

■ 武夷学院武夷山世界文化遗产研究基地项目 ■

武夷 茶 与

中
国
茶
文
化
系
列



养生

南强 著



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建美术出版社
FUJIAN FINE ARTS PUBLISHING HOUSE

武夷茶与养生

南强著



海峡出版发行集团
福建美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

武夷茶与养生 / 南强著. —福州: 福建美术出版社,
2010. 5

ISBN 978-7-5393-2320-6

I. ①武… II. ①南… III. ①茶—文化—福建省②茶叶—
—食物养生 IV. ①TS971②R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第073252号

武夷茶与养生

南强 著

出版发行: 海峡出版发行集团

福建美术出版社

经 销: 福建新华发行(集团)有限责任公司

开 本: 889×1194mm 1/32

印 张: 6.5

版 次: 2010年6月第1版第1次印刷

印 数: 0001—3000

书 号: ISBN 978-7-5393-2320-6

定 价: 38.00元

■ 目 录 ■

■ 序一 张建光.....	001
■ 序二 吴邦才.....	003
■ 第一章 茶养生的历史与发展	
第一节 汉之前：朦胧时期.....	006
第二节 唐代：自觉时期.....	008
第三节 宋代：深化时期.....	013
第四节 元明清：发展时期.....	020
■ 第二章 茶养生的中医理论基础	
第一节 茶养生的哲理基础.....	030
第二节 中医关于人体结构与功能的认识.....	038
第三节 中医养生与诊治的原则.....	042
第四节 中医关于茶养生机制的认识.....	052
■ 第三章 茶养生的现代科学基础	
第一节 西医关于养生的基本概念.....	056
第二节 养生的主要基础理论科学.....	063
第三节 现代科学养生的基本原则.....	069
第四节 科学养生理论 与传统中医养生理论的关系.....	076

■	第四章 武夷茶的环境与种类特点	
	第一节 武夷茶的含义	081
	第二节 武夷茶产地自然环境	084
	第三节 武夷茶的主要产品	086
■	第五章 武夷茶的主要成份与功效	
	第一节 茶的主要生化成份分析	105
	第二节 武夷茶的成份特点	117
	第三节 武夷茶的特殊养生功效	121
■	第六章 武夷茶的科学品饮	
	第一节 科学饮茶的基本理念	126
	第二节 科学饮茶的基本原则	131
	第三节 科学饮茶的具体方法	136
■	第七章 武夷茶的精神养生	
	第一节 传统文化中的茶与精神养生	152
	第二节 茶的现代精神养生	170
■	第八章 武夷茶的民间养生	
	第一节 武夷山地区民间茶俗	181
	第二节 民间茶养生的认识与实践	190
	第三节 茶叶深加工及其产品	199
■	后记	204

序一

张建光

近年来，随着喜欢武夷茶的人越来越多，武夷茶文化的研究与传播也越来越深入。这方面最重要的标志，一是去年中央电视台制作并播出的六集电视片《武夷茶文化》，其无论在思想内容上还是艺术水准上都堪称一流，在全国乃至全世界产生了巨大影响。二是出版了一系列关于武夷茶文化的专门著作，少说也有十几种，其中不仅有普及性的，也有专业性的，特别值得一提的是去年出版的百科全书式的《武夷茶经》，其资料之丰富，内容之广泛，均属空前。

在这种情况下，武夷茶文化的研究还能不能有新的突破呢？科学无止境，艺术无穷尽，从理论上来说当然是可以的，但实际做起来就有难度了。这就像喝武夷茶一样，大家都在喝，可是为什么喜欢喝呢？有几个人能真正说得清楚？我以为，第一个理由，当然是好喝了。武夷茶品类

多，青（乌龙）、红、白、绿、花茶各有韵味和魅力，能给人的感官带来特殊享受。第二个理由是好玩。喝茶是一种休闲，也是一种交际，工作之余，邀三五朋友，找一个环境幽雅的场所，喝喝茶，聊聊天，能起到特别放松的作用。第三个理由呢？或许就是养生了。喝茶能消食、刮油脂、减肥、提神、抗癌等等，对保持人体健康有很大好处。岩茶、红茶温和养胃，白茶、绿茶清凉去火，能起到特别的养生效果。……

这些理由都是对的，但还不够。其实喝茶还有一个最大的好处，那就是“悟道”，或者说“养心”。关于这一点，我们的许多先贤早已说的很明白。朱熹就曾以茶喻理，以茶味的先苦后甘，说明钻研学习的道理，只有先刻苦，持之以恒，才能最后体会到好处。白玉蟾则把茶作为修道成仙的一种仙草，认为茶可以



使人“两腋清风起，我欲上蓬莱”，“服之顿觉沉疴醒，身轻便欲登天衢”。其它的还有各种说法，都是强调悟道养心在养生中的重要意义。而从医学角度来说，悟道养心属于精神心理保健范畴，对于保持和恢复健康有着积极的作用。当然，今天我们所提倡的以茶悟道，其内容与朱熹、白玉蟾所说的已经有了很大的不同，但仍有相通之处。今天的社会，要比他们生活的社会文明进步，物质方面也丰富得多。但是另一方面人的精神世界也复杂了。每天总有许多五彩缤纷的诱惑，常常使人心动，难以控制欲望，甚至失去自我。在这种情况下，很有必要静下心来，进行一些反思：如何在纷纷扰扰的世俗潮流中，保持清醒的头脑，坚守高尚的情操。达到“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”的思想境界。茶，可以说是帮助我们静心反思的极好载体。

从这一点上说，南强先生的《武夷茶与养生》一书，将武夷茶文化的研究推上了一个新台阶。在此之前，也有一些关于茶养生的论述与专著，但是总体上

说，罗列现象的多而深入分析的少，尤其是在武夷茶养生的理论基础和机制作用方面，以及茶的精神养生方面。此书不但填补了空白，而且达到了一定的高度，很好地归纳了为什么要喝武夷茶，以及武夷茶为什么好喝，为什么喝了好的深层理论依据。

希望有心于武夷茶的人们，花些时间读读此书，必有所获；也希望南强先生在武夷茶文化研究方面，继续作出努力，不断有新作问世。

（作者系中国作协会员，中共南平市委常委、宣传部长）

序二

吴邦才

武夷茶文化与养生文化是中华民族传统文化的重要组成部分，也是武夷山世界文化遗产中的亮点之一。近年来随着武夷山茶产业与旅游业的发展，武夷茶文化的研究取得了不少成果，产生了重大影响，但在养生文化研究方面，则还比较薄弱。南强先生这本书将武夷茶与养生文化结合起来进行探讨和研究，既深化了武夷茶文化研究，也填补了武夷养生文化的空白，具有多方面的积极意义。

养生（又称摄生、道生）一词最早见于《庄子——养生主》。所谓生，即生命，生存，生长；所谓养，即保养，调养、培养，补养，护养。养生，顾名思义，就是保养生命，就是根据生命发展的规律，采取物理和心理的各种方法，以减少疾病，增进健康，延年益寿。

中华养生具有非常悠久的历史，

是在人类长期生活实践中积累起来的一种自觉活动，但是真正成为一种系统的文化，则始于春秋战国时期。当时的诸子百家，几乎都不同程度地在他们的学说中涉及养生问题。说得最多、并且对后来产生巨大影响的，首推据传是周文王创立的“易经”，其次是道家始祖老子及庄子、儒家始祖孔子，以及阴阳家邹衍等杂家。秦汉以后，随着中华大一统国家的建立和发展，各种学说也相互融合，最终形成儒释道并行、以儒家为中心的传统主流思想文化。在养生方面，在道家基础上形成的养生文化发展得最为系统和完整，一些著名的道士同时也是医学家，他们的著作如《黄帝内经》、葛洪的《抱朴子》、孙思邈的《千金方》、张仲景的《伤寒论》等，为中医养生学的发展奠定了坚实的理论基础。



在长期的养生实践活动中，人们创造了各式各样的具体方法，如食饮养生、运动养生、药物养生、精神养生等等，以茶养生也是一种源远流长、行之有效的养生方法。

武夷山地区地处祖国东南一隅，很早就有土著部落生活，而武夷山地区真正融入华夏主流文化，是秦汉时期。经魏晋南北朝，隋唐，到南宋时达到巅峰。武夷文化在养生方面，主要标志有四个方面：

一是以白玉蟾为代表的道家养生文化。武夷山因其独特的地理优势，很早就被列为道教的“三十六洞天”之一。根据有关资料，早在汉代，就有道教人士在此隐居修行。最早的道教名人是彭祖，民间传说彭祖非常长寿，活到近八百才登仙而去。后人据此专门写了一篇《彭祖养生论》。至唐宋时，武夷山成为著名的道教圣地。道观林立，名士众多，其中最出名的则是白玉蟾。白玉蟾是海南人，隐居在武夷山修行，并写了大量的著作与诗词，成为道教南宋五祖。“止止庵”即是他当年所主持之道

观。

二是以朱子理学为代表的儒家养生文化。朱子理学主要以“理气”为核心，强调“修身养性”。理学有一套极为庞大而又严密的理论体系，涉及范围广，形成了以道德修养为基础的养生理念和方法，并对当时及后来的养生文化产生重大影响。

三是以扣冰和尚为代表的佛教养生文化。扣冰和尚本名翁藻光，是武夷山本土人，幼小出家，是唐末较著名的高僧大德，因其修持常常是“夏则衣褚，冬则扣冰而浴”故被世人称之为“扣冰和尚”。扣冰和尚不仅在佛学上有很深造诣，而且在养生研究上也颇有建树。

四是源远流长的闽北民俗养生文化。武夷山地区的特殊地理环境与历史文化背景，形成了独具特色的民俗养生文化。闽北的民俗养生文化没有严密的理论，更多的是实用性与普及性，涉及百姓日常生活的方方面面。食、饮、居、行、娱乐等等，而以包括茶养生在内的食饮养生的特点最鲜明。闽北民俗养生文化的另一个重要特点是就地取材，地域

特色非常突出。几乎每一个上了一些年纪的闽北人，都有很强的养生观念，并有一些常用的养生方法。

长期以来，人们都知道茶能养生，却很少人知道茶为何能养生，何以养生。此书在传承历史文化的基础上，注意运用现代科学理论，较好地解决了这个问题，尤其是对武夷茶养生功能的机制和方法进行了较为全面和深入的研究探讨，很具启示意义。

近年来关于茶的养生功能，也有不少研究，但尚很少涉及精神养生层面。根据现代科学研究，对于养生来说，精神因素的作用往往大于物质因素，茶的精神养生功能也大于生理养生功能。这是因为，武夷茶文化是在文人墨客中发展起来的，从一开始就具有休闲娱乐的性质。儒道释又将它作为悟道修身的载体。所以，中国人饮茶的主流是“清饮”，是以茶为礼，以茶会友，以茶为乐，以茶悟道。换句话说就是以茶为精神养生的载体。相应地，也就发展了一整套适合这个目的的具体方法，其中最重要的就是以功夫茶冲泡法为主的

国式茶艺，以及以啜饮为特殊的品鉴技巧。这些方法可以使人淋漓尽致地将茶中所包含的文化内涵发挥出来，从而从中得到无限的精神享受，使养生活动达到一个新的更高境界。

关于武夷茶与养生文化研究刚刚起步，此书虽然取得诸多研究成果，但探索的视野尚有局限，研究的体系尚不成熟，有些见解尚待商榷。相信在今后的研究中，能够得到进一步拓展和提升。也期待有更多的专家学者和热心人参与武夷茶养生的研究，共同为促进武夷茶产业和养生文化的发展尽心尽力。

（作者系原中共武夷学院党委书记，南平市委常委、统战部长）



第一章 茶养生的历史与发展

茶养生的历史与发展是一个漫长而又丰富的过程，大体上经历了朦胧—自觉—深化—科学四个时期。相应地，每一时期对茶养生的认识体现不同的特点，开初是重在药理；随后是药理与哲理并重；到了今天，又上升到哲理、心理与科学并重。而在这一过程中，随着对茶的认识的不断深化，茶养生在社会生活中也将产生越来越广泛的积极作用。

第一节

汉代之前：朦胧时期

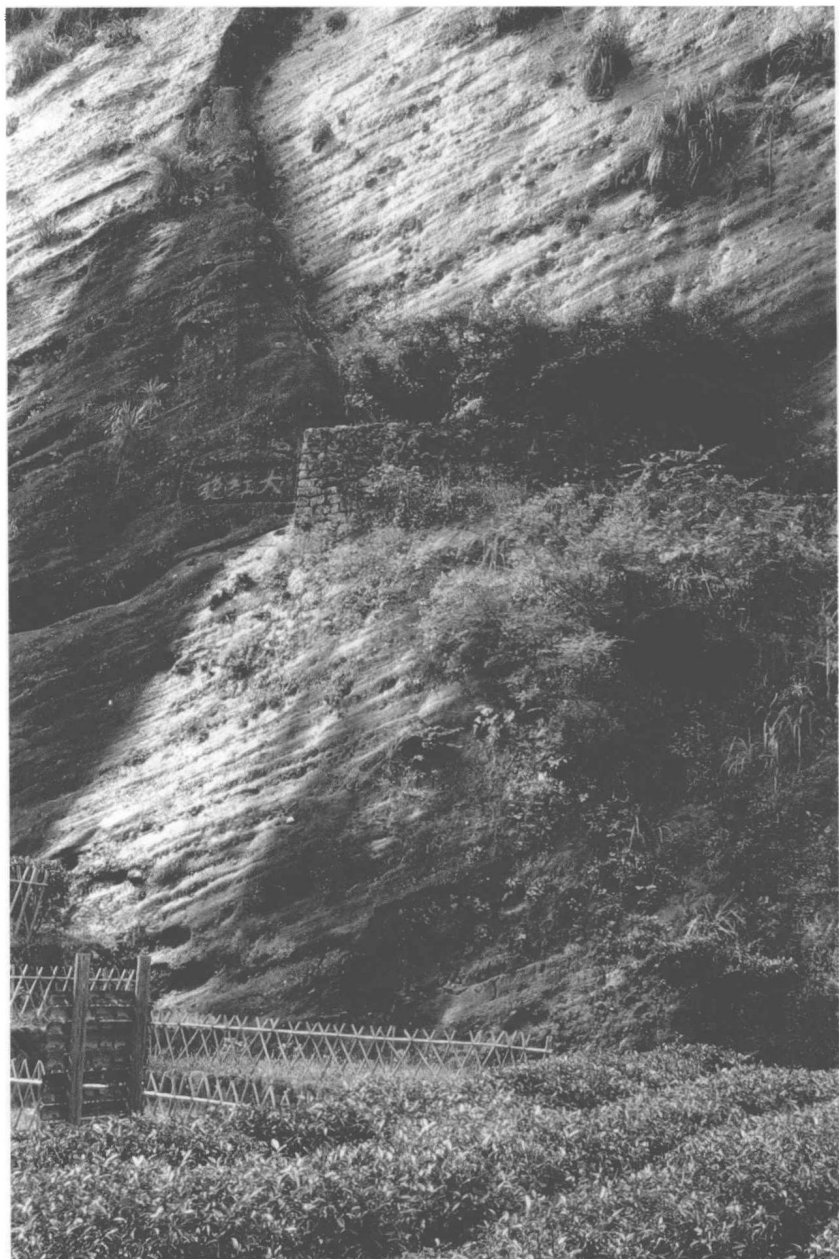
中国是茶的发源地，根据现存的历史典籍记载，公认的茶的发现者为神农氏。

神农氏生活在距今约5000年前的远古时代，其时中华民族正处于从野蛮到文明的转折期。一方面，许多部落依然过着以狩猎为主的生活，另一方面，也有一些部落开始了原始的农耕生活。

神农氏正是当时率先实行农耕生活的一位部落大首领。神农氏部落生活的区域大约在今长江中下游地区，为了发展农耕，神农氏走遍这一地区的山山水水，寻找可供食用并适合种植的植物。因此留下了代代相传的“神农尝百草”的故事。正是在这一过程中，神农氏发现了茶，并且通过亲身实践，初步了解了茶的药理特性。神农氏因为他的伟大功绩，被后人尊为“炎帝”，与生活在黄河中下游地区的部落大首领轩辕氏（黄帝），一起成为中华民族的先祖。

神农氏发现茶之后的相当长一段时间里，人们对于茶性的认识，基本局限在药用功效上，主要将其当作一种能“解百毒”的草药。吃茶的方法也跟一般的草药一样，放在水里一起煎煮后服用。一直到了汉代，人们对茶的功效，包括其养生作用，才有了一些初步的认识。

认真考究有关典籍，此一时期人们所谓的“茶”，比唐以后人们认识的“茶”，范围要大。这一点，可从当时的字典中得到佐证。中国最早的字典《尔雅》中，没有“茶”字只有“荼”



1-1 武夷山九龙窠大红袍



字。东汉时许慎所著《说文解字》中，依然没有“茶”字。但《说文解字》中与茶有关的有“茗”和“荼”字，“茗”的解释是“茶芽也”，而“荼”的解释是“苦菜”。结合当时其它的一些典籍，许慎所指的，应该是包括茶在内的可以食用的带苦味的植物嫩芽。

在另一本秦汉时人所著的中国最早的一部植物学著作《神农本草经》中，关于“苦菜”的论述是：“味苦寒。主治五藏邪气，反酸胃痹。久服安心、益气，聪察、少卧，轻身、耐老。一名茶草，一名茗。生川谷。”这里虽然还没有“茶”字，但从其功能来看，应是后来的“茶”无疑。而从养生角度来看，此时人们对茶的功能认识，已经从一般的“治病”，上升到“养生”了。心，指的是心情，心理，心态；气，指的是人体内的一种调节功能；聪，指的是听觉；卧，指的是睡眠；轻身，是一种身体放松、精神舒畅的感觉；耐老，就是今天所说的“抗衰老”。总括上述诸种功能论述，茶叶不仅能够治疗侵入人体五脏的邪气和肠胃疾病，如果长期服用，还可

以调节人的心理状态，使人精神旺健，不易衰老。

更迟一些的典籍也有此类论述。魏晋时的《神农食经》关于“茶茗”的论述是：“久服，令人有力、悦志。”明确说长期服食茶叶，可以令人心情舒畅；《广雅》则记：“荆巴间采茶作饼……其饮醒酒，令人不眠。”

正式的专指“茶”字的出现，根据陆羽《茶经》所载，是唐初开元年间的字典《开元文字音义》中：“其字：或从草，或从木，或草木并。”陆羽注解，从草，当作“茶”字。

到了这个时候，可以说，人们对茶的养生功能，已经有了非常明确的认识，从而进入了茶养生的自觉时期。

第二节

唐代：自觉时期

这一时期的第一个标志是陆羽的《茶经》。

陆羽生活在中唐时期。唐代是中国历史上秦汉以后的第三个封建盛世，唐代文明在当时的世界上居于最先进地位，中唐仍在

唐朝的鼎盛时期，所以，陆羽的出现不仅与其个人素质有关，也与时代有关。尽管如此，陆羽的个人命运并不顺畅。根据史书记载，他是一个弃儿。在某一个寒冬的清晨，这位弃儿被寺庙的老僧所发现，发现时他的周围有许多鸿雁，因此老僧将他名为“鸿渐”，号“羽”。陆羽在寺庙中长大，本来老僧对他寄以厚望，打算将衣钵传授与他。但他长大后却不领情，不愿出家为僧，而是逃出了寺庙，在社会上飘荡。由于他从小天资聪颖，再加上寺庙的严格教育，因此具备了极高的文化素养，很快就在社会上有了—定知名度。陆羽—生爱茶，精通茶道，为了总结经验，中年时在湖州写了《茶经》—书。《茶经》—出，便在上层社会广为流传，对茶事、茶道的推广起到了极大的影响，且—直延续至今。

《茶经》共十章，八千多字，内容涉及茶的起源、出产、种植、采制、品饮、功效等等。从某—角度上来说，可算是中国历史上第一部茶叶百科全书。而在养生方面，它不仅总结了茶的药理养生作用，更重要的是，还



1-2 古籍

涉及到了茶的心理养生作用。

《茶经》第一章中有一段精辟的话：“茶之为用，味至寒，为饮，最宜精行俭德之人；若热渴凝闷、脑疼目涩、四肢烦、百节不舒，聊四五啜，与醍醐甘露抗衡也。”

首先，陆羽根据前人和自己实践的经验，指出茶性特点是“寒”。这种特点决定了茶作为饮料，最适合具有“精行、俭德”品格的人。所谓精行，指的是为人事诚实、谨慎、细心、坚忍；所谓俭德，指的是节俭、朴素、冷静。当然，这里所指的不仅仅是已经具备这种品格的人品茶，也可以通过饮茶来培养这种品格。

但是，为什么茶性最适合具有“精行、俭德”品格的人呢？

根据中国传统的易经理论，

世界是一个充满矛盾的有机统一体。自然界有阴阳五行（金木水火土），物质的味道有五种：甜、酸、苦、辣、咸。茶味苦，凡苦味者具有寒凉特性。当然，这种特性是在作用于人体时才体现的。人体跟自然界一样，有对应的阴阳五行相对应。当阴阳五行平衡时，人体就健康，平衡一打破，健康就会出问题。这里所谓的平衡，只是相对平衡而不是绝对的。每一个人由于天生禀赋和后天调养的不同，健康和性格状况也有很大不同。如果这种不同保持在正常许可的范围，虽然

个性与品格不同，也都属正常。有些人属于先天阳盛之人，性情较为急躁；有些人平时体质正常，或者先天阴盛，但因某种原因，体质产生变化，有时也会出现阳盛甚至阳亢现象，这时就需要用一些寒凉之物来降降体内的火气，使其头脑冷静，保持理性。而茶性“味至寒”，饮茶，就能起到很好的去火静心作用，使五脏六腑的功能机制得到平衡。

所以，陆羽说得很明白，所谓“热渴、凝闷、脑疼、目涩、四肢烦、百节不舒”，指的都是生理上出现的问题，都可以通过饮茶得到解决。

类似的论述，在《茶经》中还有不少：“蠲忧忿，饮之以酒；荡昏寐，饮之以茶。（六之饮）”在这里，陆羽将茶的功效与酒作了比较，认为饮酒可以宣泄人心中积聚的忧郁、忿怒；饮茶则可以使人头脑清醒，不至于昏昏欲睡。而“昏寐”的状态，既有生理上的不适，也包括心理疾病所造成的一种精神萎靡症状。

在“七之事”中，陆羽还援引当时的一些著作中的论述，以



1-3 彭祖像——传说中的武夷先祖

证明自己的观点：

“茶茗久服，令人有力，悦志。其饮醒酒，令人不眠。”

（《神农食经》）

“苦茶轻身换骨，昔丹丘子、黄山君服之。”

丹丘子、黄山君，均为当时著名的修道成仙之人，他们能够得道，很大程度上得益于长期饮茶。茶在这里，已经成了一种修道的丹药。

“疗小儿无故惊厥，以苦茶、葱须服煮服之。”（《孺子方》）

……

值得注意的是，陆羽不仅总结了饮茶的好处，同时也指出饮茶不当的弊端：

“采不时，造不精，杂以卉莽，饮之成疾。”这段话，从制茶的角度说明，如果制茶时不精细，茶叶中混杂有其它的杂草树叶，饮用后就会出毛病。因此，他认为“茶为累也，亦犹人参。”意思是茶的弊病也跟人参一样，如果不注意合理服用，比如，吃了伪劣产品，或者喝太多，都有可能造成问题。

“其水，用山水上，江水中，井水下；其山水，拣乳泉、

石池漫流者上；其瀑涌湍漱，勿食之，久食令人有颈疾。”这段话从泡茶用水的角度说明，如果泡茶的水不好，也可能使人生病。

“乘热连饮之，以重浊凝其下，精英浮其上。如冷，则精英随气而竭，饮之不消亦然矣。”说明要饮热茶，不能喝冷茶。

“茶性俭，不宜广；广则其味黯淡。且如一满碗，啜半而味寡，况其广乎。”说明饮茶要适量，不能饮太多，太多了，不但没有滋味，对健康也不利。

因此，经常、适度饮茶，不仅能在生理上平衡体内阴阳，还能起到很好的心理调节作用，能够培养人的理性思维，而不会被世俗的利欲所蒙蔽。陆羽正是看到了饮茶的这种作用，所以才说“最宜精行俭德”之人。尽管这里陆羽并没有明确地说茶所具有养生功能，但字里行间的意义已经非常明白了。

茶的这些功能，在唐时的其它一些医药学植物学著作中也有论及：

《新修本草·木部》：

“茗，苦茶，味甘苦，微寒无毒，主瘰疬，利小便，去痰热



渴，令人少睡，春采之。苦茶，主下气，消宿食。”又称“下气消食，作饮，加茱萸、葱、姜良。”

《枕中方》：“疗积年瘦，苦茶、蜈蚣并炙，令香熟，等分捣筛，煮甘草汤洗，以末傅之。”

《本草拾遗》：“茗，苦，寒破热气，除瘴气，利大小肠……久食令人瘦，去人脂，使不睡。”

由此可见，到了唐时，人们对茶的诸多功效的认识，已经比较成熟。而最深刻的认识，则是心理养生功能。这一点，在一些文化名人的诗中也得到佐证。

白居易·闲眠

暖床斜卧日曛腰，一觉闲眠百病销；
尽日一餐茶两碗，更无所要到晚朝。

杜牧·春日茶山病不饮酒因呈宾客

欲开未开花，半阴半晴天；
谁知病太守，犹得作茶仙。

温庭筠·西陵道士茶歌

乳窦泠泠通石脉，绿尘愁草春江色；
涧花入井水味香，山月当人松影直。

仙翁白扇霜鸟翎，拂坛夜读

黄庭经；疏香皓齿有余味，更觉鹤心通杳冥。

皎然·饮茶歌诮崔石使君

饮料涤昏寐，情来朗爽满地；
再饮清我神，忽如飞雨洒轻尘；

饮便得道，何须苦心破烦恼；
此物清高世莫知，世人饮酒多自欺；

愁看毕卓瓮间夜，笑向陶潜篱下时；
崔侯啜之意不已，狂歌一曲惊人耳；

孰知茶道全尔真，惟有丹丘得如此。

饮茶歌送郑容

丹丘真人轻玉食，采茶饮之生羽翼；
名藏仙府世空知，骨化云宫人不识。

皎然是一位僧人，同时也是一位著名诗人，与陆羽有相当深入的交往。

卢仝·走笔谢孟谏议寄存新茶

一碗润咽喉，两碗破孤闷；
三碗搜枯肠，惟有文字五千卷。

四碗发轻汗，平生不平事，
尽向毛孔散；五碗肌骨清，六碗通仙灵；

七碗吃不得也，惟觉两腋习习清风生。
蓬莱山在何处，玉川