江中医学院教授、中药教研室主任。曾任中国医史学会、中国药史学会理事；浙江医史学会主任委员、浙江中西医结合研究会副会长。

上世纪70年代末，由于对中药、本草、养生、食疗等研究均及于茶学，遂立志深入探讨。1983年，以《茶叶药用之研究》及《茶史片甲》两文参加全国茶文化学术会议，并提“茶疗”构思。经数年努力，在发表数十篇论文之基础上，于1998年出版《中国茶疗》。曾两度赴日讲学。又因自幼喜翰墨好篆刻，老而弥笃，造诣较深。今为西泠印社社员、中国书协会员及中、美5家印社之名誉社长。近年又致力于以书法、篆刻创作茶文化，颇得海内外赞赏。



**陈小忆** 女 主任医师 1955年4月22日生于浙江省杭州市。1982年毕业于浙江中医学院医疗系并留校任教。1996年调动工作至广州医学院第二附属医院，二十多年来，主要从事中医学的临床、教学、科研工作。现任广州医学院中医教研室副主任，广州医学院第二附属医院中医科副主任。

目前在临床上，全面承担中医内、外、妇、儿等各科的诊治，尤其擅长中医妇科、中医消化内科及中医高脂血症的治疗。对妇科不孕症、月经不调、带下症及更年期综合症等均有独特的治疗方法，并将经验进行总结研究，积极申报立项。曾多次获医院、学院及省市立项资助，先后以第一作者名次在省级以上杂志发表的专业技术论文共十九篇，其中国家级杂志占五篇。曾编《中国茶疗》1998年由中国农业出版社出版，及参编专著《实用中西医结合治疗不孕不育诊疗学》，已于2000年由中国中医药出版社出版。



图1 宋墓壁画  
《将进茶》



图2 荣西禅师：《吃茶养生记》



图3 茶寿图 (林乾良)



图4 药茶

(1) 健胃茶 (2) 补肾药茶 (3) 益气药茶 (4) 鼻窦灸茶 (5) 养颜茶

# [序]

茶  
史  
话

茶，源于中国，今系世界上最为广大群众所喜爱之饮料。自古以来，中国传统认为饮茶对于人类的益寿保健有很大好处。数千年来，中医视茶若药。关于茶的防治疾病效能，在历代的医学、茶学文献中有很多的记载。唐代陆羽所著《茶经》，为世界著名的茶的经典著作。该书对茶的功效应用、州县所出、制造过程、饮用方法等均有详尽的记载。陆羽是中国古代茶文化的奠基者，因其首创之功而被后世奉为神圣。大约在公元740年成书的《本草拾遗》（唐代陈藏器撰）中，已称茶久服可以“去人脂”、“令人瘦”。该书并精辟地指出：“茶为万病之药。”明朝李时珍的伟大著作《本草纲目》，曾汇集百家言而对茶的功能



如强心、利尿、提神等加以缕述。

约在公元6世纪，茶可能缘于佛教的关系而由中国传入日本。开始时，饮茶之风仅在佛教上层人物与贵族之间流行。以后，遂广泛地盛行于僧侣中，以抗坐禅时的昏昏欲睡。大约在800年前，佛学大师荣西到中国宋朝来学习南方禅宗，同时学到茶文化。他在所著《吃茶养生记》中的第一章，即称赞茶为长生不老之灵丹妙药。荣西将从宋朝带回之茶种在日本种植成功，并对在日本提倡饮茶习惯有很大的贡献。到了公元15世纪，日本的茶道已经形成，日本的茶文化进入黄金时代。此后，茶逐渐地在日本变成为每日必不可少的大众饮料了。

近代大量的科学研究，阐明了茶叶中的化学成分及其生理效能。例如：咖啡碱具有兴奋中枢神经的作用，维生素C具有抗坏血病作用等。近年来的研究更已阐明：茶叶中所含的儿茶素（为茶多酚最重要的组成）具有多种有益人体的活性。诸如：抗氧化作用、抗致癌作用、抗心血管病变作用、抗糖尿作用、抗过敏作用以及抗菌、抗病毒等。此外，茶叶的丰富成分中还有很多具抗氧化作用的物质，如黄烷醇、 $\beta$ -胡萝卜素，以及锌、锰、铜、硒等。总之，茶对包括恶性肿瘤在内的许多慢性疾病都有

良好的预防、治疗作用。

1996年秋，“茶的文化与效能国际会议”在日本召开。林乾良教授应邀来日，在会上作题为《中国古代的茶疗》的招待演讲。林教授的演讲，对中国传统的茶疗论析得十分博大精深，给与会者以非常深的印象。“茶疗”一词，即由林教授于1983年提出。自那以后，他为茶疗体系的建立进行了不懈的努力。他曾广泛查阅数百种有关茶与医学的文献，将中国关于茶的传统功效整理为24项。他积十多年研究的成果，编著为《中国茶疗》一书。在此之前，他已经发表有关茶疗的论文40篇，书两种。无疑，林教授是茶疗这一领域的领先者。

《中国茶疗》分成两篇：上篇总论，有茶的药用史、茶寿、茶的疗效、茶的有效成分、茶的用法等章；下篇各论，分科系论述有关茶疗的理论与实践。对于有兴趣于茶疗领域的科技人员与一般群众，本书都将是很有用处的读物。我深信：《中国茶疗》对于茶科学与人类健康的发展都将作出很大的贡献。

静岗大学名誉教授

**村松敬一郎**

日本茶学术研究会主席

# [ 目 录 ]

序

## 上 篇 总 论

<b>第一章 茶</b> .....	2
一、茶源 .....	2
二、茶的考古 .....	3
三、从茶论茶 .....	8
四、陆羽与《茶经》 .....	13
五、茶为国饮 .....	16
六、茶文化三字歌 .....	22
<b>第二章 茶寿</b> .....	26
一、米寿与茶寿 .....	26
二、书画篆刻颂茶寿 .....	28
<b>第三章 茶疗</b> .....	33
一、茶疗简介 .....	33
二、茶为万病之药 .....	35
三、茶疗的分类 .....	38
四、保健茶 .....	45
<b>第四章 茶的药用史</b> .....	52
一、从本草论茶 .....	52
二、茶疗简史 .....	61

<b>第五章 茶的疗效</b> .....	67
一、茶的传统功效 .....	67
二、茶的现代功效 .....	83
<b>第六章 茶的有效成分</b> .....	89
一、生物碱类 .....	90
二、多酚类 .....	91
三、维生素类 .....	94
四、矿质元素 .....	96
五、氨基酸与蛋白质 .....	97
六、其他成分 .....	97
七、茶色素 .....	98
<b>第七章 茶疗的用法</b> .....	100
一、内服法 .....	100
二、外用法 .....	102
三、体外应用 .....	105
<b>第八章 茶疗的制剂</b> .....	106
一、茶疗的方剂 .....	106
二、传统制剂 .....	108
三、现代制剂 .....	111
四、药膳与茶疗 .....	115
五、红茶菌 .....	120
<b>第九章 茶疗注意点</b> .....	123
一、大瑜与小瑕 .....	123
二、辨证用茶 .....	125

## 下 篇 各 论

<b>第一章 心血管疾病的茶疗</b> .....	132
一、肥胖病的茶疗 .....	132
二、高脂血症的茶疗 .....	140

三、动脉粥样硬化的茶疗 .....	150
四、冠心病的茶疗 .....	157
五、高血压的茶疗 .....	165
<b>第二章 神经系统疾病的茶疗</b> .....	175
一、有关提神的茶疗 .....	175
二、有关镇静安神的茶疗 .....	179
附：老年痴呆与帕金森氏病 .....	188
<b>第三章 消化系统疾病的茶疗</b> .....	190
一、有关消食的茶疗 .....	190
二、有关解酒的茶疗 .....	197
三、痢疾的茶疗 .....	200
四、慢性肝炎与肝硬化的茶疗 .....	208
附：溃疡病 .....	211
<b>第四章 呼吸系统疾病的茶疗</b> .....	213
一、感冒的茶疗 .....	213
二、咳喘的茶疗 .....	220
三、肺病的茶疗 .....	224
四、咽喉炎的茶疗 .....	225
五、鼻渊的茶疗 .....	229
<b>第五章 泌尿系统疾病的茶疗</b> .....	231
附：茶多酚治肾疾 .....	239
<b>第六章 妇产科疾病的茶疗</b> .....	241
<b>第七章 眼科疾病的茶疗</b> .....	248
<b>第八章 龋齿的茶疗</b> .....	253
附：口腔炎与口臭 .....	259
<b>第九章 癌症的茶疗</b> .....	261
<b>第十章 糖尿病的茶疗</b> .....	275
<b>第十一章 有关清热解毒的茶疗</b> .....	283
一、有关解暑止渴的茶疗 .....	284

## 目 录

二、有关抑菌消炎的茶疗 .....	288
三、有关解毒的茶疗 .....	295
<b>第十二章 有关抗老养生的茶疗 .....</b>	<b>301</b>
一、有关抗衰老的茶疗 .....	301
二、有关益气疗饥的茶疗 .....	310
三、有关抗辐射的茶疗 .....	317
四、有关补血升白的茶疗 .....	320
<b>第十三章 有关美容及其他的茶疗 .....</b>	<b>327</b>
主要参考文献 .....	332

上篇

# 总论

# 第一章 茶

今日世界上，有三种不含酒精的植物性饮料风行全球，为各国人民所喜爱，历数千年而不衰，特称之为“三大软性饮料”，即茶、咖啡和可可。这三种饮料的原植物，相去甚远（指形态、生态、亲缘与成分各方面）；至于它们的来源，也是天各一方。

茶树，原产在亚洲的中国；咖啡，原产在非洲的埃塞俄比亚；可可，原产在南美洲亚马孙河和奥里诺科河的森林地带。三者各有其悠久的历史，以及许多传奇式的经历。特别是茶，其影响尤其深广，已形成为世界文化的一个分支——茶文化。茶，作为植物、商品和饮料，都关系到数以亿计的各国人民；成为生活、文化的内容，成为探讨、竞争、学术与新闻的中心，甚至还因茶引起过民族战争<sup>[1],[2]</sup>。

## 一、茶 源

茶树 *Camellia sinensis* (L.) O. Kuntze (据 1950 年钱崇澍所定名)，属山茶科木本植物。其芽叶经过加工，可制成茶叶。茶树是一种常绿作物，如果任其野生可以生长高达 20 米以上。但在栽培条件下，为了有利于采摘茶叶，通过修剪后一般保持高度在 80~120 厘米之间<sup>[3]</sup>。

茶树在温度 18~25℃，年降雨量 2 500 毫米左右，具有一定海拔高度的酸性土壤上生长最好。叶互生，花白色，均带有一种令人愉快的芳香气味。茶树除用种子栽种外，还可用剪下枝条经过无性繁殖来培育。后一种过程因成园较快，近年来已经普及。



茶树一般经 5~10 年达到成年，如果管理好可以产茶 50 年左右。<sup>[3]</sup>

如今，饮茶的习俗已经遍及全球，茶树已成为世界性经济作物，种茶的国家已有五六十个。寻根溯源，各国最初所用的茶叶、茶种，以及饮茶方法、品饮艺术、栽培技术、制茶工艺、茶具等，都是直接或间接地从我国传去的。因此，我国是“茶的祖国”、“茶文化的发源地”。世界上，凡提及茶的历史，莫不与我国联系在一起。瑞典的植物学家、植物分类与命名原则的奠基人林奈，最先为茶树定的学名就是 *Chea Sinensis*，意即“中国茶树”。所以，茶是中华民族的骄傲。<sup>[1].[2]</sup>

## 二、茶的考古

由于茶的历史十分悠久，关系到事物又十分繁杂（诸如茶书、古茶树、茶具、泉水等），所以，是有些“古”可以“考”的。这里，只想先谈谈茶树在我国最早存在于什么地区的问题。主要从古生物学及古籍记载这两方面材料来谈。

从古生物学眼光来看，必须回答这样两个问题，即：茶树作为一种高等植物，它在整个生物学发展史上，是哪一个时候开始出现的呢？最早又是在哪个地方出现的呢？当然，这都是学术性很强的问题，在这里只能粗浅地谈一点点。茶树，在植物分类上是山茶科山茶属。山茶属，是山茶科里具有较多原始特征的一群；茶树，在山茶属中又是属于较原始的一个种。所以，据科学家研究，它的发生时期约在中生代末至新生代初。具体地说，距今大约 7 000 万年了。茶的原产地，据研究大约是在我国的云贵高原，其中心是滇黔桂 3 省的毗邻地带，包括四川盆地的边缘。有力的证据很多，例如；该处存在有较多的野生乔木大茶树；这些大茶树的叶片结构研究表明它是比较原始的；在贵州省晴隆县笋家箐曾发现茶籽化石 1 块，共有化石茶籽 3 粒；山茶属植物现