

The background of the cover features a traditional Chinese tea ceremony scene. A blue ceramic teapot sits on a stand, pouring tea into a matching cup. Another cup is visible in the foreground, filled with tea. To the left, a plate of food, possibly dumplings or buns, is partially visible. The overall tone is warm and traditional.

饮茶养生

盛国荣著

世界图书出版公司

飲茶養生

盛 国 著

世界圖書出版公司

北京·廣州·上海·西安

1993

饮茶养生

商务印书馆（香港）有限公司

盛国荣 著

世界图书出版公司广州分公司 重印 重印

广州市新港西路大江冲 25 号

邮编：510300

从化县印刷厂印刷

世界图书出版公司广州发行处发行 各地新华书店经销

1993 年 8 月第 1 版 开本 787×1092 1/32

1993 年 8 月第 1 次印刷 印张：2. 5

印数：0001—8, 000 册

ISBN 7—5062—2376—7

版权贸易合同登记号：00908

出版社注册号：粤 014

定价：2. 10 元

©1992 商务印书馆（香港）有限公司

世界图书出版公司已向商务印书馆（香港）有限公司

取得本书重印权

限国内公开发行

作者简介

盛国荣教授, 77岁。现任厦门大学海外函授学院名誉院长、福建省中医学会副会长、中国大百科全书中医内科编委、全国高等医药院校中医专业教材编审委员, 并兼任新加坡同济医药研究学院客座教授。

盛教授生于八代世医之家, 行医近六十年。临床上擅长治疗慢性肾病、心血管病(如冠心病、高血压)、糖尿病、痹症、急性热病等多种疑难杂症。先后在海内外发表中医学学术论文近百篇, 并著有《内经要略》、《温病要义》、《伤寒论浅释》《中医诊断学》等专著是一位经验丰富、医理精深的杏林耆宿。

前 言

茶叶是中国重要特产之一。各省地的名茶，品种繁多，制法精巧，质量优良，风味独特，在世界享有崇高声誉。

长期以来，茶叶所以成为人们普遍受好的饮料，主要因为它有益健康。中国古谚说：“医食同源”、“诸药为各病之药，茶为万病之药”，正指出茶叶有促进人体健康，防治各种疾病的药效。随着人们生活水平提高、科学发展，关于茶叶含有营养成分和药效成分的研究成果，越来越引起科学家注意，陆续有发现。

为了进一步发掘饮茶有益健康和防治多种疾病等功效，特将多年研究资料和实践心得，整理、编写成书。本书内容着重于保健医疗，并对各种名茶作扼要介绍。希望读者通过本书，对茶叶种种益处，有全面的了解。愿大家常饮名茶，同登寿域。

本书在编写过程中，得长女紫云、次子云鹤协助整理，又蒙福建中医学院原图书馆副馆长许晚成先生提供有关资料，特致谢意。

盛国荣

于福建中医学院

一九八八年十月

目 录

知识篇

茶叶的故乡	3
名茶分类	6
茶叶的选用和贮藏	18
茶叶与用水	21
各式饮茶及泡茶法	25
茶具的选择	28
古代饮茶与文化生活	31

应用篇

饮茶防治疾病	37
内科疾病	38
口腔病	50
喉科病	51
妇产科病	51

外科病	52
茶叶用途广泛	54
现代医学对茶叶的研究	56
饮茶利多弊少	72

知 识 篇

茶叶的故乡

茶叶是中国人日常饮用之品，也为世界人士所普遍受好，它与咖啡、可可被称为世界三大饮料。这三种饮料中，以饮茶占人数最多，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。

中国幅员辽阔，出川秀丽，物产丰富，在远古时代，中国先民就已经懂得利用茶叶。相传四千多年前“神农尝百草，一日遇七十二毒，得荼（“茶”的古体字）而解之”。成书于东汉时期的《神农本草》远明确地指出：“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。”

茶在中国古代，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、出陵、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，减少了生病。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，茶叶早就受老百姓重视了。后来，饮茶之风从四川一带逐渐扩展开来，茶叶随之成为商品，茶树也向各地传播。到了唐

朝，茶树栽培已扩展到长江流域及其南北各地，达十多个省区，茶叶的收入，已成为封建王朝的重要财源。

“神农”据考证，非指一人，乃一个部落的统称，《神农本草》一书为东汉时期（公元 25～220 年）所撰，是世界最早提出茶叶用于医疗的书籍。此外，西汉王褒在招买书童的《童约》中规定：“武阳买茶”（要到武阳买茶）、“烹茶尽具”（要把茶具洗干净才煮茶）。东晋郭璞注释《尔雅》，对茶树的生长、形状、饮用作了初步的描写：“苦茶。注：树小如梔子，冬生叶，可煮作羹饮。今呼早取为茶，晚取为茗，或一曰，蜀人名之苦茶”。唐代陆羽（公元 729～804 年）的《茶经》为世界最早的茶叶专著，这部专书，对茶叶的起源，茶树的形状，茶叶的功效，茶区的分布，以及烹饮的方法，作了系统的论述。据《茶经》记载，唐代产茶地区已有十三省四十二州，可见茶叶在中国源远流长，历史久远，誉中国为茶叶的故乡，是当之无愧的。

在悠久的茶叶生产历史中，中华民族依靠自己的智慧和双手，积累了丰富的经验，推动了茶叶采制技术的不断改进和提高。三国时代魏国张辑在《广雅》中已有生叶制成茶饼的记载；唐宋产茶趋兴，发明了“蒸”、“焙”制茶法，制茶技艺日益提高。到了明朝，采制技术进一步革新，出现了熏花茶，制法由丽青、烘青演变为炒青，同时改碾为揉，改研膏团茶为条形散茶。茶叶的外形、内质为之一变，为中国绿茶制作的发展创了新的途径。十八世纪乌龙茶演变为工夫红茶，以后又创造了不少其他制法，各地的名茶品种层出不穷，使中国成为世界上茶叶款色品种最丰富的国家。

茶叶也是中国传统的出口商品。1610 年，荷兰人首先从

中国运茶到欧洲，当地人对茶叶惊叹不已，认为是：“灵草”，是“能治百病的药”；甚至把茶叶看成是“贡熙”，是进贡给皇帝的佳品。运往欧洲的茶叶虽然价钱昂贵，但是当地人只要能买到中国茶叶，“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段，如意大利作家麦达斯达觉于 1735 年在维也纳写的名叫《中国女子》一剧中，就有人们一边饮中国茶，一边观看欧洲戏剧的情节。

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 1780 年从广州运去茶籽后才开始种植的。后来，印尼、锡兰（今斯里兰卡）和俄罗斯等国家，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“Cho”或是厦门方言的读音“De”。俄语的“Chai”（茶）字，是由中国北方音“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* 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“tehKowah”，就是厦门方言“茶壶”的读音。

目前，中国有十五个省（区）产制商品茶，全国茶叶产量近年居世界第二位。

名茶分类

中国区域辽阔，生态环境优越，适宜各种茶树生长，加以采制技术精湛，取之天然，融于形质，一般有“名山胜地出好茶”的美誉。

中国茶树良种繁多，因其土壤、气候的不同，制茶技术的差异，令茶叶的色、香、味、形各具特色。茶究竟有多少品种，至今还没能完全弄清楚，所以人们有这种说法：“茶叶做到老，名茶识不了。”按中国对外贸易部所订的标准：“中国茶有绿茶、乌龙茶、白茶、红茶、花茶、紧压茶（砖茶）六类。

绿 茶

绿茶是指不发酵茶类。由于未有经过发酵程序，故能保持茶叶原有特性，冲泡后茶色青翠碧莹，色清、香醇、味美。

●西湖龙井茶

龙井茶著名产地在西湖的狮峰、龙井、云栖、虎跑、梅坞，有“狮”、“龙”、“云”、“虎”、“梅”五品之称。

龙井茶的特点：茶叶扁平挺直，前端尖削，长短匀整，色

泽翠绿微黄。泡在杯中香高隽永，茶色清澈明净，滋味醇和，甘香爽口。清代陆次云说：“龙井茶真者，甘香如兰，幽而不冽，啜之淡然，似乎无味。饮过之后，觉有一种太和之气，弥沦齿颊之间，此无味之味，乃至味也。为益于人不浅，故其疗疾，其贵如珍，不可多得。”龙井茶以“形美、色翠、香郁、味醇”，有四绝之称。

龙井茶含有氨基酸、儿茶素、维生素C、芳香油，有生津止渴、提神醒脑、消食化痰、消炎利尿等功用。

●洞庭碧螺春

洞庭碧螺春茶，产于苏州吴县太湖岛屿洞庭东山和西山，茶形细嫩，纤细卷曲如螺形，芬芳扑鼻，有“味煞人香”之称。清代康熙朝江苏巡抚宋荦有诗说：

从来隽物有佳名，物以各传愈见珍。

梅盛每称香雪海，茶尖争说碧螺春。

已知焙制传三地，喜得揄扬到上京。

味煞人香原夸语，还须早摘趁春分。

碧螺春茶色清澈，香高气爽，滋味甘醇，含有芬芳化合物。除具备龙井茶的功用外，其提神、健胃优于龙井茶对上呼吸道的传染病及消化道疾患如细菌性痢疾、急性传染性肝炎有预防和治疗作用。

●蒙顶甘露茶

蒙顶甘露茶产于四川省蒙山山顶。茶叶外形纤细，嫩绿多毫，色泽碧绿光润，气味芬芒馥郁，香气清高持久。唐代黎阳王《蒙山白云岩茶》诗说：“若教陆羽持公论，应是人间第一茶。”

蒙顶山雨多雾重，空气清新，所产的蒙顶茶味甘而清，色黄而碧，杯中之香，久凝不散，有“天下茶第一”之称。《广阳杂记》说：“昔人谓：扬子江中水，蒙山顶上茶。”五代后蜀毛文锡《茶谱》说：“蒙山有五顶，顶上有茶园，其中顶曰出清峰。昔有僧人久病，遇老者相告，春分节前后雷发声时，采中顶（茶）以本处水煎服，各饮一两，可治宿疾，二两可保无病，三两能固筋骨。《名山县志》也有这种记载：“少饮可疗宿疾，久饮可以长寿。”

蒙顶茶有消食利尿、降低胆固醇等功用。

●太平猴魁茶

太平猴魁茶产于安徽省太平县湘潭乡的猴坑。太平猴魁茶香味浓郁，味甘而醇，汤色翠绿，猴坑兰草业生花香扑鼻，对猴魁茶生长有利，故茶味带有兰花香气。芽叶柔嫩成朵，有“尖茶两头尖，不散不翘不弓弯”之称。

太平猴魁茶有降火、消炎、利尿、解毒的功用。

●南山白毛茶

南山白毛茶产于广西横县南山，质高品异，在国内外享

有盛誉。1915 年在美国举办的纪念巴拿马运河开航的万国博览会展出，获二等奖荣誉。

南山白毛茶，叶背白茸如雪，萌芽即采，细嫩状如银针，色味胜龙井，香芒烈，味浓强，清芬留齿，有荷花香味。

南山白毛茶具有清暑热、利尿祛湿、解毒消炎的功用。

●顾渚紫笋茶

顾渚紫笋茶产于浙江省长兴县西北的顾渚山。茶树发芽较早，最嫩的茶芽形状似笋，故称紫笋。

陆羽《茶经》说：“紫者上，绿者次；笋者上，芽者次。”因此紫笋是以茶的品质命名。唐代列紫笋茶为贡茶第二品。

紫笋茶，茶色清澈，味甘香，具有一般绿茶的功用，而利尿、消炎更佳。

●普陀山佛茶

普陀山佛茶，产于浙江省舟山群岛中。舟山群岛上的普陀山为佛教名山，寺庙甚多。在寺院种植的茶叶，采制后用来敬佛，故称为“佛茶”。明代李日华《紫桃轩杂缀》载：“普陀老僧：贻余小白岩茶一裹，叶有白茸，瀹之无色，徐饮觉凉透心腑。”

“佛茶”其味清香，汤绿，色翠，回甘爽口。有消炎、解毒、降火的功用。据《浙江通志》引《定海县志》（茶）载：“定海之茶，多山谷野生……普陀山者，可愈肺痈血痢，然不

甚多得。”

●庐山云雾茶

庐山云雾茶产于江西省庐山山崖群峰之中。庐山多茂林幽谷，终年云雾弥漫，气候温湿，最适宜云雾茶生长。

庐山云雾茶闻名中外，列为贡茶。茶叶色香幽细，味若兰花。因其产区气温较低，茶叶所含有益人体成分较高，如含茶多酚 28.4%、含水浸出物 48.9%、茶生物碱、维生素 C 也较丰富。茶芽茁壮而有白毫，滋味醇和，甘鲜爽口，甚具特色。

庐山云雾茶因含较高维生素 C，能提神止渴、消炎解滞，久饮可防治坏血病、消化道感染疾病，如急性传染性肝炎、痢疾等。

●天目山青顶茶

天目山青顶茶产于浙江省临安县天目山区，海拔 1500 米左右，山高气寒，冬天积雪，茶的萌芽较晚。据明代屠隆《考盘馀事》的记载，将虎丘、天池、阳羨、六安、龙井、天目列为六大名茶。

天目山青顶茶，叶厚而色赤，清馨馥郁，翠绿明净，香高持久，头泡味淡，二泡味浓，三泡味醇。

天目山青顶茶能消食积、祛油腻、促进新陈代谢，有弛缓支气管及胆管痉挛作用。