

# 斗泰养生 谈养生

Yangsheng Taidou  
Tanyangsheng

梅辰 / 著

著名茶学家

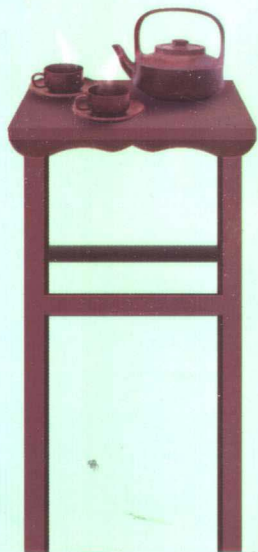
中国工程院陈宗懋院士

著名营养学家

中国营养学会理事长葛可佑教授

著名运动养生学家

北京体育大学张广德教授



文 群 出 版 社

# 养生泰斗

## 谈养生

著名茶学家

中国工程院陈宗懋院士

著名营养学家

中国营养学会理事长葛可佑教授

著名运动养生学家

北京体育大学张广德教授



江苏工业学院图书馆  
藏书章

梅辰 / 著

中国文联出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

养生泰斗谈养生/梅辰著.-北京:中国文联出版社,  
2006.6

ISBN 7-5059-5275-7

I.养… II.梅… III.养生(中医)-基本知识 IV.R212  
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 045875 号

书 名	养生泰斗谈养生
作 者	梅 辰
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部 (010-65389152)
地 址	北京农展馆南里 10 号(100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	苏 晶
责任校对	宋晓燕
责任印制	李寒江
印 刷	北京隆昌伟业印刷有限公司
开 本	880×1230 1/32
印 张	6.125
插 页	2 页
版 次	2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5059-5275-7
定 价	16.00 元

您若想详细了解我社的出版物

请登陆我们出版社的网站 <http://www.cflacp.com>

# 目 录

---

## 茶与养生 /1

——访我国著名茶学专家、中国工程院院士陈宗懋先生

大多数成年人体内都有癌细胞，但有的人最后得了癌症，有的人没得。没得癌症的人是因为常喝绿茶的原因吗？

60年代末，有教授著述说喝隔夜茶会致癌。喝隔夜茶真的会致癌吗？

古人沏茶，讲究第一泡的水要倒掉，算是洗茶。洗茶会不会把茶叶中的营养成分也洗掉了呢？

经常喝茶的人牙齿会变黄吗？

---

## 营养与养生 /59

——访中国营养学会理事长、著名营养学家葛可佑教授

“十八反”（如其中之一“反”：大葱蘸蜂蜜，吃了会死人）的说法有根据吗？营养学界的老前辈郑集教授把这“十八反”中的每一“反”自己都对着吃了一遍，结果怎么样呢？

吃烫食有哪些弊端？长期吃烫食会对身体产生哪些影响？

粥的营养会更好些吗？

说这人有胃病，多吃点牛肚就能好？说那位肝不好，天天来盘煨肝尖？有科学道理吗？

---

---

## 运动与养生 /139

——访我国著名养生学泰斗、北京体育大学教授张广德先生

按照“生命在于运动”的理论，野兔的寿命应该很长，结果却是恰恰相反；乌龟蛰伏不动，屏气缓息，体能消耗得非常少，因此它的寿命长达百年、千年。那么人要想长寿应该怎样做呢？

养生学倡导“动其稍节，工于腕踝”，什么意思呢？就是说经常旋转手（脚）腕，有助于防治百病。这是最简便易行并行之有效的健身运动。

为什么早晨起床的时候要先醒心、后醒眼，彻底醒了以后先躺一会儿，然后再坐一会儿，最后再慢慢下床？

运动当中会出汗，那么运动后是应该洗热水澡，温水澡，冷水澡？

晨练前是否应该先少量进食，喝杯牛奶，喝碗粥，然后再去锻炼？

睡姿也会影响身体健康吗？哪些睡姿是正确的？

---

## 浅说心态 /193

# 茶与养生

——访我国著名茶学专家、中国工程院院士陈宗懋先生



陈 宗 懋

Chen Zongmao


倡導茶為國飲

陳宗懋



乙酉年秋

## 陈宗懋



陈宗懋，我国著名茶学专家，中国茶叶界唯一的一位院士。曾任中国农业科学院茶叶研究所所长，中国茶叶学会理事长，农业部科学技术委员会委员等职务。上世纪60年代初，他开茶叶农药残留研究之先河，解决了一直困扰在人们心目中“喝茶等于喝农药”的疑惑；80年代中，他任所长期间，组建了中国第一个茶叶综合利用研究室，将茶叶的利用从单一的饮用拓展到建筑、食品、日用、医药、保健、养殖业等众多领域；90年代末，他领导的实验室被欧盟确认为中国茶叶出口唯一的认可检验机构。他曾多次获得国家及省、部级科技成果奖；多次作为中国首席代表参加联合国粮农组织召开的政府间茶叶会议。他主编的《中国茶经》至今已再版21次，主编的《中国茶叶大辞典》获得了国家辞书一等奖和国家图书奖提名奖，这些书都已成为中国茶学研究的经典巨作。

如今面对着各种应接不暇的会议、报告、莅临指导等，陈院士说：每天这样马不停蹄地工作，有时真觉得有些吃不消了，但我想这也正是工作的乐趣所在！



梅辰：茶起源于中国，那么是谁最早发现了茶树？

陈宗懋：在谈到茶的起源时，人们一般都是引用“神农尝百草，一日遇七十二毒，得荼而解”（荼：音同“途”，古书上指一种苦菜）的传说。传说神农有个水晶肚子，从外面可以看见吃进去的东西在胃肠中蠕动的情形。一天，神农误吃了有毒的东西，感觉头晕目眩，他神情恍惚地来到一棵树下，坐地休息。这时一阵清风吹来，吹落了几片树叶，神农随手捡了几片放在嘴里，结果发现咽下去的汁液所到之处，竟把原来中毒发黑的肠胃洗得干干净净，让他顿觉神清气爽，心旷神怡。于是神农把这种可以解毒的植物称为“荼”，也就是后来的“茶”。还有一种说法是：“一天，神农在树下燃薪煮水时，刚好有几片叶子飘落锅中，锅中的水立刻散发出阵阵清香。神农急忙喝了几口，顿时齿颊留香、舌底生津，感觉精神为之一振。于是神农把它命名为‘茶’。”当然，这都只是神话传说，实际上茶树是野生的，没法说具体是谁发明的，可能是经过世代的演变，大家逐步认识了它，并且从生吃药用，到烹煮饮用，逐渐形成了一种饮食习惯。你要非说是谁具体发现茶树的，我想这个已经无法考究了。

梅辰：那么最先饮茶的也非神农莫属了？

陈宗懋：据《茶经》中记载：“茶之为饮，发乎神农氏。”中国最早把茶作为饮料应该追溯到两千五百年

前的春秋、战国时期了。（梅：这个结论是有考据的？）是的，有考据的。

梅辰：“茶”字是在何时出现的？

陈宗懋：要想说明“茶”字的来历，就得先从被人们称为“茶圣”的陆羽（公元733年—804年）说起。陆羽，复州竟陵人（今湖北天门县），出生后三日即被父母遗弃，后来被竟陵龙盖寺住持智积和尚捡拾，抱回寺中抚养，取名陆羽。陆羽跟随智积和尚学会了如何煮茶，并对“茶”事发生了浓厚的兴趣，立志一生事茶。后来他离开了寺庙，遍访名山大川，披荆斩棘，品茶鉴水，躬身不倦，收集了大量有关于茶的资料，最终写成了我国第一部，也是世界上第一部关于茶的著作——《茶经》。在陆羽撰写《茶经》之前，人们对“茶”有十多种称谓，像“檟（音同贡）”、“茗”、“茶”、“荼”等，其中用得最普遍、最多的就是“茶”字。陆羽在撰写《茶经》时，把它们都统



“茶圣”陆羽像

宋初 摄

一写成了“茶”字，随着《茶经》影响的不断扩大，“茶”字就被沿用下来至今。《茶经》从十个方面对茶进行了论述，即一之源、二之具、三之造、四之器、五之煮、六之饮、七之事、八之出、九之略、十之图。有兴趣的朋友可以找来读一读。

**梅辰：中国的茶叶共分几大类？**

陈宗懋：中国的茶叶品种繁多，大体上可以分为绿茶、红茶、乌龙茶、白茶、黄茶、黑茶六大类。绿茶是不发酵茶，名品有西湖龙井、洞庭碧螺春等；红茶是全发酵茶，它因发酵产生了茶黄素和茶红素色素，所以冲泡后茶汤呈红色，名品有祁门红茶、滇红等；乌龙茶是半发酵茶，名品有大红袍、铁观音等；白茶是轻微发酵茶，因芽叶背面有白色茸毛以及冲泡后汤色比较浅而得名，名品有福建产的银针白毫等；黄茶则因为特殊的加工工艺而形成了黄汤黄叶，名品有君山银针、蒙顶黄芽等；黑茶是一种后发酵茶，由于在加工过程中堆积发酵时间较长，再加上所选原料粗老，所以茶色成黝黑或黑褐色，以云南普洱茶最为有名。（梅：花茶属于哪一类？）花茶属于再加工茶，是用绿茶和香花进行拼合窨（窨：音同熏）制，使茶叶吸收花香而制成的。

**梅辰：哪一种茶最养生？**

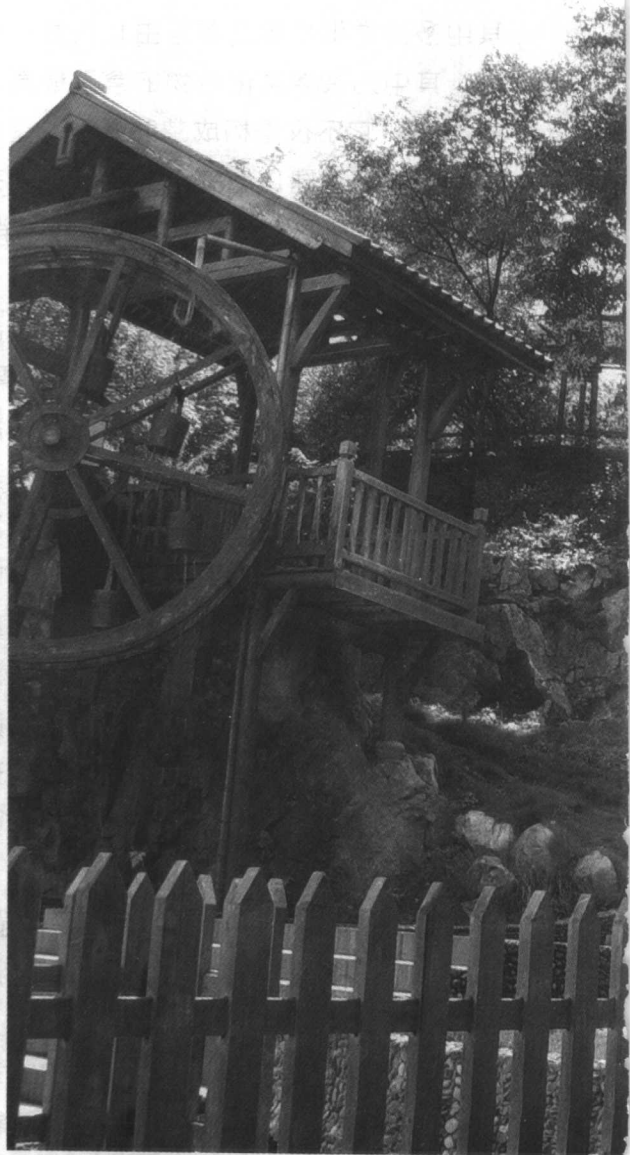
陈宗懋：关于哪种茶更养生，国外做过很多试验，试验结果是以绿茶和乌龙茶的保健功效最好。现代医学研究表明，茶叶中含有一些与人体健康密切相关的成分，

比如咖啡碱、多酚类化合物、维生素、矿质元素等，而其中多酚类化合物主要是由儿茶素、黄酮类化合物等组成，其中儿茶素类化合物的含量最高，约占茶多酚总量的70%，它不仅是构成茶叶滋味的重要成分，也是茶叶之所以具有保健功能的重要组成。儿茶素具有防止血管硬化、防止动脉粥样硬化、降血脂、消炎抑菌、防辐射、抗癌、抗突变等多种功效。

在所有茶叶中，以绿茶的儿茶素含量为最高；因为红茶是发酵茶，经过发酵后，儿茶素聚合生成了茶黄素，茶黄素对减肥、降血压以及心血管疾病来讲，与绿茶的效果相差不多，但抗癌的活性，经试验证明绿茶的儿茶素比红茶的茶黄素要高；乌龙茶是半发酵茶，它既有绿茶的儿茶素，又有红茶的茶黄素，它的抗癌作用经试验证明也高于红茶。但不同的国家试验结果并不相同，西方国家主要是用红茶做试验，他们通过大量的试验，证明红茶并不亚于绿茶；而中国、日本则主要以绿茶做试验，所以结果有所不同。因此，我们现在都是笼统地说“饮茶有益于健康”。那么相对来说，绿茶比乌龙茶、红茶的保健功效更好一点。

梅辰：茶叶、丝绸、瓷器都是中国的特产。在历史上，茶叶曾对国家的政治、军事、经济有过重要的作用。

陈宗懋：是这样。始于唐朝的“茶马交易”就是一个生动的例子。我国少数民族地区，像西北、北方地区，



宋初 摄



他们的饮食方式是以肉食为主，水果蔬菜非常稀缺，为了帮助消化，去除油腻，补充维生素，他们必须大量饮茶。在少数民族地区曾广泛流传着“宁可三日无油盐，不可一日不喝茶”、“一日无茶则滞，三日无茶则病”的谚语。对于他们来说，茶是日常生活中必不可少的，比如藏族的酥油茶、蒙古族的奶茶等都是我们所熟知的。而另一方面，古代作战主要是以战马为主，而中原地区又缺少大量的良马供给，这样就有了“茶马互市”的基础。因此，在历史上，统治阶级为了维护自己的强权统治，规定茶叶必须由国家垄断经营，实行专卖，私人一律不准买卖。他们把茶作为一个控制边区的手段，采取“以茶易马”的方式来控制少数民族地区，达到“以茶治边”的目的，这也是作为军事的一种辅助手段。历史上朱元璋斩婿就是“茶马交易”时期的一个典故：明太祖洪武年间，茶叶走私日益猖獗，在利益的驱动下，一些朝廷的官吏也暗中参与私贩，身为朱元璋之婿、安庆公主之夫的驸马欧阳伦就是其中的一个。他自恃皇亲国戚，无视朝廷严禁私茶、违者重惩的法令，多次大肆收购、偷运私茶，从中牟取暴利。东窗事发后，被朱元璋谕旨赐死。

在国际上，茶叶在向世界传播的过程中，中国人经历了惨痛的鸦片战争。1644年，英国商人将茶叶运到了英国，之后，茶叶便迅速风靡英伦三岛，成为人人喜爱的大众饮料。而当时英国出口到中国的产品主要是毛纺织品、印度棉花和檀香等，这些商品在中国几乎没

什么销路，英国商人不得不满载着整船的白银来华换取茶叶，这种局面就造成了中英贸易的逆差。唯利是图的英国商人当然不会甘心，他们处心积虑地想改变这种局面。最终他们找到了鸦片这种毒品，并逐步把鸦片大量输入中国，达到了以鸦片换取茶叶的目的。

鸦片的大量输入，使中国人在身心上受到了极大的摧残，同时也导致了白银的大量外流。1839年，清政府决定严禁鸦片入关，特派钦差大臣林则徐前往广州督察此事，这就是历史上有名的“林则徐虎门销烟”。之后，英国政府很快作出向中国出兵的决定，1840年6月，侵华英军陆续到达中国南海海面，6月28日英舰封锁了珠江海口，第一次鸦片战争正式爆发。

中国茶叶的向外传播竟然引发了一场带给中华民族深重灾难的鸦片战争！多么惨痛啊！

◆ 大多数成年人人体内都有癌细胞，但有的人最后得了癌症，有的人没得，其中一个很重要的原因就是：没得的人常喝绿茶……

梅辰：古人曾述：“茶叶为万病之药。”《隋书》中记载，说隋文帝生了病，吃遍百药都没用，最后喝茶喝好了。茶到底是药、食品还是饮料？

陈宗懋：这一点你问得非常重要。不能把茶定位为药。尽管现在有关茶可以抗癌、降血压、降血脂等的报



道很多，但如果你把它当作药还是不合适。一个人如果得了癌症，光靠喝茶是不能治愈的，茶是对多种疾病具有预防和一定程度治疗效果的功能性食品，它可以增强体质，可以预防一些疾病的发生，但它不是药，因此，我们把它定位为“保健食品”还是恰当的。比如说茶可以预防癌症，这方面日本有做得比较好的实验例子：一份有8500人参加的试验调查报告显示，这些人被分成几个实验组：每天喝10杯茶以上的；每天喝4杯以上的；基本不喝茶的等。经过十年的跟踪调查，得出的结论是：喝茶的人与不喝茶的人相比，得癌的概率远远小于后者；而喝10杯茶以上的人，女性可以使癌症的发病率延缓7.3年，男性可以延迟3.2年。这个试验报告在世界上也是蛮有影响的。（梅：为什么男、女会有差异？）这个在报告中并没有讲原因，不过，我分析可能是因为男性有抽烟、喝酒的生活习惯，因此会受些影响。另外，日本还做过有关的对比试验：将一群癌症患者分成两组，其中一组癌症患者只服用抗癌药物；另一组既喝茶又服用抗癌药物，并且只服用正常剂量的一半。结果表明：既喝茶又服用药的要比只服用药的效果好。这样就有两个好处：一是抗癌药物的价格普遍都比较贵，这样可以降低治疗成本；另一个就是降低药物的副作用，是药三分毒嘛。另外，他们还做了有关得了癌症后再饮茶的效果的试验，结果是：喝茶可以使肿瘤由大变小以及可以使肿瘤的数量减少。（梅：这是一个