

说茶论

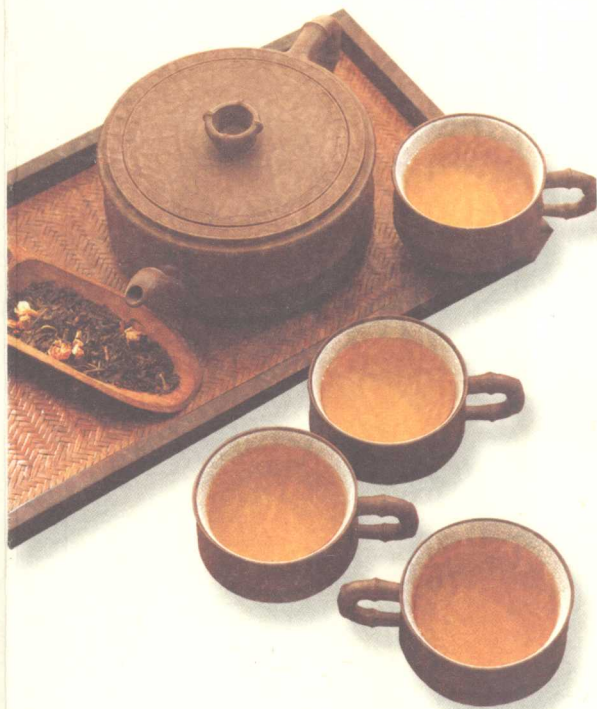
编著

邱淦清

话健康

說茶論

说茶论道·说水论泉·茶叶药用·茶疗疾病·饮茶解惑



说茶论水话健康

编著 邱淦清

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

说茶论水话健康/邱淦清编著. -北京:科学技术文献出版社, 2007. 11

ISBN 978-7-5023-5793-1

I. 说… II. 邱… III. ①茶-文化-中国 ②茶-关系-健康 IV. TS971 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 150675 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)51501739
图书发行部电话 (010)51501720, (010)68514035(传真)
邮 购 部 电 话 (010)51501729
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 樊雅莉
责 任 编 辑 樊雅莉
责 任 校 对 张叫噪
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京高迪印刷有限公司
版 (印) 次 2007 年 11 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 640×960 特 16 开
字 数 171 千
印 张 11.5
印 数 1~6000 册
定 价 18.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

淦水沁白茶，清流演绒丝(代序)

“淦水沁白茶，清流演绒丝”，这是国学大师舒乙先生为我写的题词。题词中不仅嵌入了我的名字“淦清”二字，还点出了我的事业、我的兴趣爱好、我的人生准则与追求。

(一)

我出生在被国画、书法大师吴昌硕誉为“行遍江南清丽地，人生只合住湖州”的浙江湖州。湖州位于浙江北部，太湖的南岸，京杭大运河穿城而过。湖州自古就是人文荟萃、名家辈出之地。

我的父亲是一位饱学之士，通晓经史子集，尤其喜欢上山采药。工作之余，荷把锄头，身背药篓，采撷草药，救助乡里是他最大的爱好，至今虽年逾八十，仍然乐此不疲。

母亲仁心慈厚，乐善好施，吃苦耐劳，办事周到细致，一个人把家里外打理得井井有条。粗茶淡饭，经过她的精心烹调，都成了餐桌上的美味佳肴。茶余饭后，她总是一声不响地坐在我们兄弟三人的身边，一边做着针线活，一边看着我们三人学习。

父母的正直与善良，对我们兄弟三人的人生，起着决定性影响。

少年之时，出于对青山绿水的喜爱，对大自然的向往，每当父亲整

装待发时,我都会缠着他带我前往。开始,父亲考虑我年幼,怕我身体吃不消,总是对我的要求断然拒绝。久而久之,禁不住我的软磨硬泡,无奈之中,只好情不得已地带我前往。

家乡的山水令我陶醉,花草的清香让我心旷神怡,啾啾的鸟鸣,好似美妙的音乐,伴随我愉快地前行。一路上,父亲时而给我讲述家乡的奇闻轶事,时而驻足于田野山巅,指导我认识一些草药,告诉我它们的名字、作用。

父亲是远近闻名的善人,当时在湖州小有名气。每当路过竹林、桑林、茶园,热情的山民总会好客地请我们坐下休息,同时泡上一杯清茶,奉上一盘桑椹,借机向父亲请教一些医药知识,或者替家人问些健康问题。

和蚕丝、茶叶的邂逅,可能成为我今后职业选择的一个契机。

不知不觉中,一天就这样过去了。尽管我们翻山越岭几十里,肩上的草药几十斤,我却丝毫不感到劳累。父亲见我喜山爱水,不怕辛苦,非常高兴。以后外出,经常会主动邀请我一同前往。由于少不知事,我把每次的上山采药当成是“游山玩水”,对父亲讲述的知识有时会心不在焉。父亲洞察后,并没有说什么。

我至今仍然清晰地记得他对我说的一席话。他告诉我,孔子说:“智者乐水,仁者乐山。知者动,仁者静。知者乐,仁者寿。”我对你别无他求,但愿你能在家乡的山水之间,使自己变得聪明起来,像山一样稳重,像水一样畅达,像竹一样向上,像桑一样耐霜,像茶一样淡雅。这样你的生活才会快乐,身心才会健康。

当时我似懂非懂,只是点头称是。四十年过去了,现在回想起当时的情景,结合我目前从事的茶叶、真丝、羊绒行业,我以为,其中既有冥冥之中上天的安排,也有童年时期这段难忘经历在我心中打下的深深烙印。我更愿意认为,这种职业选择是童年时期父亲在我心灵中播

下的种子。只不过是通過我的澆灌、栽培、耕耘，使其長成大樹罷了。

（二）

我家素以家風純正，家教嚴格出名。我們兄弟三人，從小就在中國傳統文化的熏陶下成長。父母親要求我們，人活在世上，無論做什么事情，一是要講誠信，二是要能吃苦，三是要有恒心，四是要不斷學習。

我早期的學歷不高，只讀到高中畢業就開始工作。先後在許多單位從事過多種不同的行業。但是，不管做任何事情，我都牢記父母親的教誨。無論是在艱苦的創業伊始，還是在事業有成，在羊絨行業取得輝煌業績的現在，以及在準備大展宏圖的將來，我都在踐行着這一為人處世、立業安身的基本準則。

對於學習，我更是絲毫不敢放鬆。儘管幾年前我就通過學習拿下了北京大學光華管理學院的 EMBA 學位，但是，學習的腳步卻從未停止。幾年來，我堅持在北京大學、清華大學、中國人民大學等高等學府參加國學、佛學、企業管理學等多種課程的學習，至今未間斷。這些都得益於我少年時期養成的良好的學習習慣。

讀到這裡，有些讀者可能還不知道我是干什么的。現在，我就向大家介紹一下我的企業，我的職業，談談我和茶、水、絲、絨的不解之緣，談談我對健康的理解。

（三）

“清流演絨絲”，實際上描繪的是我的第一職業。

我的第一職業是生產、經營羊絨類、真絲類制品。我們企業的名字叫做浙江珍貝羊絨制品有限公司，主要生產、銷售“珍貝牌”羊絨衫、

羊毛衫、真丝、大麻、牛奶蛋白纤维内衣、羊绒围巾、羊绒大衣、羊绒裤、羊毛裤、高档衬衫、大麻袜子、鞋垫。这便是我的第一职业。

“淦水沁白茶”，描述的是我的第二职业。

我的第二职业是生产、经营著名的安吉白茶。浙江省安吉县，是我国著名的竹乡、茶乡，电影《卧虎藏龙》的许多外景就是在此拍摄的。

安吉以盛产名茶著称，茶圣陆羽所著的《茶经》就是在此撰写的。宋徽宗在《大观茶论》中提到的“白茶”，就是在这里生长的。

白茶为茶中之珍品，自古至今民间大重。早在宋朝，宋徽宗在《大观茶论》中称白茶为“神州第一茶”；宋子安在《东溪试茶录》中称白茶为“茶瑞”；宋朝的蔡襄在《茶录·论茶》中明确提到“茶色贵白”。这都是从外形上对白茶的形容。因为白茶芽叶如白纸一般洁白而薄，不能大量种植、栽培生产，其后的数百年里，白茶一夜之间从人间蒸发，杳无音信。此中原因，至今无人知晓。

1980年8月，科研人员在浙江省安吉县天荒坪镇大溪村桂家厂，发现一丛树龄数百年的珍稀茶树。这丛茶树的春茶幼嫩芽叶为白色，主脉呈绿色，经专家研究考证，确认这就是失传已久的安吉白茶。这一稀有物种资源的发现，引起我国广大茶叶研究、生产者的高度重视。在各级政府的支持下，科研人员采用茶叶的无性繁殖技术进行繁殖，并获得成功。为了纪念白茶的“盛世重现”，遂将其命名为“安吉白茶”。

白茶产量低，对环境要求高，价格昂贵，被人们誉为“茶中的软黄金”；联合国教科文组织把白茶列为高档珍品茶叶之列，曾在上海茶叶拍卖会上创造了每500克单价20万元人民币的纪录，并于2004年4月在上海举行的“上海茶文化节”中金榜题名，一举夺魁，获得博览会的最高金奖。

我对茶叶的喜好，既有童年时期的美好回忆，更主要的原因是出

于对白茶的热爱，对中国茶文化的倾心仰慕，对茶的医疗保健作用的信赖，以及对“茶禅一味”高深境界的追求。

我的第三职业是健康事业的推广者和践行者。这是朋友封的，也是我最愿意做的。

我是中国企业家协会、中国企业联合会的会员。由于工作的关系，每天都要和各个级别的领导、各种企业家打交道。经过长期的观察了解到，企业家的健康问题已经成为影响企业健康发展的社会问题，企业家英年早逝的现象时有耳闻，令人触目惊心！这让我想到了《道德经》所说的“上善若水”，想到了《论语》的“知者乐水，仁者乐山；知者动，仁者静；知者乐，仁者寿”。更觉得“君子之交淡如水”的珍贵。

人与人之间的交往，不能仅仅局限于生意之间的往来，利益上的分配，不能以吃吃喝喝为主要媒介手段，传播健康，推广健康，进而实现人人健康，应该成为我们的责任。于是，我就利用各种机会学习各种有益于健康的保健方法，只要可能，就在各种场合宣传健康理念，推广健康方法。“圈内人”都戏称我为“健康使者”。我认为，这是对我的最高评价，也是在我获得的各种荣誉称号中最高、最有价值的。

（四）

“淦水沁白茶，清流演绒丝”，仅仅十个字，道出了我的职业，阐明了我的爱好，表达了我的追求，其中还蕴含着一位国学大师对白茶的喜爱，对羊绒的厚爱，对浙江珍珠羊绒制品有限公司的殷切希望。

本书名为《说茶论水话健康》，其中包含了我对茶的了解，水的理解，从茶和水的角度对健康的解读。

茶是日常生活中的基本饮品，水是生命的源泉，健康是人类最宝贵的财富。中医的经典著作《黄帝内经》指出：“天覆地载，万物悉备，

莫贵于人。”唐代名医、被民间尊称为“药王”的孙思邈在《大医精诚》中说到：“人命至重，贵逾千金，一方济之，德逾于此。”从饮茶、宁心、养性中感悟生命、关爱健康，从品茶中喝出健康来，则是本书的写作初衷与目的意义所在。

生活是如此美好，但生命对每个人只有一次。与其治病于有疾之后，莫如防治于未病之先；与其幻想着得到“长生不老”之药，不如在日常品茶中喝出健康。健康长寿的方法有很多，但是，寓健康长寿于日常饮食之中则是养生保健的最高境界。

于心平气和之时，与二三知己围炉而坐，静坐品茗，望茶雾袅袅，感茶香袭人，纵然结庐在人境，耳中全无车马喧，享受这份惬意，这份恬淡，这份宁静，这份从容，余以为，这才是最好的修身养性之方，最佳的长生不老良药。

（五）

“品茶知心性，谈禅悟慧根”，这是我们白茶上的一句广告语。我觉得，我们要从内心中追求宁静恬淡，在事业上我们仍然要努力向前。

二千多年前，孔子在登临泰山时，曾发出这样的千年感慨：“仰之弥高，钻之弥坚，可以语之矣；出乎其萃，拔乎其类，怡若登天然。”当你在品茶中悟出人生的真谛时，你的事业，你的人生将会因此而改变。

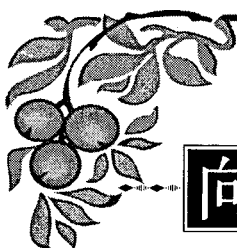
“抗志以希古人，虚心而师百氏”，有了这种心情，我们才会多几分沉潜，少些许浮躁，这一直也是我学习、前进的动力和源泉。

邱淦清，2007年春月，于北京珍贝大厦

内 容 简 介

本书为茶学著作,共分为 5 章。第一章为“说茶论道”,主要介绍茶的起源、茶的文化与精神内涵;第二章为“说水论泉”,重点介绍了水之质、水之性、同时介绍了历代名泉;第三章为“茶叶药用”,总结出茶叶的九大功效:清脑醒神、除痰消食、减肥消脂、清热消暑解渴、防治瘟疫、聪明强记、泻火消肿,活血止痛、醒酒解毒、坚固牙齿及 80 首茶疗古方;第四章为“茶疗疾病”,对茶的抗癌防癌、抗衰老、降血脂、改善记忆力、预防心肌梗死、减肥降脂、增强免疫功能、防治骨质疏松症等功能进行解析;第五章为“饮茶解惑”,重点讨论了孕妇能否喝茶、酒后能否饮茶、茶能否“解药”等热点话题。

本书说茶论水,但处处围绕健康,重点突出,观点鲜明,论证有力,资料翔实而丰富,语言优美而流畅,适合社会各界关心茶、喜欢茶,关注健康,追求健康的人士阅读。



向您推荐

养生保健与食谱药膳

春季养生食谱	18.00
夏季养生食谱	18.00
秋季养生食谱	18.00
冬季养生食谱	18.00
现代白领养生计划	26.00
春季养生计划	27.80
夏季养生计划	27.80
秋季养生计划	27.80
冬季养生计划	27.80

注:邮费按书款总价另加 20%



目 录

第一章 说茶论道	(1)
第一节 茶字趣谈	(2)
一、茶的起源	(2)
二、“茶”字由来	(3)
三、“茶”的推广	(4)
第二节 从茶说寿	(6)
第三节 茶与文化	(9)
一、茶的文化特征	(9)
二、茶的精神内涵	(11)
第四节 茶与宗教	(12)
一、儒家与茶	(12)
二、道家与茶	(13)
三、佛家与茶	(14)
第五节 茶禅一味	(15)
一、“茶满了”的故事	(15)
二、“吃茶去”的故事	(15)
三、“吃茶去”的“八大观”	(16)

第六节 茶道解读	(18)
一、“茶有十德”	(19)
二、“茶蕴四性”	(19)
三、“茶含四理”	(20)
四、“茶道四义”	(21)
五、茶道的其他含义	(21)
第七节 茶区览胜	(22)
一、西南茶区	(22)
二、华南茶区	(22)
三、江南茶区	(23)
四、江北茶区	(23)
第八节 茶叶扫描	(23)
一、绿茶	(24)
二、白茶	(24)
三、红茶	(24)
四、黄茶	(24)
五、黑茶	(24)
六、乌龙茶	(25)
七、花茶	(25)
八、其他	(25)
第九节 名茶点评	(26)
一、西湖龙井	(26)
二、安吉白茶	(27)
三、云南普洱	(30)
四、武夷山大红袍	(31)
五、茉莉花茶	(32)

第十节 茶叶贮存	(33)
一、湿度	(33)
二、温度	(34)
三、光照	(34)
第十一节 茶具杂说	(34)
一、瓷器茶具	(35)
二、竹木茶具	(35)
三、陶土茶具	(36)
四、漆器茶具	(36)
五、金属茶具	(36)
六、玻璃茶具	(36)
第二章 说水论泉	(38)
第一节 水之质	(38)
第二节 水之性	(39)
第三节 水之类	(40)
第四节 诸水论	(48)
第五节 水的收集与储藏	(52)
第六节 水之用	(58)
第七节 水之选	(60)
第八节 水之论	(62)
第九节 说名泉	(65)
第十节 名泉录	(69)
第十一节 神奇的水	(70)
第十二节 名著举隅	(72)
一、陆羽《茶经》	(72)
二、丁谓《北苑茶录》	(74)

三、宋子安《东溪试茶录》	(74)
四、黄儒《品茶要录》	(74)
五、熊蕃《宣和北苑贡茶录》	(75)
六、赵汝砺《北苑别录》	(75)
七、蔡襄《茶录》	(75)
八、田艺衡《煮泉小品》	(76)
九、许次纾《茶疏》	(76)
十、罗廪《茶解》	(77)
十一、卢复《芷园日记》	(78)
十二、屠本峻《茗笈》	(78)
十三、其他	(78)
第三章 茶叶药用	(80)
第一节 茶叶成分	(80)
一、主要成分含量及作用	(81)
二、临床意义	(82)
第二节 茶叶药理	(85)
一、茶叶的药理作用	(85)
二、茶多酚的药理作用	(88)
第三节 茶叶功用	(92)
一、清脑醒神	(92)
二、除痰消食	(93)
三、减肥消脂	(94)
四、清热消暑解渴	(95)
五、防治瘟疫	(97)
六、聪明强记	(97)
七、泻火消肿,活血止痛	(98)

八、醒酒解毒	(99)
九、坚固牙齿	(100)
第四节 茶疗古方	(101)
第五节 茶叶新用	(128)
第六节 茶疗医案	(130)
第四章 茶疗疾病	(135)
第一节 抗癌防癌	(135)
第二节 抗癌机理	(139)
第三节 抗衰老	(142)
第四节 降血脂	(144)
第五节 改善记忆力	(145)
第六节 预防心肌梗死	(146)
第七节 减肥降脂	(147)
第八节 增强免疫功能	(149)
第九节 防治骨质疏松症	(149)
第十节 预防脑血管疾病	(150)
第十一节 抗辐射	(151)
第十二节 抗艾滋病	(152)
第十三节 增加抗病能力	(152)
第十四节 预防肝病	(153)
第十五节 减轻吸烟的危害	(153)
第五章 饮茶解惑	(157)
第一节 孕妇能否喝茶	(157)
第二节 产妇能否喝茶	(158)
第三节 酒后能否饮茶	(159)
第四节 空腹能否喝茶	(159)

第五节 凉茶能否饮用	(160)
第六节 饮茶食忌	(160)
第七节 可否大量饮茶	(162)
第八节 茶是否“解药”	(163)
第九节 “茶茗瘕”的故事	(164)
“茶痴”邱淦清(代后记)	(165)