

饮茶保健

500问

编 著 陈惠中等



人民军医出版社

饮茶保健 500 问

YINCHA BAOJIAN 500 WEN

陈惠中 陆健敏 编著
陈 斌 陈晓清

人 民 军 医 出 版 社
北 京

2006/62

(京) 新登字 128 号

图书在版编目 (CIP) 数据

饮茶保健 500 问/陈惠中等编著. —北京: 人民军医出版社, 1999. 9

ISBN 7-80020-986-5

I. 饮… II. 陈… III. ①茶叶-基本知识-问答②茶叶-食物疗法-问答 IV. R247.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 16972 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码: 100842 电话: 68222916)

空军指挥学院印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

开本: 787×1092mm 1/32 • 印张: 10.375 • 字数: 216 千字

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月 (北京) 第 1 次印刷

印数: 0001~5000 定价: 16.50 元

ISBN 7-80020-986-5/R • 911

[科技新书目: 503—508①]

(购买本社图书, 凡有缺、损、倒、脱页者, 本社负责调换)

内容提要

本书以问答形式介绍了茶与文化,茶的种类与品质,茶的选购与保管,茶的沏饮、用水和茶具,国内外饮茶习俗,中外名人谈饮茶,茶的营养价值,茶的药用价值与保健作用,各种常见疾病的茶疗方法等等,内容丰富,可供广大饮茶者、茶文化爱好者和医务保健人员阅读参考。

责任编辑 姚 磊

前 言

我国是茶叶的故乡，是世界上茶叶栽培、制作、饮用、医用最早的国家。茶叶作为一种古老而文明的饮料，之所以一直流传至今，几乎普及到所有的国家和地区，是因为人们在长期饮茶的实践中深深地体会到，它确实是一种有益于身心健康的保健饮料。现代医药科学研究证明，茶叶含有 600 余种化学成分，其中含营养素五大类，它们是蛋白质、脂肪、糖、维生素及无机盐；其所含的茶多酚、咖啡碱、脂多糖、茶色素等，又具有多种药理效益。所以，有人称茶是一种多维、低糖和多功能的保健饮料。茶水已成为世界上最为普遍和最受欢迎的饮料，居世界上三大无乙醇饮料之首。从古医书到现代医药学，从国内到国外，茶叶的医药作用研究得较多，茶叶制剂及其提取物应用得也较广。现代医药学的大量研究证明，茶叶具有提神益思、去烦止渴、防龋固齿、消除口臭、去腻消食、清热解毒、清肝明目、杀菌消炎、防治痢疾、活络降压、去脂减肥、强心降糖、利尿消肿、防治癌肿、防治辐射、增强体质、延年益寿等功用。不难看出，茶叶不论在营养意义上，还是在疾病防治上，都是很有价值的。所以，不论饮用还是医用，茶叶均不愧为保护人类健康的良友。

目前，茶叶不只限于饮用，且远远超过了制成速溶茶和冰茶等饮料的范围。茶馆、茶宴、茶座、茶道等，国内外非常盛行，除饮茶、品茶外，已成为交流思想、交流文艺、交流学术及欣赏娱乐的场所。国内外含茶的食料、食品很多，有

各种保健茶、保健茶酒、茶叶蛋糕、茶叶饼干、茶叶水果糖、茶叶羊羹、茶叶冰棒及各种茶叶饮料等；在鱼、肉、火腿等腌制食品中用茶，除起防腐杀菌作用外，还可起抑制致癌物质产生的作用；在月饼制作中用茶，可防止干固，从而明显延长月饼的贮存时间；国内外销售的戒烟糖，大都是以茶叶为主要原料制成的，有利于解除烟中焦油、尼古丁等毒素的毒害作用；在饲料加工中，国外还有用粗茶制作茶叶蛋白饲料的，用此饲料喂饲家禽等，可起防治疾病、促进生长的作用。当今，茶叶的医药应用，也已大大超出以往的范围，不仅用全茶制成单、复方药丸，而且提取茶中某一种成分，如茶多酚、茶咖啡碱、茶叶脂多糖、茶色素等，可用于临床治疗某种疾病。所以，随着我国人民生活水平的不断提高和科技水平的不断发展，在国内外茶叶需要量大大增加的情况下，我国茶叶生产将会更大地发展，茶叶研究和应用的范围也将更加扩大，茶叶必将对人类健康发挥更大作用。

本书将收集到的大量国内外资料，归纳为 17 部分 500 题，它们包括中国的茶与文化、茶的种类及品质、茶的审评、选购及保管、茶的沏饮、用水和茶具的讲究、国内外饮茶种种、古今中外名人论茶效、饮茶的保健作用、茶叶的成分及营养价值、茶叶主要成分的药理作用、内科疾病的茶疗方、外科疾病的茶疗方、妇产科疾病的茶疗方、儿科疾病的茶疗方、皮肤科疾病的茶疗方、五官科疾病的茶疗方、茶叶应用中的注意事项、茶叶在食品加工及生活中的应用等，其中 7~14 部分为重点。本书内容丰富、论据充足、科学性强，且深入浅出而具有一定的趣味性。既适合于广大人民群众从阅读，使之了解饮茶的知识，从而享受饮茶的乐趣；又适合于茶叶爱好者及嗜茶者阅读，在他们自身长期饮茶经验的基础上，再加以

用科学知识武装，做到科学饮茶，使自己的健康水平不断提高；还适合于研究者们阅读，使之从中得到启迪，以利于把茶叶保健和防治疾病的作用研究得更深更透，从而使茶叶更好地造福于人民群众。

本书所汇集的资料，来自国内外很多书报杂志作者的辛勤劳动，在此一并表示感谢！因编著者水平有限，书中难免存在错误和不足，恳请广大读者批评指正。

陈惠中

1999年6月于南京

目 录

一、中国的茶与文化	(1)
1. 我国的茶是如何传遍各地的?	(1)
2. 中国茶是如何传遍世界各地的?	(1)
3. 何谓我国古代的茶文化?	(2)
4. 何谓茶馆文化?	(3)
5. 为什么说《红楼梦》也是一本形象化了的《茶经》? ...	(4)
6. 在《红楼梦》的联诗中曹雪芹如何写饮茶?	(5)
7. 《水浒》作者施耐庵是品茶专家吗?	(5)
8. 《儒林外史》中写茶多吗?	(6)
9. 何谓元镇宝塔赞茶诗?	(6)
10. 杜牧与顾渚茶诗有哪些?	(7)
11. 陆放翁写的茶事诗多吗?	(8)
12. 苏东坡写了哪些咏茶诗?	(10)
13. 乾隆《观采茶作歌》是如何写的?	(11)
14. 郑板桥的茶楼书联是如何写的?	(12)
15. 杭州西湖“藕香居”的茶联是如何写的?	(13)
16. 广州“陶陶居”茶联是如何写的?	(13)
17. 侨乡泉州市一家茶室的茶联是如何写的?	(14)
18. 云南赵州金山寺等的茶联是如何写的?	(14)
19. 古时书法与饮茶互相辉映吗?	(14)
20. 古时绚丽多彩的茶画有哪些?	(16)
21. 谁写了我国第一部茶叶专著《茶经》?	(16)
22. 中国的第一座茶叶博物馆在哪里建成?	(18)
二、茶的种类及品质	(18)

23. “茶”名是如何演变来的? (18)
24. 茶叶的种类有哪些? (19)
25. 各种茶叶是如何命名的? (19)
26. 绿茶的制作及种类有哪些? (20)
27. 炒青绿茶的种类及品质特点是什么? (21)
28. 蒸青、烘青、晒青的种类及品质特点是什么? (21)
29. 红茶的种类及品质特点是什么? (22)
30. 乌龙茶的种类及品质特点是什么? (22)
31. 白茶的种类及品质特点是什么? (23)
32. 黄茶的种类及品质特点是什么? (24)
33. 黑茶的种类及品质特点是什么? (24)
34. 花茶的种类及品质特点是什么? (24)
35. 萃取茶的种类及品质特点是什么? (25)
36. 香料果味茶的种类及品质特点是什么? (26)
37. 药用保健茶的种类及品质特点是什么? (26)
38. 含茶饮料的种类及品质特点是什么? (27)
39. 具有“绿色食品”标记的茶是何种茶? (27)
40. 现在中国茶叶生产的概况如何? (27)
41. 现在的贡茶有哪些? (28)
42. 如何成为名茶? (28)
43. 优质产品茶与名茶不同吗? (29)
44. 中国有哪些茶被列为“国际名茶”? (30)
45. 我国十大名优茶是哪些? (30)
46. 1985 年农牧渔业部评出的全国名优茶各有哪些? (30)
47. 1986 年商业部评出的全国名茶有哪些? (31)
48. 1989 年农业部评出的全国名优茶各有哪些? (31)
49. 1992 年首届中国农业博览会上有哪些茶获奖? (32)
50. 浙江的主要名优茶有哪些? (33)
51. 安徽的主要名优茶有哪些? (33)
52. 江苏的主要名优茶有哪些? (33)

53. 四川的主要名优茶有哪些? (34)
54. 江西的主要名优茶有哪些? (34)
55. 福建的主要名优茶有哪些? (34)
56. 湖南、湖北的主要名优茶各有哪些? (34)
57. 广东、广西的主要名优茶各有哪些? (35)
58. 云南、贵州的主要名优茶各有哪些? (35)
59. 海南、台湾的主要名优茶各有哪些? (35)
60. 河南等省的主要名优茶各有哪些? (36)
61. 西湖龙井的风味特点是什么? (36)
62. 碧螺春茶的风味特点是什么? (36)
63. 安溪铁观音的风味特点是什么? (37)
64. 武夷岩茶的风味特点是什么? (37)
65. 黄山毛峰的风味特点是什么? (38)
66. 君山银针的风味特点是什么? (39)
67. 祁门红茶的风味特点是什么? (39)
68. 六安瓜片的风味特点是什么? (40)
69. 信阳毛尖的风味特点是什么? (40)
70. 都匀毛尖的风味特点是什么? (41)
71. 庐山云雾的风味特点是什么? (42)
72. 大红袍的风味特点是什么? (42)
73. 普洱茶的风味特点是什么? (43)
74. 蒙顶甘露的风味特点是什么? (44)
75. 太平猴魁的风味特点是什么? (44)
76. 六堡茶的风味特点是什么? (45)
77. 婺源绿茶的风味特点是什么? (46)
78. 姑娘寨竹筒香茶的风味特点是什么? (46)
- 三、茶叶的审评、选购和贮存** (47)
79. 审评茶叶的基本方法有哪些? (47)
80. 茶叶外形审评如何进行? (48)
81. 审评茶叶外形的指标有哪些? (48)

82. 根据茶的外形指标可综合判断茶的优次吗?	(48)
83. 茶叶内质评审如何进行?	(49)
84. 评审茶叶内质的指标有哪些?	(49)
85. 根据茶的內质指标可判断茶的优次吗?	(50)
86. 茶叶品质特点的主要决定因素是什么?	(51)
87. 茶叶“色泽”是如何构成的?	(52)
88. 茶叶“香气”是如何构成的?	(53)
89. 茶叶“滋味”是如何构成的?	(53)
90. 为什么春茶质量最好?	(54)
91. 春、夏、秋茶如何区别?	(55)
92. 新陈茶叶如何鉴别?	(56)
93. 茉莉花茶中干花越多质量越好吗?	(56)
94. 刚采下的茉莉花放入茶罐中行吗?	(57)
95. 花茶芯和花三角从感官上如何鉴别?	(57)
96. 茶叶优劣真伪如何辨认?	(58)
97. 购买新茶如何防上当?	(59)
98. 个人如何选购合适的茶叶?	(60)
99. 影响茶叶贮藏保存的主要因素有哪些?	(61)
100. 温湿度如何影响茶叶的质量?	(61)
101. 空气中的氧如何影响茶叶的质量?	(62)
102. 光线如何影响茶叶的质量?	(62)
103. 受潮茶叶如何复原?	(63)
104. 家庭贮存茶叶应注意什么?	(63)
105. 家庭如何贮存茶叶?	(64)
106. 生产和销售单位如何贮存茶叶?	(66)
四、茶叶沏饮及用水和茶具的讲究	(67)
107. 沏茶时茶与水的比例以多少为宜?	(67)
108. 每杯茶以冲泡几次为宜?	(68)
109. 沏茶的水温如何掌握?	(69)
110. 茶叶冲泡时间如何掌握?	(69)

111. 沸水泡茶好吗？	(70)
112. 高级绿茶的冲泡水温以多少度为最合适？	(71)
113. 不同茶类如何冲泡？	(72)
114. 红茶的泡饮法有哪些？	(73)
115. 绿茶的泡饮法有哪些？	(73)
116. 泡饮花茶有何讲究？	(74)
117. 粗茶陈茶如何泡饮？	(74)
118. 喝茶与品茶有何不同？	(75)
119. 在品茶中可引发各种联想吗？	(75)
120. 如何巧安排一日饮茶？	(75)
121. 每天以喝多少茶为宜？	(76)
122. 茶水为什么宜热饮？	(76)
123. 为什么盛夏季节也以喝热茶为好？	(77)
124. 喝什么茶对健康更有利？	(77)
125. 四季饮茶应不同吗？	(78)
126. 国内外“饮茶歌”有哪些？	(79)
127. 儿童应如何饮茶？	(80)
128. 妇女“四期”如何饮茶？	(80)
129. 老人如何饮茶好？	(81)
130. 淡茶浓茶各有所需吗？	(82)
131. 吃茶好吗？	(83)
132. 您知道泡茶用水的传说吗？	(84)
133. 泡茶用水以泉水最好吗？	(84)
134. 最早提出“天下第一泉”的是唐代陆羽吗？	(85)
135. 乾隆皇帝封了哪二个“天下第一泉”？	(85)
136. “天下第一泉”还有哪些？	(85)
137. 虎跑泉水泡茶第一吗？	(86)
138. 自来水应处理后再泡茶吗？	(87)
139. 硬水应烧开后再泡茶吗？	(87)
140. 常用茶具有哪些？	(87)

141. 您知道紫砂茶具沏茶“暑月越宿不馊的传说吗?	(88)
142. 紫砂茶具中外闻名吗?	(88)
143. 为什么紫砂茶具泡茶最好?	(89)
144. 瓷茶具泡茶好吗?	(90)
145. 玻璃茶具泡茶如何?	(91)
146. 麦饭石茶具泡茶好吗?	(91)
147. 哪些茶具泡茶不理想?	(91)
148. 不同茶类应用不同茶具冲泡吗?	(92)
五、国内外饮茶种种	(93)
149. 饮茶的习惯是如何演变的?	(93)
150. 黑龙江人如何饮茶?	(94)
151. 广东人如何饮茶?	(94)
152. 何谓海陆丰的“敬三茶”?	(95)
153. 潮汕地区人最讲究品茶艺术吗?	(97)
154. 何谓闽北客家“擂茶三生汤”?	(97)
155. 江浙人盛行喝早茶吗?	(98)
156. 大遮山人喜喝咸茶吗?	(98)
157. 四川是中国茶馆最多的地方吗?	(99)
158. 云南少数民族的讨亲嫁女婚姻茶如何做?	(100)
159. 云南白族小伙子结婚要喝“烤茶”如“核桃茶”吗?	(102)
160. 大理礼俗三道茶如何制饮?	(102)
161. 白族水土茶和米花茶如何制饮?	(103)
162. 侗家风味煮油茶如何制饮?	(104)
163. 西藏人嗜好酥油茶吗?	(105)
164. 新疆人如何饮茶?	(106)
165. 香港人如何饮茶?	(107)
166. 台湾人如何饮茶?	(108)
167. 茶叶将成为 21 世纪世界饮料之王吗?	(109)
168. 茶叶的制作和饮用已经历了哪三个时代?	(110)

169. 何为日本茶道？	(110)
170. 日本的三次“乌龙茶热”是如何掀起的？	(112)
171. 巴基斯坦人如何饮茶？	(113)
172. 印度和其它亚洲人如何饮茶？	(114)
173. 新西兰人一天饮茶七次吗？	(114)
174. 摩洛哥人如何饮茶？	(115)
175. 马里人如何饮茶？	(116)
176. 美国人如何饮茶？	(116)
177. 美国人夏天最喜欢喝冰茶吗？	(117)
178. 英国人饮茶的传统做法有哪些？	(118)
179. 英国人饮茶量达世界之冠吗？	(119)
180. 英国人如何饮茶？	(120)
181. 法国人为何喜欢饮普洱茶？	(120)
182. 何谓俄罗斯人的“茶炊”？	(121)
183. 格鲁吉亚“茶座”及其作用是什么？	(121)
六、古今中外名人论茶效	(122)
184. 唐诗僧皎然如何写茶效？	(122)
185. 唐代柳宗元和颜真卿如何写茶效？	(122)
186. 唐代刘贞亮如何谈茶效？	(123)
187. 唐诗人卢同如何写茶效？	(123)
188. 宋代范仲淹如何论茶效？	(123)
189. 宋代苏东坡如何写茶效？	(124)
190. 宋代梅尧臣和吴淑在如何写茶效？	(124)
191. 明代陆树声如何著书论茶效？	(124)
192. 明代李时珍在《本草纲目》中如何论茶效？	(125)
193. 乾隆皇帝如何饮茶养身？	(125)
194. 慈禧太后如何饮茶养身？	(126)
195. 林语堂如何谈饮茶与延年益寿？	(126)
196. 冰心如何谈饮茶与文思？	(127)
197. 姚雪垠如何谈饮茶与文思等？	(127)

198. 鲁迅先生非常爱喝茶吗？	(128)
199. 作家老舍嗜茶吗？	(128)
200. 郭沫若爱好饮茶吗？	(128)
201. 诗人袁鹰如何论茶效？	(129)
202. 王泽农如何谈茶的全面功效？	(129)
203. 于若木如何谈饮茶与智商？	(129)
204. 吴觉农如何谈饮茶与健康益寿？	(130)
205. 毛泽东饮茶有哪些特点？	(131)
206. 朱德如何谈饮茶与延年益寿？	(131)
207. 周总理喜欢龙井茶吗？	(132)
208. 范瑞娟如何谈饮茶护嗓音？	(132)
209. 韩素音如何谈茶叶清饮与写作健身？	(133)
210. 日本荣西禅师《吃茶养生记》是如何写茶效的？	(134)
211. 英国第一位“饮茶皇后”是谁？	(134)
212. 英国作家学者如何赞茶？	(134)
213. 英国前首相格拉德斯通如何赞茶？	(135)
七、饮茶的保健作用	(135)
214. 饮茶能提神益思消除疲劳吗？	(135)
215. 饮茶能增强人体的免疫功能吗？	(137)
216. 古书中饮茶能生津止渴的记载有哪些？	(138)
217. 饮茶为什么能生津止渴？	(138)
218. 古医书中饮茶能助消化除口臭的记载有哪些？	(139)
219. 饮茶为什么能除口臭？	(140)
220. 饮茶为什么能助消化增进食欲？	(140)
221. 古书中饮茶能固齿防龋的记载有哪些？	(141)
222. 饮茶防龋的实验观察有哪些？	(142)
223. 饮茶为什么能防龋齿？	(142)
224. 茶多酚为什么具有防龋作用？	(144)
225. 饮茶为什么能固齿？	(145)
226. 饮茶为什么能明目？	(145)

227. 饮茶能预防白内障吗?	(147)
228. 饮茶能清热消暑做过哪些试验?	(147)
229. 饮茶为什么能清热消暑?	(148)
230. 饮茶能解毒吗?	(149)
231. 饮茶能解酒精中毒的论述有哪些?	(150)
232. 饮茶为什么能解酒精中毒?	(151)
233. 饮茶为什么能解烟毒?	(151)
234. 饮茶能去脂降胆固醇的调查有哪些?	(152)
235. 饮茶为什么能去脂降胆固醇?	(154)
236. 饮茶能减肥吗?	(154)
237. 饮茶能防治动脉粥样硬化吗?	(155)
238. 饮茶为什么能防治动脉粥样硬化?	(156)
239. 饮茶能防治高血压吗?	(157)
240. 饮茶为什么能防治高血压?	(158)
241. 饮茶能防治冠心病的调查观察有哪些?	(158)
242. 饮茶为什么能防治冠心病?	(159)
243. 茶有杀菌的作用吗?	(159)
244. 茶有抗病毒的作用吗?	(160)
245. 饮茶有防治痢疾等胃肠道疾病的作用吗?	(160)
246. 茶有防治食物中毒的作用吗?	(161)
247. 饮茶有防治消化道溃疡和便秘的作用吗?	(162)
248. 饮茶有防治肝病的作用吗?	(162)
249. 饮茶能利尿消肿吗?	(163)
250. 饮茶能防治糖尿病的研究、观察有哪些?	(163)
251. 饮茶为什么能防治糖尿病?	(164)
252. 饮茶有助于育龄妇女受孕吗?	(165)
253. 您知道“救命茶”的传说吗?	(166)
254. 饮茶有防治坏血病的作用吗?	(166)
255. 茶有抗过敏的作用吗?	(167)
256. 何谓“广品现象”?	(168)

257. “广岛现象”说明了什么?	(168)
258. 茶叶抗辐射升高白细胞的实验观察有哪些?	(169)
259. 茶叶为什么具有抗辐射升高白细胞作用?	(169)
260. 饮茶能延年益寿的论述和调查有哪些?	(170)
261. 饮茶为什么能延年益寿?	(170)
262. 国内茶叶抗癌抗突变的实验研究有哪些?	(172)
263. 国外茶叶抗癌抗突变的实验研究有哪些?	(174)
264. 茶叶防癌抗癌的流行病学调查有哪些?	(175)
265. 茶叶防治癌肿的可能作用机理有哪些?	(175)
266. 俄军为何要把茶叶装备到部队?	(177)
267. 美英日等国也把茶装备到部队吗?	(177)
八、茶叶的组成及其营养价值	(177)
268. 茶叶的组成成分哪几类?	(177)
269. 为什么说茶是一种“多维、低糖和多功能”的保健饮 料?	(178)
270. 饮茶可供给人体哪些营养素?	(180)
271. 茶中蛋白质的组成及营养价值如何?	(180)
272. 茶中氨基酸的组成及营养价值如何?	(181)
273. 茶中糖的组成及营养价值如何?	(183)
274. 茶中脂质的组成及营养价值如何?	(184)
275. 茶叶中维生素 C 的组成及营养价值如何?	(185)
276. 茶叶中 B 族维生素如何组成?	(185)
277. 茶中维生素 B ₁ 的组成及营养价值如何?	(186)
278. 茶中维生素 B ₂ 的组成及营养价值如何?	(186)
279. 茶中烟酸的组成及营养价值如何?	(187)
280. 茶中叶酸的组成及营养价值如何?	(187)
281. 茶叶中泛酸的组成及营养价值如何?	(187)
282. 茶中生物素等的组成及营养价值如何?	(187)
283. 茶中维生素 A 的组成及营养价值如何?	(188)
284. 茶中维生素 E 的组成及营养价值如何?	(188)