

茶為國飲

CHA WEI GOU YIN

茶文化精英版



茶文化『四进』培训读物
中国国际茶文化研究会



茶為國飲



何梅書



目 录

第一章 茶溯源·····11

第一节 茶的起源和流变·····12

第二节 茶的故事·····17

第二章 茶分类·····20

第一节 中国历代茶类演变·····21

第二节 现代中国茶类的划分·····25

第三章 茶文艺·····45

第一节 茶的诗联谜·····46

第二节 茶书画·····56

第四章 茶艺·····65

第一节 茶艺的概念·····66

第二节 茶艺的基本要素·····70

第三节 茶艺的基本过程·····74

第四节 常用茶艺·····76

第五节 茶叶选购·····93

第五章 茶礼茶俗·····96

第一节 茶礼仪·····97

第二节 民间茶俗·····105

第六章 茶与健康·····113

第一节 茶的功能性成分及其保健功效·····114

第二节 科学饮茶·····117

第七章 茶德与茶人精神·····122

第一节 茶德·····123

第二节 茶人精神·····126

茶為國飲

何梅書



茶文化“四进”培训读物

指导委员会

主 任 周国富

副主任 徐鸿道 詹泰安 孙忠焕

编 委（按姓氏笔画）

王旭烽 孙忠焕 张莉颖 陈 惠 周国富

徐鸿道 詹泰安 温晓菊 窦 萍 戴学林

评审委员会（按姓氏笔画）

于良子 王建荣 孙忠焕 李 荆 俞 晴

姚国坤 高 凌 韩 颖 程启坤 詹泰安

撰 稿 温晓菊 潘 城 钟 斐 包小慧

封面插画 展 勇





写在前面的话

中国是茶的根，也是世界茶文化的发祥地。茶和茶文化是中华优秀传统文化的重要组成部分，是我们祖先创造的宝贵文化和精神财富，也是世界文明和文化宝库中的一朵奇葩。

“柴米油盐酱醋茶，琴棋书画诗酒茶”，曾是我国“茶为国饮”的生动写照。当今，喝茶能有利健康已成为全世界消费者的共识；复兴中华茶文化，振兴中国茶产业，倡导茶为国饮，以茶惠民，茶和天下，更应是广大茶文化工作者和中国茶人孜孜追求的梦想。

机关、学校、企业、社区基本涵盖了茶的主要消费群体和茶文化的基本受众。2012年，我们提出，要弘扬茶文化，发展茶产业，推进茶业强国建设，必须大力开展茶文化进机关、进学校、进企业、进社区的“四进”活动。这一活动，得到了各地茶文化研究（促进）会的积极响应，引起了各地党政部门的重视与支持，也激发了社会各方面的广泛关注与热情参与。

为了大众普及、规范有序地推进“四进”活动，中国国际茶文化研究会组织有关专家学者编撰了《茶文化“四进”培训读物》。

这套读物在编写过程中，总结吸纳了各地开展“四进”活动的好经验，认真分析了人们在茶文化休闲生活中出现的新需求，力求理论与实践紧密结合。茶文化“四进”是一个长期的任务，既要解决“进哪里，向谁进”的问题，也要解决“进什么，怎么进”的问题。因此，在《茶文化“四进”培训读物》在实施过程中，要紧密结合各地实际，把握规律，讲求方法，注重实效。

茶集一二三产业于一体，具有生态、经济、社会、文化、养心健身五大功能，兼容物质性和精神（文化）性两大特性。茶文化“四进”活动，要着力弘扬和培育“清、敬、和、美”当代茶文化核心理念，广泛形成共识，使之深化于境（界），内化于心，外化于形，实化于效，持之以恒，润物细无声。

茶文化“四进”要有特色特点。如茶文化进机关，要注重彰显淡泊明志，清白做人，干净干事，勤政廉洁的特色，树立崇廉、尚廉、清廉的道德情操；礼敬群众，敬畏人民，敬畏执政规律，敬畏自然规律，践行党的群众路线，做精行俭德之人，做德才兼备之官，坚持为人民服务的宗旨。

茶文化进学校，要注重彰显“育人为本，全面发展”的教育



理念，体现“以茶育人”特色，把茶文化作为中华优秀传统文化和爱国主义教育的重要内容，引导和吸引学生参与茶文化的体验和传播，了解掌握中华茶文化历史和茶的基本知识，增强学生动手能力，培养学生健康的道德情操，传承中华文明。青少年是传承创新中华茶文化的希望，是推动茶为国饮的生力军。随着世界多元饮食文化交融、交流、交锋的日趋激烈，青少年往往容易被酒吧文化、咖啡文化、可乐文化所吸引，致使懂茶、喝茶的人很少。茶文化进学校活动，要坚持以青少年为重点，丰富活动载体，创新茶饮方式，使青少年在潜移默化中养成茶饮习惯和健康消费理念。

茶文化进企业，要结合现代企业文化建设，注重彰显德行天下，义利并重；礼敬职工、和睦企业；静心决策、宁静致远；诚信经营、爱国爱家的特色，倡导企业家营造家庭或企业茶艺室，培养职工茶饮习惯。

茶文化进社区，要结合和谐社区建设，注重彰显“以茶养（健）生”、“以茶会友”、“以茶结缘”、“和美心灵”、“和谐社区”特色，密切邻里关系，促进人际交流，增强社区居民的凝聚力和



归属感，营造相识、相知、相助、团结、文明、和睦的社会关系。

通过“四进”活动，深入研究茶文化与机关文化、校园文化、企业文化、社区文化的特点、规律和共性，不断拓展茶文化“四进”工作的深度和广度。使更多的人会懂茶、会泡茶、会品茶、喝对茶、喝好茶，养成健康消费、科学饮茶的良好习惯，成为中华茶文化的传承者、弘扬者和践行者。

我们各级茶研（促进）会组织要坚持把茶文化“四进”活动摆到重要议事日程，积极谋划，周密部署，扎实推进。要积极争取党和政府及有关部门的重视支持，主动加强工作汇报和沟通，争取人力、物力、财力特别是政策上的支持。要广泛调动社会力量热情参与，注重依托各级工会、妇联、青联、宗教团体等社团组织，充分发挥茶楼茶馆茶店茶企业在传承和弘扬茶文化、推进茶文化“四进”活动中的重要作用，更好的地让茶文化融入社会、化和心灵。要积极运用灵活多样的方式方法，通过内容丰富、形式多样、简便易行的活动，不断增强茶文化“四进”活动的实效。

中国国际茶文化研究会会长

周國富

2013年12月

目 录

第一章 茶溯源·····11

第一节 茶的起源和流变·····12

第二节 茶的故事·····17

第二章 茶分类·····20

第一节 中国历代茶类演变·····21

第二节 现代中国茶类的划分·····25

第三章 茶文艺·····45

第一节 茶的诗联谜·····46

第二节 茶书画·····56

第四章 茶艺·····65

第一节 茶艺的概念·····66

第二节 茶艺的基本要素·····70

第三节 茶艺的基本过程·····74

第四节 常用茶艺·····76

第五节 茶叶选购·····93

第五章 茶礼茶俗·····96

第一节 茶礼仪·····97

第二节 民间茶俗·····105

第六章 茶与健康·····113

第一节 茶的功能性成分及其保健功效·····114

第二节 科学饮茶·····117

第七章 茶德与茶人精神·····122

第一节 茶德·····123

第二节 茶人精神·····126

茶性俭 为饮宜

茶性俭，为饮最宜精行俭德之人，这是茶圣陆羽一千多年前的至理名言。

我们中华民族鲜红的血液中，离不开清绿的茶汤。民间俚语：早上起来七件事，柴米油盐酱醋茶。茶与我们生活健康的关系是最为密切的了。我们在八小时外的家中饮茶，我们也在八小时内的公务间歇饮茶，有许多时候，我们甚至是一边工作一边饮茶的。

茶滋养着我们身体，提神醒目，清心健胃，轻身换骨，使我们在繁忙的案头、成山的文牍、接连不断地会议之间，不时地能够停顿下来，整理思绪，休息身躯，以利工作。下午茶时间，原本是英国人发明的工作间歇的饮茶活动，如今发展到全球，几乎全世界的公务人员，都被这种健康饮料征服。

对中国人而言，饮茶更是一种重要的精神活动和文化传统。喝茶品茶，一方面是要将茶当作人类最好的健康饮料，一方面还要将茶当作深刻的精神饮品。

为大众服务的公务人员们，一张脸就是一扇政府向公众打开的窗户。公务人员代表着政府的形象，能否和颜悦色地为民服务，让老百姓心头温暖，至关重要。此刻的茶，是建立起双方之间互相信任的良好桥梁，一盏茶沟通了人与人之间心灵的彩虹。

机关的工作，单位之间，各部门之间，少不得各种会议，年关岁末，各种联谊活动接踵而来。此时君子之交，一盏茶是最好的象征。平时待人接物的奉茶，具有仪式感的茶话会，其中都有很多的道理和讲究，走进茶中的大千世界，学问多着呢。

公务在身的人们，廉洁自律，尤其要紧，此时的茶文化，便是一位高风亮节的君子，他侃侃而谈，从古代到今天，历数精行俭德的茶人，弘扬他们的事迹，东晋的陆纳，以茶果接待谢安，成就一段素业的千秋佳话。茶中点点滴滴的精神事像，就这样成为我们今人的宝贵财富。

君子之交，其淡如茶，一杯在握，清风徐徐。

第一章

茶 溯源

CHA SU YUAN





第一节 茶的起源和流变

一、茶的起源

中国是茶的故乡，唐代茶圣陆羽在其《茶经》首篇“一之源”中，开宗明义地宣布：

“茶者，南方之嘉木也，一尺、二尺乃至数十尺，其巴山峡川，有两人合抱者”。

全世界所有茶的原产地，就在中国的西南地区。



中国的野生茶大茶树



神农氏

据说茶与人类的第一次亲密接触，是从距今五千多年前上古时期的神农时代始。有史籍记载，说神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之，是神农氏最早发现了茶。

茶是一种多年生木本常绿植物，它的学名叫做 *Camellia sinensis*(L.)

O.Kuntze，在植物分类学上属于双子叶植物纲、山茶目、山茶科、山茶属。我们日常看到的各种山茶花在亲缘上和它们相近。

按照外形，我们可以把茶树分为灌木型、小乔木型和乔木型。

茶叶发现后，最先为中国人药用，继而食用和饮用，茶树最

早为中国人由野生变为园栽，茶叶和茶种最早由中国传播至世界各地。

二、茶饮流变

茶早期食用与饮用并行，食用多以羹饮的方式。汉代时，饮茶之风就已经开始，有文献记载了“烹茶尽具”和“武阳买茶”。三国时期，出现了以茶代酒的风气。两晋时期，茶文化开始从生理的药用、食用、饮用和象征性的礼祭之品，开始全面向精神领域渗入，在儒家、佛家、道家的精神领域里孕育。

唐煮

茶兴于唐，以茶圣陆羽和他所著的《茶经》为代表。从饮茶地域上看，大中华东西南北中处处皆饮茶，中原和西北少数民族地区，都已嗜茶成俗。此时的茶，已经传入吐蕃（西藏）与回鹘（新疆）。从饮茶人身份看，饮茶没有了身份地位的象征，成为一切人的嗜好。唐



茶圣陆羽



《茶经》