

让自己健康很简单



饮茶 智慧



● 总主编 郇宜俊 左振素



人民卫生出版社

让自己健康很简单

饮茶智慧

总 主 编	郇宜俊	左振素		
主 编	张定法	张春梅	杨 磊	
副 主 编	张宝华	陈甲龙	李 强	
编 委	杨 希	李顺敏	冯立娟	
书名题写	李岩选			
肖像照片	宋玲玲			
图片修制	王培培			

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

饮茶智慧 / 张定法等主编. — 北京: 人民卫生出版社,
2011. 8

(让自己健康很简单)

ISBN 978-7-117-14617-3

I. ① 饮… II. ① 张… III. ① 茶叶—保健—基本知识

IV. ① R247.1 ② TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第132883号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医 师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

让自己健康很简单

饮 茶 智 慧

总 主 编: 郇宜俊 左振素

主 编: 张定法 张春梅 杨 磊

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 16 插页: 4

字 数: 258 千字

版 次: 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-14617-3/R·14618

定 价: 28.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

前言

让自己健康很简单——从日常生活做起。

人们要生存，就要喝水，就要吃饭，还要喝酒、喝茶。这是日常生活中最普通的四件事了。饮水是生命赖以生存的生理基础，饮食是生命赖以生存的物质基础，而饮酒、饮茶则是人们日常生活中必不可少的物质、精神、文化享受的最大、最精彩、最基础的元素。人们在享受水、食、酒、茶这生命最基本要素时，却是要有大智慧的。

中国茶文化源远流长。中国最早发现了茶树，利用了茶叶、饮用了茶水、栽培了茶树。碧绿清素的茶叶，古老典雅的饮茶艺术，出神入化的茶器茶艺，风雅独特的茶曲茶典，脍炙人口的品茶诗联，美丽动人的茶传说，上至帝王将相，下至布衣平民的茶人居士风韵，绚丽多彩的茶习俗，无不令人如醉如痴。“欲把西湖比西子，从来佳茗似佳人”、“国不可一日无君，君不可一日无茶”这就是中国茶文化的魅力。

饮茶是一件高雅的事情，是人的品位的象征。在人的一生中可能人人都会喝到茶，但可能有大多数人没有从“享受饮茶”的高度来饮茶，也没有“享受”到所有的茶类品种，也不能不说是一种遗憾。“从来佳茗似佳人”，谁不想与这位佳人相遇呢？更何况饮茶对人们的健康有诸多的益处。

本书详细介绍了茶的基本知识和健康、科学饮茶的方法。



法。帮助读者了解茶历史与茶文化，区分茶的类别，熟知十大名茶，认识传统名茶，正确选用茶器、饮茶用水，学习茶艺、茶道，欣赏茶诗歌赋、茶的美丽传说、茶俗，熟悉茶叶的成分、茶对人体的作用，学会健康、科学饮茶，饮用养生保健茶，掌握茶叶的鉴别与选购、贮藏与保管等。使深奥的科学理论变得浅显真切、通俗易懂、贴近大众、贴近生活，给人们以正确的饮茶知识，健康、科学、合理的饮茶智慧。此书是一本人人必备的健康智慧书，饮茶的境界应该在“品”，让我们品出文明，品出品味，品出健康，品出长寿。

编者

2011年6月



目 录

第一篇 茶历史与茶文化

历代茶史	3
近代茶的发展	6

第二篇 茶的类别

茶的分类	9
附：茶树品种简述	17

第三篇 熟知十大名茶

西湖龙井	21
洞庭碧螺春	23
黄山毛峰	25
六安瓜片	26
祁门红茶	28
君山银针	29
武夷大红袍	30
安溪铁观音	32
冻顶乌龙	35
云南普洱茶	37

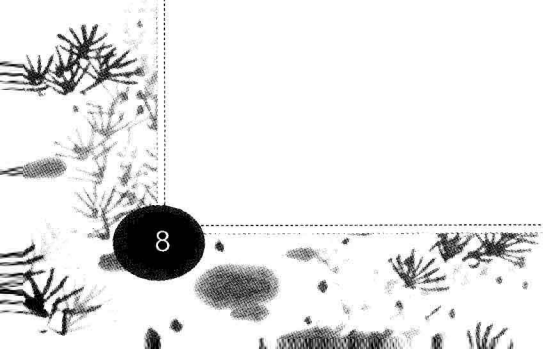


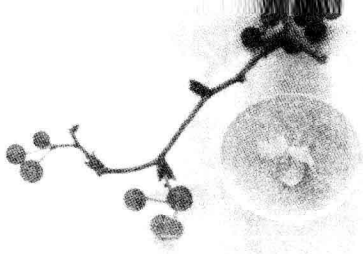
第四篇 传统名茶

绿茶	47
红茶	50
黄茶	54
白茶	57
乌龙茶	58
黑茶及压制茶	64
特种茶	70
花茶	72

第五篇 器为茶之父

茶具的种类	79
选择茶具的一般规则	80
冲泡大红袍的茶具选择	82
冲泡碧螺春的茶具选择	82
冲泡普洱茶的茶具选择	83
购买紫砂茶具的技巧	83





第六篇 水为茶之母

古人论水	87
细数各种水	88
水质的基本要求	93
泡茶用水的选择	94

第七篇 茶艺与表演

何为茶艺	99
绿茶的冲泡技艺	99
红茶的冲泡技艺	104
黄茶的冲泡技艺	106
白茶的冲泡技艺	106
乌龙茶的冲泡技艺	106
普洱茶的冲泡技艺	112
花茶的冲泡技艺	114

第八篇 茶 道

茶道其实就是“与茶有关的道理”	119
茶道的各种说法	119



第九篇 茶诗歌赋

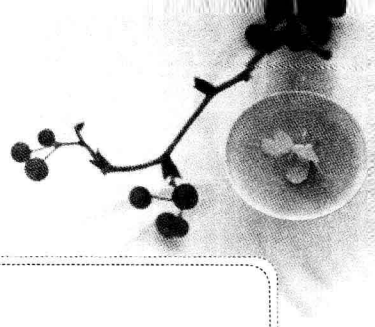
历代茶诗欣赏	125
奇特的茶诗体裁	131

第十篇 茶的传说

十八棵御茶树的传说	139
碧螺春的传说	139
铁观音的传说	141
乌龙茶的传说	142
武夷岩茶的传说	143
大红袍的传说	144
普洱茶的传说	145
蒙顶仙茶的传说	146
六安瓜片的传说	146
“四贤茶”的典故	147

第十一篇 茶俗种种

茶倒浅	151
三道茶	151



将乐擂茶	152
茶与婚俗	152
少女茶规	156
茶与丧俗	156

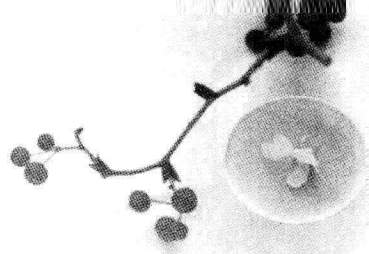
≡ 第十二篇 茶叶的成分 ≡

茶多酚	161
茶皂素	161
茶多糖	162
茶黄素、茶红素	162
叶绿素	162
β -胡萝卜素	163
生物碱	163
蛋白质与氨基酸	163
茶氨酸	164
氨酪酸	165
维生素	165
矿物质元素	166



第十三篇 茶对人体的作用

提神醒脑	169
醒酒敌烟	169
抑制过敏	169
生津止渴	170
利尿消肿	170
防龋坚齿	170
助消化	171
明目	171
调节免疫功能	171
延缓衰老	171
抗重金属毒害	172
抗菌消炎	172
抗辐射	172
预防心脑血管疾病	173
降血脂	173
降血压	174
降血糖	174
美容	175



减肥	175
防癌抗癌	176
饮茶增强性功能	176
普洱茶中的微生物成分	177
中医对茶功能的描述	179

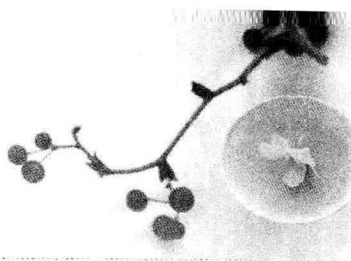
第十四篇 不同人群科学饮茶

区分六类体质	183
选择适合自己的茶	184
饮茶四季有别	185
儿童可少量饮用淡茶	186
女性饮茶宜忌	187
老年人的饮茶	189
胃肠道功能差者的饮茶	189
神经衰弱者的饮茶	190
茶与食物营养成分的相互作用	190
饮茶与缺铁的关系	190
不宜与茶同服的药物	191
饮茶禁忌	194



第十五篇 养生保健茶

安神镇静	201
降血压	201
降脂	202
乌发美颜	203
减肥	203
止咳平喘	204
消暑	204
清脑	205
清热疏风	205
活血止痛	206
保肝护肝	206
降糖	207
健脾消食	207
醒酒	208
补益	208
明目	209
止遗	209
利咽	209
敛汗	210



第十六篇 茶叶的鉴别与选购

茶叶鉴别选购的基本方法	213
区别春、夏、秋茶	216
选购茶叶应注意的问题	217
绿茶的选购	219
铁观音的选购	221
普洱茶的选购	222
分辨茶的有关标志标注	224

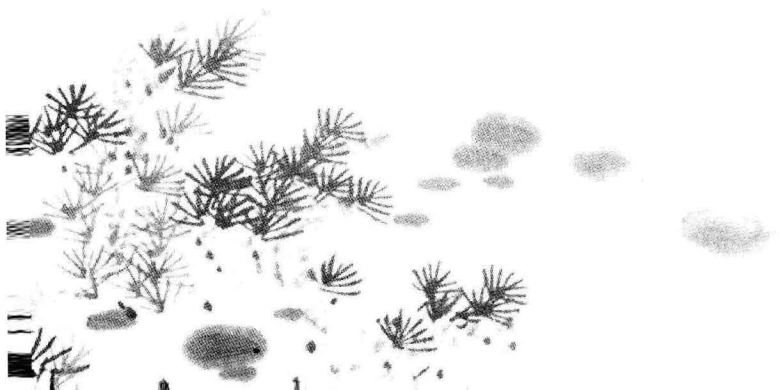
第十七篇 茶叶的贮藏与保管

贮藏保管茶叶的基本要求	231
家庭贮存保管茶叶常用方法	232
主要参考文献	235



让自己健康很简单

● 饮茶智慧



第一篇

茶历史与茶文化



篇首图1 元·赵原《陆羽烹茶图》



伟大的中华民族孕育了博大精深的中华文化，其中就包含茶文化。

中国茶文化源远流长。中国最早发现了茶树、利用了茶叶、饮用了茶水、栽培了茶树。碧绿清素的茶叶，古老典雅的饮茶艺术，出神入化的茶器茶艺，风雅独特的茶曲茶典，脍炙人口的品茶诗联，美丽动人的茶传说，上至帝王将相，下至布衣平民的茶人居士风韵，绚丽多彩的茶习俗，无不令人如醉如痴。

“欲把西湖比西子，从来佳茗似佳人。”

“国不可一日无君，君不可一日无茶！”

这就是中国茶文化的魅力，高深莫测！

