

茶叶与健康

盛国荣



福建科学技术出版社

茶 叶 与 健 康

盛 国 荣

福建科学技术出版社

茶 叶 与 健 康

盛 国 荣

*

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 1.375印张 28千字

1982年3月第1版

1982年3月第1次印刷

印数: 1—40,000

书号: 13211·9 定价: 0.14 元

前 言

茶叶是我国重要特产之一。各地的名茶，品种繁多，制法精巧，质量优良，风味独特，在世界享有崇高的声誉。

长期以来，茶之所以成为人们普遍爱好的饮料，主要是因为它有益于人体健康。在我国，把茶叶作为药物治疗，已有数千年的历史；现在，随着科学的发展，关于茶叶的药理功能的研究也越来越引起人们广泛的注意。

本人嗜茶成癖，历年来在教学诊务之余，收集茶叶与健康的有关资料，写成本书。初稿曾内部印发多次，颇受欢迎，现再次修订出版。

本书编写过程中，得到厦门大学汪德耀、陈世民、王守楨同志和厦门一中戴光华同志热情帮助，这次修订又蒙福建省农业厅张天福和省茶叶进出口公司陈彬藩两位茶叶专家校阅，提出许多宝贵意见，借此一并致以衷心的感谢。

盛国荣

于福建中医学院

一九八一年九月

目 录

一、中国是茶叶的故乡.....	(1)
二、名茶简介.....	(5)
(一) 红茶.....	(5)
(二) 绿茶.....	(6)
(三) 乌龙茶.....	(7)
(四) 白茶.....	(10)
(五) 花茶.....	(10)
(六) 紧压茶.....	(11)
三、现代医学对茶叶的研究.....	(13)
四、茶叶的药用.....	(20)
五、喝茶的利弊.....	(28)
六、泡茶的科学.....	(32)
(一) 讲究茶叶的风味.....	(32)
(二) 名茶还须好水泡.....	(34)
(三) 泡茶的方法.....	(36)
(四) 茶具的选择.....	(38)

一、中国是茶叶的故乡

茶叶是我国人民日常饮用之品，也为世界人民所普遍爱好，它与咖啡、可可被称为世界三大饮料。而且，世界上饮茶的人数最多，地区最广；茶叶对人体健康所起的特殊效用，更是其他饮料所不及的。

我国幅员辽阔，山川秀丽，物产丰富。在远古时代，我国劳动人民就已经发现和利用茶叶。相传四千多年前“神农尝百草，日遇七十二毒，得荼（“茶”的古体字）而解之。”成书于秦汉时期的《神农本草》还明确地指出：“茶叶，味苦寒……久服安心益气……轻身耐老。”《神农食经》也说：“茶叶利小便，去痰热，止渴，令人少睡。……茶茗久服，令人有力悦志。”茶在我国古代，最初是直接采摘野生鲜叶作药用，以后进而为饮用，并从利用野生茶树发展成为人工引种栽培。《华佗食经》说：“（茶树）生益州川谷、山陵、道旁、凌冬不死，三月三日采。”古益州包括现在四川和云南。据说东汉末年，诸葛亮南征时，士兵多病，后访问该地人民，以树叶冲开水饮用，减少了疾病的发生。这种树叶，就是现在云南西双版纳的茶树，该地人民称为“孔明树”，并称诸葛亮为“茶祖”。可见，茶叶在人民群众中，早就受到重视了。后来，饮茶之风从四川一带逐渐扩展开来，茶叶也随之成为商品，茶树也向各地传播。到了唐朝，茶树栽培已扩展到长江

发展开创了新的途径。十八世纪乌龙茶演变为正夫红茶，以后又创造了不少其他制法，各地的名茶品种层出不穷，使我国成为世界上茶叶花色品种最丰富的国家。

茶叶，古往今来，是我国重要特产之一，也是我国历史上传统的出口商品。公元一六一〇年，荷兰人首先从我国运茶到欧洲，使那里的人们惊叹不已，被认为是“灵草”、“能治百病的药”；甚至都把它看成是“贡熙”，是给皇帝进贡的佳品。虽然售价很高，但是能买到中国的茶叶，“其价几何，在所不惜”。在某些外国文学作品中，也有提及中国茶的片断，如意大利作家麦达斯达觉一七三五年在维也纳写的名叫《中国女子》一剧中，就有人们一边品中国茶，一边观看欧洲戏剧的情节。在马克思、恩格斯的日常生活中也有喝茶的记载，马克思还给他一个外孙埃德加尔（马克思大女儿燕妮·龙格之子）取了一个“茶”先生的绰号。

中国不但出口茶叶，而且向很多国家提供了茶树或茶籽。远在公元九世纪初，日本最澄禅师到中国留学，便将中国茶籽带回日本，首先种植在近江台麓地区，以后就普遍引种了。现在世界上产茶居首位的印度，也是在一七八〇年从广州运去茶籽后才开始种植的。后来，印尼、锡兰和俄国等国家，相继从中国引种了茶树。至今世界上各国的“茶”的名称，都源出汉语，有的是广东话的读音“cha”或是厦门方音的读音“De”。俄语的“yañ”（茶）字，是由我国北方音“茶叶”两字转变的；英国和美国的“Tea”（茶）字，就是厦门话“茶”（De）字的读音；日语的茶字的书写法和汉字的“茶”一样；茶树最早的学名——*Thea sinensis* L., 即是“中国茶”的意思，甚至连茶具的叫法也相同，如马来亚语的茶壶是“teh—kowah”，就是厦门方言“茶壶”的读

音。这就说明，我们祖国是茶叶的故乡。

解放后，我国茶叶行销五大洲近百个国家和地区。为了增进亚非人民的友谊，我国政府还供给马里、几内亚、摩洛哥、阿富汗等国茶籽，现在，世界上四十多个产茶国家都是直接或间接地引种中国茶树或茶籽的。茶树成了增进和发展我国与各国人民之间友好往来的“友谊纽带”。

目前，我国有十五个省（区）产制商品茶，我国茶叶产量，近年来居世界第二位。培养了一支从事茶叶研究的科技人员，在许多产茶区，还建立了茶叶研究所。茶叶加工制作，也逐步由手工过渡到机械化或半机械化。近年来，正集中力量从事于使茶叶产制技术进入现代化的研究，以进一步提高单位面积产量，提高制茶品质，满足国内外消费者的需要。可以预料，琳琅满目的中国名茶，必将在世界放射出更加瑰丽的异彩。

二、名茶简介

我国是发现和利用茶树、从事茶叶生产最早的国家。悠久的产茶历史，辽阔的产茶区域，众多的茶树品种，丰富的采制经验，在世界上是独一无二的。因此，中国名茶品种之多，制法之巧，质量之优，风味之佳，都是别国所不及的。

名茶究竟有多少种？这个问题至今还未能弄清楚。要把古今所有名茶搜集起来研究分析，颇觉困难。所以茶叶界有种说法：“茶叶做到老，名茶识不了。”

茶叶的分类，历来众说纷纭。这里，根据茶叶的原料和加工方法的不同，大致归纳为红茶、绿茶、花茶、乌龙茶、白茶和紧压茶等六大类，简单介绍如下：

（一）红 茶

红茶类在加工过程中经过充分发酵，使茶鞣质氧化，故又称全发酵茶类。茶鞣质具有杀菌、解毒、助消化的功效，与烟酸起作用的物质称为维生素P，可增强血管壁调节血管的渗透性，对人体生理有良好的作用。茶鞣质充分氧化后，汤色红亮，香气鲜爽。一般认为，红茶性温，能帮助消化，特别适于胃肠虚寒者饮用，又能解渴止泻。我国属于这类的

名茶主要有湖红、宣红、宁红、闽红、台红、祁红等传统工夫红茶，以祁红最为出色。

祁红属工夫红茶，又称祁门工夫，也称祁门乌龙。产于安徽祁门县一带。这里高山蜿蜒，云雾弥漫，气候温和，雨量充沛，给香气馥郁的祁红茶树造成了良好的自然条件。祁红向以高香闻名于世，在国际市场久负盛名。它的香气，被茶师称为砂糖香或苹果香，并带有蕴藏的兰花香，因其香气独特，故称为“祁门香”。其外表色泽乌润，条索紧细，锋杪秀丽。汤色红艳透明，叶底鲜红明亮。英国人最喜爱祁红，皇家贵族都以祁红作为时髦的饮品，用茶向皇后祝寿。所以在英国伦敦市场，被称为茶中“英豪”，深受欢迎。福建的“坦洋功夫”、“白琳功夫”、“政和功夫”也都属于红茶。

(二) 绿 茶

绿茶以鲜嫩的枝芽叶经过高温杀青，不发酵，保持了原有的特性，又称不发酵茶类。绿茶的汤色，呈清澈微黄，或黄中带绿。据研究茶多酚的衍生物维生素P形成黄色的主要物质。其次，影响绿茶汤色的因素还有叶黄素、胡萝卜素等。

制绿茶的过程，除大量蒸发掉鲜叶的水分以外，鲜叶里所含成分的数量可基本保存或损失较少。如蛋白质、氨基酸以及维生素C、A、K等含量均较红茶为多，维生素B的含量与红茶相仿。同时，绿茶含多酚类物质也比较多，有维持甲状腺功能正常的作用。研究指出，它还能抵抗因放射性照射而产生的白血球缺乏症。临床常用于治疗霍乱、痢疾、伤寒

等，疗效较为显著。

绿茶类的名茶外形多种多样，各有特色：

1. 扁平挺直状的：有西湖龙井、大方、旗枪等，以龙井最为有名，其中又以狮峰龙井和梅坞龙井为最佳。

2. 芽茸状的：有碧螺春、都匀毛尖、高桥银峰等。

3. 芽苞状或芽尖状的：嫩芽下带有一二嫩叶包住，如竹花蕊，包括蒙顶茶、黄山毛峰、庐山云雾茶、华顶云雾、雁荡毛峰、信阳毛尖、君山银针、太平猴魁和紫笋茶等。

4. 片状的：有六安瓜片、梅片和沱山茶等。

5. 圆珠状的：有平水珠茶，前岗辉白，涌溪火青等。

6. 眉条状的：成茶如眉，条条细直，华中各省均有生产，称为眉茶或炒录。屯溪所产的屯绿，品质最优。

7. 针状的：纤细如针，有南京雨花茶，恩施五峰玉露，安化松针等。

福建绿茶产区多集中在闽东北一带，其中以宁德的“天山绿茶”最负盛名。

(三) 乌龙茶

乌龙茶在加工过程中，不充分发酵，又称半发酵茶类。以地区可分为：闽北乌龙、闽南乌龙、广东乌龙、台湾乌龙等。其中以闽北武夷岩茶及闽南安溪铁观音最为著名。近年来研究认为：乌龙茶具能降低人体血液中胆固醇，有减重去肥的功效，在国际市场上更受欢迎。

武夷山是我国山水名胜之地，位于福建崇安县境内，有三十六峰，九十九奇岩，峰岩交错，怪石嶙峋，翠岗起伏，

清溪九曲流出其间，碧水丹山，景色十分优美。由于武夷山悬崖绵亘，岩头兀突，烂石沃土，气候匀和，且泉质清冽，云气绝佳，这里所产茶叶，气味奇异，别有风韵。

武夷岩茶品名众多，而又各具特色，如武夷水仙、名丛奇种、大红袍、奇兰等都是很名贵的茶叶。

据史料记载，唐贞元中（约公元780年左右）武夷一带已有蒸焙后研碎而塑成团状的“研膏”茶的制造。在宋代，武夷茶已名重朝野，诗人林和靖《烹北苑茶有怀》诗中有“乳花烹出建溪春”之句，极言武夷风光之美和岩茶之芳馨，苏轼咏茶诗中有“武夷溪边粟粒芽，前丁后蔡相宠加”之句。武夷岩茶是工夫红茶（Congon）的始祖，在世界三大茶类之一的乌龙茶类中最负盛名。它的创制和发展在世界茶叶史上有着很高的地位和深远的影响。自十八世纪末期茶叶传入欧美之后，武夷茶便引起了欧美科学工作者研究的兴趣。他们把“武夷变种”作为中国茶树的代表，把茶叶中的没食子酸的混合物，称为“武夷酸”。岩茶含糖类较多，营养价值也较大。它的奇特优异的品质，曾博得许多国家人民群众的广泛喜爱，被誉为“百病之药”。

大红袍，是武夷岩茶中的极品，它生长在武夷山天心岩附近的九龙窠。据传说，明朝有一位上京赴考的举人路过武夷山时突然得病，借宿于山上庙中，是夜腹痛难当，庙中和尚怜之，遂取出珍藏之岩茶泡与饮之，片刻病痛立解，举人感激涕零。上京赴考后竟中状元。当他回乡祭祖省亲之时，特地到武夷山庙中答谢和尚之大德，并询问当日所饮系何茶？是哪株茶丛所出？和尚一一告之。状元大喜，脱下身上大红袍，在所指茶丛绕了三圈，并披盖在茶丛之上，该茶丛从此即得“大红袍”之美名而流传至今。



福建武夷山茶区风光

安溪铁观音在乌龙茶中亦为上品。长期以来，它在闽粤一带和东南亚各地华侨中最负盛名，人们以能饮到一杯芬香异常的铁观音而引为快事。安溪县位于福建南部，境内多山，峰峦叠翠，云雾弥漫。夏天既无炎暑，冬天复少严寒，气候最宜种茶。铁观音成茶条索紧结，色泽乌润而砂绿，泡饮时香绝味浓，有天然馥郁的兰花香。因其色泽褐绿，沉重如铁，香美赛过观音，故名铁观音。泡后呈金黄色，味甘香重，入口初感微苦，不久转甘，而且耐泡，素有“绿叶红镶

边，七泡有余香”之称。其提神益思，帮助消化的功效特别显著。

乌龙茶制法介于红茶和绿茶之间，因而具有红茶与绿茶的两种功用，其性质平和，长期饮用，无不良反应。

(四) 白 茶

白茶类只有福建所产的白毫银针最为著名，其次为白牡丹，寿眉等。

白茶是把几种特殊品种的茶树嫩芽和嫩叶混在一起，直接焙干而成。因其成品多为芽头，满披白毫，色白如银，细长如针，故称为白毫银针。冲泡杯中，银光闪烁，香气清鲜，滋味醇和，条条挺立，上下交错，蔚为奇观，为茶中珍品。

陆羽《茶经》中就有白茶的记载，它的生产历史，已有一千多年了。在北宋绍圣年间充为贡品，称“端云翔龙白茶第一”。宋朝蔡襄有诗云：“北苑灵芽天下精，要须寒过入春生，故人偏爱云腴白，佳句遥传玉律清。”把丰美雪白的灵芽，视为天下精品。

白茶产于闽北高山地区，味温性凉，有健胃提神之效，祛湿退热之功，常作为药用。

(五) 花 茶

花茶是用茶叶配以各种香花熏窨而成，一般以烘青绿茶作为原料。

花茶是我国独特的一种茶类，有以窨制的花名定名的，

如茉莉花茶、玉兰花茶、柚花茶等等，有以原茶为名的，如花毛峰、花龙井、花碧螺等等。这些花茶采用高洁清香的鲜茶窈制茶叶，使嫩茶香花交融一起，相得益彰。冲泡之时，芬芳扑鼻，沁人心脾；品啜之余，令人心旷神怡，乐趣横生。

福建、台湾、广东、浙江等省均出产花茶，其中以福州的茉莉花茶品质最优。

闽江两岸，气候温和，土壤肥沃，特别适宜茉莉的生长，鲜花质地好，加上本省所产的烘青绿茶，作为花茶的原料，精工窈制而成。冲泡时茶汤清香无比，数次冲泡，芬芳犹存。

花茶之所以备受人们的赞尝，是因为饮用花茶不仅有茶叶的好处，而且香花也具有药理作用，裨益人体健康。明朝李时珍《本草纲目》云：“茉莉花辛热、无毒”，具有理气开郁，辟秽和中的功效，主治下痢腹痛，结膜炎、疮毒。茉莉花油还可治疗眼结膜炎，其根、叶均可入药，可见其药用价值。故茉莉花茶深得人们的喜爱，“鲜明香色凝云液，清洳神情敌病魔”，便是人们对它的赞美。

（六）紧压茶

紧压茶是用各种毛茶配合后，经蒸压处理而成，有圆形、方形、砖形、碗形、木鱼形等形状。这类茶叶包括红茶砖、黑砖、花卷、茯砖、六堡茶和普洱茶等，其中以六堡茶和普洱茶较为有名。

六堡茶，产于广西苍梧六堡乡。这一带，山青水秀，风景优美，而且是“奇茗盖春山，芬香布象州”的古老茶区。在南北朝时期的《桐君录》中曾记载，说南方有一种大叶茶，

称瓜芦木，非常苦涩，以叶制成屑末茶，喝了会使人通宵不眠。这里所说的瓜芦，亦称皋卢。这种茶树，树高、叶大、质软，是较原始的类型。从《桐君录》来看，六堡茶可能是湖南黑茶的前驱，它的产制，起码也有一千五百年以上的历史了。六堡茶泡饮时汤色红亮，滋味醇和爽口，香气纯正，而且耐于久藏，越陈越好。最受消费者欢迎的是一种叫做“发金花”的，即生有黄色菌类孢子（黄曲霉菌）的，因它能分泌多种酶，使茶叶物质转化，形成较好的气味，药效也较显著。

普洱茶，产于云南普洱一带，是以散茶作原料，再经蒸压塑成圆饼、圆团等形状的紧压茶。在我国丰富多彩的名茶中，普洱茶是别具一格的。它包括沱茶、饼茶、方茶、紧茶等。

普洱茶之所以闻名中外，不仅它外观式样奇特，更由于它具有优良的品质和可贵的药效。古人称普洱茶性温和，不但品质好，药效大，而且适于烹用或泡饮，又有久藏不变的特点。清代赵学敏《本草纲目拾遗》云：“普洱茶清香独绝也，醒酒第一，消食化痰，清胃生津，功力尤大也”。《物理小识》中记载：“普洱茶膏，能治百病，如腹胀受寒，用姜汤（发）散出汗即愈。口破喉噪受热疼痛，用五分噙之过夜即愈。擦破皮血者，研敷立愈”。因此，普洱茶以能治病而著称。通过临床研究，证明普洱茶有抑菌作用，特别是将茶叶分量加重煎浓，治疗细菌性痢疾有良好的效果。日常饮用普洱茶，也可以预防痢疾的传染。普洱茶还具有生津止渴，醒脾解酒，消食下气等功用，所以海外侨胞和港澳同胞，视之为养生保健珍品。