



建设社会主义新农村书系

第二批

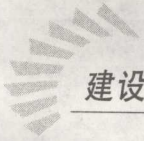
# 饮茶与健康

骆少君 主编 吕毅 副主编

Yincha Yu Jiankang



中国农业出版社  
农村读物出版社



建设社会主义新农村书系(第二批)

---

卫生保健篇

# 饮茶与健康

骆少君 主 编

吕 毅 副主编

中国农业出版社  
农村读物出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

饮茶与健康 / 骆少君主编. —北京: 中国农业出版社,  
2007. 1

(建设社会主义新农村书系)

ISBN 978-7-109-11426-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 000973 号

中国农业出版社  
农村读物出版社 出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100026)

责任编辑 穆祥桐

---

北京通州皇家印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 10 月北京第 2 次印刷

---

开本: 787mm×1092mm 1/32 印张: 5.375

字数: 110 千字

定价: 7.50 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

主 编 骆少君  
副主编 吕 毅  
编 委 赵玉香 杨秀芳 李 强  
杨士新 郭雯飞 王星银  
陈郁榕 毛兴国 谢燮清  
骆 欣 叶扬文



## 出版说明

党的十六届五中全会明确提出了建设社会主义新农村的重大历史任务。中国农业出版社按照生产发展、生活宽裕、乡风文明、村容整洁、管理民主的要求，秉承为“三农”服务的办社宗旨，及时策划推出了《建设社会主义新农村书系》。

本套书紧紧围绕建设社会主义新农村的内涵，在内容上，分农业生产新技术、新型农民培训、乡村民主管理、农村政策法律、农村能源环境、农业基础设施建设、小康家园建设、乡村文化生活、农村卫生保健、乡村幼儿教育等板块；在出版形式上，将手册式、问答式、图说式与挂图、光盘有机结合；在运作方式上，按社会主义新农村发展的阶段性，分期分批实施；在读者对象上，依据广大农村读者的文化水平和阅读习惯，分别推出适合广大农民、农技人员和乡村干部三个层次的读本。整套书力求内容通俗易懂，图文并茂，突出科学性、针对性、实用性和趣味性；力求用新技术、新内容、新形式，开拓服务的新境界。

本套书第一批近百种出版半年多以来，得到了广

大农民朋友的欢迎。此次推出的第二批更进一步地为农民朋友提供了范围更宽、内容更新的选择对象。

我们希望该套书的出版，能够提高广大农民的科技素质，加快农业科技的推广普及，提高农业科技的到位率和入户率，为农业发展、农民增收、农村社会进步提供有力的智力支持和精神动力，为社会主义新农村建设注入新的生机与活力。

中国农业出版社

2007年1月

## 前 言

茶，从菜食、药用到饮料，经历了无数个春秋的磨炼，几乎与我们的祖先，同时在这块大地上诞生。茶，从栽种、加工，到品饮，无时不具有生命，是一首为人类的健康和繁荣而谱写的交响曲。数千年来，无论在政治、经济、科学和文化及日常生活中，茶都与我们这古老的国家戚戚相关，同生共长，它默默地维护着我们世世代代的健康，增进了我们民族的繁荣，为我们创造了精神文明和无穷无尽的财富，是我们东方文化和健康的源泉，几乎成了造物主给予我们的恩赐。

岁月在流逝，时代在飞跃，时髦的流行已随着时代的洪流冲击着世界的每个角落，人们的习惯在发生着巨大的变化，然而茶在我们的生活中依然没有褪色，随着现代文明的到来，又再次被认识到它对于人类繁荣的价值。从遥远的祖先到现在，我们世世代代都有千千万万的人与茶相依为命，以它为伴、以它谋生、以它为乐。如藏族古谚所说：“茶是血、茶是肉、茶是生命”（藏语：“加察热、加霞热、加梭热”）；我国广



大边区各民族的“宁可三日无粮，不可一日无茶”的信念依然长存。茶是人们永远的健康卫士，更是新世纪的健康曙光。

把饮茶与健康，尤其是对当今的重要性介绍给广大读者，是我们茶人义不容辞的历史使命。

本书从饮茶的历史、茶的功能的研究进展、饮茶的益处及民间茶疗方、饮茶要领等等方面，尽可能比较全面、科学、客观地介绍了饮茶对健康的作用及有关的实用知识，期望成为读者的有益参考。

编者

2006年8月



# 目 录

出版说明

前言

一、茶与医学	1
(一) 古时论茶效	1
(二) 国外早期对“茶与健康”的论述	4
(三) 近期国内外茶叶保健功能的研究进展	7
二、茶叶的保健作用	13
(一) 茶叶的化学成分	13
(二) 主要功效成分	17
(三) 茶汤对水质的改善作用	64
(四) 各种茶类的保健作用	65
(五) 茶树其他部分的利用	68
(六) 茶叶美容法	71
(七) 茶与精神健康	74
(八) 民间茶疗法	77
三、科学饮茶	101
(一) 茶叶基本知识	101
(二) 茶的选购与保管	123

(三) 茶的饮用方法与茶效 .....	131
(四) 不同茶类的适饮性 .....	152

四、病患者饮茶的注意事项 .....

(一) 茶与服药 .....	154
(二) 茶与神经衰弱患者 .....	154
(三) 茶与消化系统患者 .....	155
(四) 茶与心血管病患者 .....	155
(五) 茶与糖尿病患者 .....	155
(六) 茶与缺铁性贫血患者及孕妇 .....	156

## 一、茶与医学

茶被发现和利用，是从药用开始的。传说中的神农有一个水晶般透明的肚子，东西吃下去后，人们可以在他的胃肠里看得一清二楚。当时的人们，不知道用火将食物煮熟，而是生吃花草、野果、虫鱼、禽兽等食物，因此经常生病。神农为了帮助人们解除病痛，就尝遍了各种植物的叶、茎、根等，以便让人们知道哪些植物无毒可以吃，哪些有毒不能吃。有一次，在神农食物中毒的情况下，发现了茶树，吃了茶树的叶子后解了毒，从而发现茶有解毒的功能。此后，经后人的不断实践、不断研究和探索，发现茶叶不仅有解毒之效，而且能与其他中草药配伍医治很多病症。古今中外，有很多医药专著及茶叶专著谈到茶，谈到茶与健康的关系。

### （一）古时论茶效

1. 中国历代医药专著论茶 早在公元前 2 世纪司马相如著的《凡将篇》上述及的 20 多种草药就有茶。

东汉（25—220 年）医学家华佗的《食论》中提到“苦茶久食，益意思”，是茶药理功能的最早记述。

张仲景所著《伤寒论》认为“茶治便脓血甚效”。

唐代（618—907 年）出版的《唐本草》记有“茶主瘕疮，利小便，去痰热渴”，“主下气，消宿食”；《食疗本草》载有“茗叶利大肠，去热解痰”，“主下气，除好睡，消宿

食”；《本草拾遗》提及茶，“破热气，除瘴气”，“久食令人瘦，去人脂”。

宋代（960—1279年）出版的《本草图经》称：茶醒神、释滞消壅……；《山家清供》亦称：茶即药品也，去滞化食。

元代（1271—1368年）出版的《汤液本草》认为“茶可治中风昏聩、多睡不醒”；《饮膳正要》认为“凡诸茶，……去痰热、止渴、利小便，消食下气，清神少睡”。

明代（1368—1644年）出版的《食物本草》、《救荒本草》、《野菜博览》、《本草纲目》、《本草经疏》，以及清朝（1644—1911年）出版的《食物本草会纂》、《本草纲目拾遗》、《本草求真》等著名的本草书记述了茶的功效。特别是公元1578年我国著名药学家李时珍编著的《本草纲目》，是一部介绍饮食、药用品最全面的集大成之作，同时它也记述了茶的药理功能：“茶苦而寒，……最能降火，火为百病，火降则上清矣。……温饮则火因寒气而下降，热饮则茶借火气而升散，又兼解酒食之毒，使人神思罔爽，不昏不睡。”又记载：“叶，气味：苦、甘，微寒，无毒。主治：瘰疮，利小便，去痰热，止渴，令人少睡，有力悦志。下气消食。作饮，加茱萸、葱、姜良。破热气，除瘴气，利大小肠。清头目，治中风昏聩、多睡不醒。治伤暑。合醋，治泄痢，甚效。炒煎饮，治热毒赤白痢。同芎藭、葱白煎饮，止头痛。浓煎，吐风热痰涎。”

此外，中外不少中草药书上还记载茶树根可治心脏病、口疮、牛皮癣以及茶籽可治喘急咳嗽、去痰垢、治头脑鸣响等等。



**2. 中国历代古医方书记载茶疗方** 从唐代开始，就有了临床上用药茶方的记载，如：

《千金方》记有以“煮茶单饮”治头痛。

《赤水玄珠》记载有“茶稠散”方，即以茶、川芎、薄荷等治风热上攻、头目昏痛。

《万氏家抄方》载有“茶柏散”方，即以茶、黄柏、薄荷等治诸般喉症等疾病。

《圣济总录》记有“姜茶散”方，以茶、生姜等治霍乱后烦躁不安；“海金沙”方以海金沙、茶等治小便不通，脐下满闷。

《韩氏医通》记有以豆、芝麻、茶等作为抗衰老的补益方剂。

另外，在历代中医眼科文献中用茶的方剂也特别多，如《银海精微》、《医宗金鉴·眼科心法》、《审视瑶函》等名著中约有百余张眼科名方中都用茶叶，而且大多至今仍在沿用。

**3. 中国历代经史子集类及茶叶专著论茶效** 我国古代出版的一些经史子集类如三国·魏《广雅》，晋《博物志》，梁《述异记》，唐《唐国史补》、宋《东坡杂记》、《格物粗谈》、《古今合璧事类备要外集》、《岭外代答》，元《敬斋古今甝》，明《三才图会》以及清《黎岐纪闻》等约近 20 种史类资料论及茶的药理作用。

同时，历代出版的茶叶专著也都详细介绍了茶的功效。如唐代陆羽所著的我国第一部茶叶专著《茶经》记载“茶之为用，味至寒，为饮最宜，精行俭德之人，若热渴、凝闷、脑痛、目涩、四肢烦、百节不舒，聊四五啜，与醍醐甘露抗衡也。”唐代顾况《茶赋》认为茶能“攻肉食之膻膩，发当

暑之清吟，涤通宵之昏寐”。明代《茶谱》则将茶的功效归纳为：“人饮真茶，能止渴消食，除痰少睡，利水道，明目益思，除烦去腻，人固不可一日无茶。”

4. 我国古代诗人颂茶效 “破睡见茶功”，是唐代大诗人李白留下的诗句。宋代大文豪、大诗人苏东坡曾把二茶诗中的两个句子配成一副神韵绝妙的对联，即“欲把西湖比西子，从来佳茗似佳人”，至今仍被人们赞叹不已。另外，苏东坡的诗句“何须魏帝一方药，且尽卢仝七碗茶”对茶的功效也描绘得淋漓尽致。明代诗人汪道令在《和茅孝若山茶歌》中对茶效的论述如下：“昔闻神农辨茶味，功调五脏能益思。北人重酪不重茶，遂令齿颊饶膻气。”

此外，唐代诗人皎然、柳宗元，宋代诗人范仲淹、梅尧臣等等在诗中表达了各自读茶的功效的感受和认识。

## (二) 国外早期对“茶与健康”的论述

茶叶作为商品 1610 年传入欧洲，首先是荷兰、葡萄牙，然后是俄国、英国等，1674 年传入美洲，逐步遍及全世界。

茶叶开始传入欧洲时，很多人认为茶叶中含有大量鞣质，会把胃鞣坏，饮茶有害。由此引起了医学界的广泛争论和研究，如下所述最后证明茶叶是种健康饮料。

1646 年荷兰 Dr Med Tu - lpius 等用长篇论文赞扬了茶对人体健康的好处。

1772 年英国 Dr Co Lettson 在《茶的医学性质》中认为：“茶是养生妙品，百病药剂。并称茶有三德：一、坐禅时，可通夜不眠；二、能助消化；三、是不发（抑制性欲）的药。”

1863 年伦敦《Lancet 杂志》发表茶在心理上的作用的

文章说：“细胞组织受若干感情的影响而迅速损耗时，茶有改变的功效。”

1883年 W. Gordon Stables 在伦敦出版的《茶，健康饮料》说：“在午前或炎热时，饮茶比饮酒更使人凉快、安静及增加活力，其作用且颇持久。”还说：“饮热茶有抗寒抗热的功效，在炎热天气中，对恢复体力尤为有效，且有使水清洁的效果。易于泡制携带，应作为士兵在勤务中的饮料。茶可以减少疾病的传染。”

《茶与饮料》认为：“饮茶可以减轻疲劳。”“可以减少疾病的传染。”

1902年巴黎医生 louie le. Mery 在巴黎出版的《食品论 (A Treaties on Eoods)》说：“饮茶补身，好效果多，而不良影响少。在神经昏扰时，饮茶可恢复元气。”

1903年美国菲列得尔亚《药学杂志》发表文章说：“工作紧张，虚耗身体及精神能力殆尽时，饮茶有恢复元气的效果，支起萎垂的精神，而无不良效果。”

1904年伦敦《泰晤士报》Jonathan Hutchinson 的文章说：“饮茶功用可以振作颓丧精神，使愤怒平静，防止头痛，而使头脑适于工作，所以茶是神经营养剂。”

1907年纽约《Mc. clures》杂志发表 Woods Hutchinson 的文章说：“茶为辅助食物。饮茶助消化，增进食欲。”

1908年 C. W. Saleeby 在纽约出版的《健康、体力及快乐》上发表文章说“饮茶能使头脑清醒，而咖啡则否。茶中咖啡纯粹兴奋剂，无别的作用。”

1912年《茶与咖啡贸易》杂志报道 Medicochirurgical 药物系 H. C. Wood 说：“茶中咖啡碱脊髓内对神经中枢作为兴奋剂，使肌肉收缩更有力，而无副作用，所以肌肉活动的

总和较无咖啡碱影响大。”

1913年 Michigan 大学医学院院长 V. C. Vaughn 在《咖啡碱饮料的利益》一文是说：“茶叶咖啡碱为饮料而适度饮用，对大多数成人不但无害，而且有益。茶中咖啡碱为生理的兴奋剂，使人常在醒觉和良好状态中。”

1923年《贸易杂志》报道美国陆军军医总监 J. G. Mc Nanght 说：“伤害病菌在纯粹培养中放入茶汤内，经4小时，能减少其数量，20小时，在冷茶中再无发现。”

1924年日本三浦政太郎实验，以缺乏维生素 C 的混合饲料，加新鲜的茶汤饲养豚鼠，可避免坏血病。

1925年《贸易杂志》报道哥伦比亚药物学院院长 H. H. Bwby 认为：“茶直接增进脑的活动，且刺激其固有机能，所以精神的平衡得以保持，增加心智活动，而不影响其机能。”

1942年德国 Baron Justus Von Liebig 说：“茶中咖啡碱为有补于肝脏的饮料，因其所含成分使肝脏完成其功能。”

日本《茶》1965年第9期报道：据东京大学的两名研究人员的报导，在广岛原子弹爆炸事件中，凡有长期饮茶习惯的人存活率高，而且在爆炸后感觉良好。

前苏联乌克兰科学院进行小鼠的辐射试验，然后一组喂饲儿茶多酚类化合物浓缩物，一组不喂，结果不喂全部死亡，而喂的大部分存活。因此认为茶可以减轻辐射的伤害。

总的来说，国外早期的论述多半涉及茶叶中咖啡碱的兴奋作用。近几十年的科学研究则较深入地揭示了茶叶多方面的保健功能及其作用机理。



### (三) 近期国内外茶叶保健功能的研究进展

随着近代科学技术及研究手段的发展，国内外医学家、药学家、营养学家及茶叶专家通过多年的潜心研究，应用现代医学理论如自由基学说、免疫学说、抗氧化学说等等，利用生理、药理、生化分析技术等研究技术的进步，从分子—细胞—组织水平逐步验证了我国历史中药书上所记载的茶叶功效，而且茶叶中各种有效成分对人体的保健作用正在不断地被挖掘及拓宽。

目前已探明茶叶中具有保健作用的活性成分，主要是茶多酚、咖啡碱、茶氨酸、茶多糖以及维生素类和各种矿质元素等。国内外许多科学工作者对茶的保健功能的论证和开发投入了很大的热情，取得了显著的成绩。如：

在 1953 年 WHO 主持的第一届国际口腔卫生齿科专题讨论会上，日本的大西正男教授就提出了因茶是高氟类植物，可用饮茶来代替由美国倡议的，在自来水中添加氟元素来防龋齿的做法，此后大西正男教授为茶叶防龋进行了近 30 年的努力和探索，证明了茶叶防龋齿的有效性及其可行性，并在一定的地区得到了实施。

我国以北京口腔医院为主，对饮茶防治儿童的龋齿作了大量的试验和调查，取得了较为显著的效果。

其中茶多酚的生理活性作用及其应用是目前研究最多、影响最大、成果最显著的方面。

从国外到国内，从茶叶界到医学、药学界，引起了许多科学家、学者及企业的广泛兴趣和注意。如：

日本的奥田拓男、原征彦等对茶叶的多酚类的生理活性及清除自由基的机理探索上作了大量的研究。我国的楼福庆