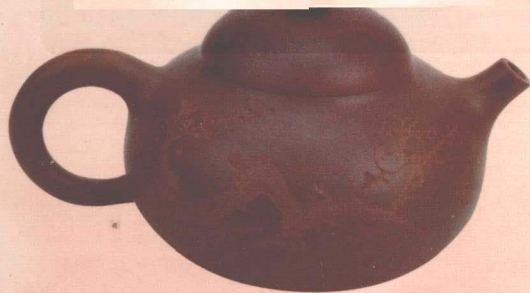


中国茶文化丛书

中国农业出版社

# 茶寿与茶疗

林乾良 著



中国茶文化丛书

# 茶寿与茶疗

林乾良 著



中国农业出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

茶寿与茶疗/林乾良著. —北京: 中国农业出版社, 2012. 5

(中国茶文化丛书)

ISBN 978 - 7 - 109 - 16668 - 4

I. ①茶… II. ①林… III. ①茶—食物疗法 IV.  
①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 062383 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100125)

责任编辑 穆祥桐 张欣

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月北京第 1 次印刷

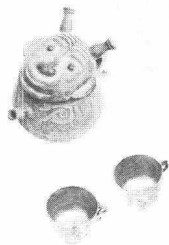
开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 5.875 插页: 2

字数: 128 千字

定价: 18.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

《中国茶文化丛书》编委会



主 编 于观亭

副主编 穆祥桐 徐永成

编 委 (按姓氏笔画为序)

于观亭 朱自振 朱裕平

刘勤晋 时顺华 姚国坤

骆少君 徐永成 韩 生

葛明祥 詹罗九

弘揚茶文化

劉楓題

浙江省政协主席、中国国际茶文化研究会会长

刘枫 题字

## 《中国茶文化丛书》序一

我国是茶树发源地，也是发现和利用茶叶最早的国家。历史悠久，茶文化源远流长。中国饮茶之久、茶区之广、茶艺之精、名茶之多、品质之好，堪称世界之最。

中国茶文化有4000多年的历史，内容广泛，它包括自然科学、人文科学，既有物质的、又有精神的。茶叶文化是物质文明和精神文明的结合。“清茶一杯”、“客来敬茶”，既有物质上的享受，又“精行俭德”，对情操的陶冶，代表了高雅朴实的民族风尚。茶文化是华夏优秀文化的一个重要组成部分。

中国国际茶叶文化研究会副会长、高级工程师于观亭主编，全国著名茶叶专家、教授、茶文化学者参与编写的这套茶文化丛书，从茶文化起源与发展、饮茶与健康、名山出好茶、名泉名水泡好茶、各民族的饮茶习俗、茶具与名壶、文人的茶诗画印，到中国茶膳的形成与发展等各个方面，阐述了丰富多采、内容广泛的中国茶文化，既有科学性，又有趣味性。是一套茶文化的科普丛书，是一套健康向上的好书。

最后祝中国茶文化繁荣昌盛，茶产业不断壮大，以适应我国“入世”后的经济发展。

于观亭  
2002.2.26

## 《中国茶文化丛书》序二


我国唐朝陆羽在《茶经》里指出：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”诸多历史典籍说明，我国自古就是茶的原产地，也是世界饮茶文化的起源地。在漫长的岁月里，中华民族在茶的发现、栽培、加工、利用，以及茶文化的形成、传播与发展方面，为人类的文明与进步书写了灿烂的篇章。

随着人类文明程度的提升，茶作为一种健康饮料，跻身于世界三大饮料行列，其内涵与功能也在与时俱进。在原有的中国传统经济作物与传统重要出口商品的基础上，茶文化与膳食文化又有机结合，使原有的茶文化得到新发展。进一步传播更加丰富的茶文化知识，是发展农业生产的需要，也是提升有中国特色社会主义社会的物质文明与精神文明程度的需要。

要把茶文化推向社会，就要让茶文化从学者的书斋里走出来。茶文化类图书应运而生。中国农业出版社传播茶文化素有佳绩，现在他们又策划出版《中国茶文化丛书》，成为同类图书的佼佼者之一。这套丛书阐述了中国茶文化的历史渊源与发展，内容广博，文字生动，融科学性与可读性为一体，使实用性与消闲性相结合，为普及、传播和发展茶文化做了有益的工作。

在此，我高兴地向广大读者推荐这套丛书，并祝愿以这套丛书的出版为契机，使我国的茶文化与茶产业都更上一层楼，为全面建设小康社会做出新的贡献。

姜明谨识  
二〇〇二年三月十日



# 目 录

《中国茶文化丛书》序一

《中国茶文化丛书》序二

绪言..... 1

## 上篇 茶 寿

第一章 从中医论茶 .....	15
第二章 茶寿 .....	24
第三章 茶的传统功效 .....	28
第四章 茶的现代功效 .....	44
第五章 茶的有效成分 .....	51
第六章 茶与益寿抗老 .....	57
第七章 茶与益气疗饥 .....	63
第八章 茶与补血升白 .....	69
第九章 茶与抗辐射 .....	73
第十章 茶与养颜美容 .....	77

## 下篇 茶 疗

第一章 茶疗概述 .....	83
----------------	----





第二章	心血管疾病的茶疗 .....	92
第三章	神经系疾病的茶疗 .....	104
第四章	呼吸系疾病的茶疗 .....	112
第五章	消化系疾病的茶疗 .....	119
第六章	泌尿系疾病的茶疗 .....	128
第七章	妇产科疾病的茶疗 .....	132
第八章	眼科疾病的茶疗 .....	136
第九章	龋齿的茶疗 .....	142
第十章	癌症的茶疗 .....	147
第十一章	糖尿病的茶疗 .....	154
第十二章	清热解毒的茶疗 .....	159
附录 1	茶文化三字歌 .....	170
附录 2	茶有十德耀千秋 .....	174



## 绪 言

今日世界上，有三种不含酒精的植物性饮料风行全球，为各国人民所喜爱，历久而不衰，特称之为“三大软性饮料”，即茶、

咖啡和可可。这三种饮料的原植物，相去甚远（指形态、生态、亲缘与成分各方面）；至于它们的来源，也是天各一方。

茶树，原产在亚洲的中国；咖啡，原产在非洲的埃塞俄比亚；可可，原产在南美洲亚马孙河和奥里诺科河的森林地带。三者各有其悠久的历史，以及许多传奇式的经历。特别是茶，其影响尤其深广，已形成为世界文化的一个分支——茶文化。茶，作为植物、商品和饮料，都关系到数以亿计的各国人民；成为生活、文化的内容，成为探讨、竞争、学术与新闻的中心，历史上甚至还因茶引起过民族战争。

### 一、茶 源

茶树 *Camellia sinensis* (L.) O. Kuntze (据 1950 年钱崇澍所定名)，属山茶科木本植物。其芽叶经过加工，可制成茶叶。茶树是一种常绿作物，如果任其野生可以生长高达 20 米以上。但在栽培条件下，为了有利于采摘茶叶，通过修剪后一般保持高度在 80~120 厘米之间。

茶树在温度 18~25℃，年降雨量 2 500 毫米左右，具有一



定海拔高度的酸性土壤上生长最好。叶互生，花白色，均带有一种令人愉快的芳香气味。茶树除用种子栽种外，还可用剪下枝条经过无性繁殖来培育。后一种过程因成园较快，近年来已经普及。茶树一般经5~10年达到成年，如果管理好可以产茶50年左右。

如今，喝茶的习俗已经遍及全球，茶树已成为世界性经济作物，种茶的国家约有60个。寻根溯源，各国最初所用的茶叶、茶种，以及饮茶方法、品饮艺术、栽培技术、制茶工艺、茶具等，都是直接或间接地从我国传去的。因此，我国是“茶的祖国”、“茶文化的发源地”。世界上，凡提及茶的历史，莫不与我国联系在一起。瑞典的植物学家、植物分类与命名原则的奠基人林奈，在其巨著《植物种志》中最先为茶树定的学名就是 *Cha Sinensis*，意即“中国茶树”。所以，茶是中华民族的骄傲。

茶在植物分类上是山茶科山茶属。山茶属，是山茶科里具有较多原始特征的一群；茶树，在山茶属中又是属于较原始的一个种。所以，据科学家研究，它的发生时期约在中生代末至新生代初。具体地说，距今大约7000万年了。茶的原产地，据研究大约是在我国的云贵高原，其中心是滇、黔、桂3省的毗邻地带，包括四川盆地的边缘。有力的证据很多，例如：该处存在有较多的野生乔木大茶树；这些大茶树的叶片结构研究表明它是比较原始的；在贵州省晴隆县笋家箐曾发现茶子化石1块，其有化石茶子3粒；山茶属植物现有196种，其中将近90%集中分布于我国南部及西南部。

## 二、茶与茶茗

必然是先开始有茶树，隔了很久很久以后，人类才知道茶



叶的应用。人类对茶的应用经验，在远古经过口口相传，从局部地区逐渐扩大开来，又隔了很久很久，才逐渐地见于记载。由于我们伟大的祖国地大物博，各地区的先民对茶的认识与名称（先音，而后才现之于形）肯定会不尽相同，所以才有许多茶的异名。在唐代陆羽《茶经》中，即记录了五种名字：“一曰茶，二曰檟，三曰菠，四曰茗，五曰笋。”其中，茶以外以茗最重要。请注意，在先秦古籍中没有“茶”字，只有它的原始过渡形“荼”字。因此，造成茶史上的一些值得深入研讨之处。作者曾撰《从茶论茶》一文（发表于《茶叶》），今略述于下：

东汉许慎所著的《说文解字》（后简称《说文》），是我国现存的第一部字书。在《说文》中，荼字书作荼，文曰：“苦荼也，从艸，余声，同都切。”艸，即草，用作文字之草旁（又称草头）。余，音涂。《说文》，以经宋代徐铉等校定（986）者为定本，故文后有“臣铉等曰，此即今之茶字”，可见，如从“六书”来分析，荼应属“形声”字。

在汉印中即可以见到从荼到茶的移行过程。作者曾在今日有关汉印的文献中，共收集到7个字，列为图1。

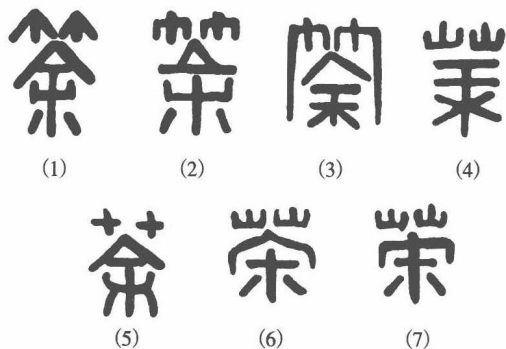


图1 汉印中的茶与茶字



从上图可见，同是茶字，但已有两种变化。其一，早期汉印的茶字，可以从艸，但多从竹；晚期汉印的茶字，则统一于从艸，即用草头而不用竹头。其二，从（1）到（5），均从余，即标准的茶字；但其中（6）、（7）两形，已经完全变为茶。

从现有的资料看来，茶首先起源于我国的南方，大概是没有问题的。据唐代陆羽《茶经》：“茶者，南方之嘉木也。”具体地说，从古代文献资料看来，很可能首先起源于四川省及其周围地区。东晋郭璞注《尔雅》称：“生山南汉中山谷。”《茶经》对茶树的描述中，有“其巴山、峡川有两人合抱者”。茶树大至两人合抱，很可能是野生之古茶树，但因历代之砍伐，遂致四川今日不可得而见之矣。在清代顾炎武《日知录》中，更是明确提出：“自秦人取蜀以后，始有茗饮之事。”而春秋时的巴蜀地区，早已有饮茶之事了。此外，在西汉文献中，饮茶已成为日常生活的事了，并已有了商品茶叶的集散地（见《僮约》，西汉王褒撰）。

### 三、茶与神农

在茶史研究上，每每要联系到上古传说中的人物神农氏。神农尝百草，这是流传很广、影响很深的古代传说，在古代典籍中多有记载。例如，《史记·三皇本纪》载：“神农以赭鞭鞭草木，始尝百草，始有医药。”《淮南子·修务训》载：“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就，一日而遇七十毒。”说明神农氏作为某一时期先民的集中代表，在生产、生活的实践中，创造了食物与药物。对于神农，我们当然不能把他看作一个具体的人，而应把他当作



原始社会的农业经济时期的代表。大约距今1万年左右，由于磨制石器和陶器的应用，人类进入了新石器时代。在新石器时代的全盛时期，农业与畜牧业已逐渐发达，这就是传说中的神农时代。

在我国中原大地，还有很多纪念神农的遗迹。湖北有个地区叫神农架，位于与川、陕两省交界之处。神农架是原始森林区，面积有3 200多平方公里，最高海拔3 100多米。那里盛产药材，据初步估计有1 300多种。此外，湖南省的神农墓与神农庙所在原属茶陵县，似乎神农与茶的确有一定联系。古人相信神农与茶有关系的有不少。在明清的本草类著作中，有“神农尝百草，一日遇七十毒，得茶而解之”的说法。因为时代较后，恐难以作为学术上的论据。

唐代陆羽是古代对茶深有研究的最早人物，宋代起就尊他为茶神。在他的名著《茶经》中，不但提出“茶之为饮，发乎神农”的论断，而且还引了现已失传的《神农食经》中的一句话：“茶茗久服，令人有力、悦志。”这就成为有相当权威的根据了。

#### 四、陆羽与茶经

陆羽（733—804）字鸿渐，复州竟陵（今湖北天门）人。原是弃儿，为龙盖寺（后为西塔寺）方丈智积禅师所收养。陆羽自幼敏悟、好学，他不愿皈依佛门但在寺随智积学习。9岁能文。12岁逃离寺院，历经坎坷。但他立志苦学，终于成为唐代的一位杰出学者，中国的第一位茶学权威。

陆羽在寺院时，自幼即精通茶事。至21岁，便首次进行茶事考察。北临义阳（今河南信阳一带），西游巴山、陕



川。沿途问茶采茶、亲自品尝，并详记所得。几年后，返回故乡，开始著述。安史之乱时，陆羽避乱到江浙一带，再次对茶学进行深入的考察与研究，行踪遍历 32 州。后于上元元年（760）抵达浙江湖州，隐居苕溪、潜心著述。于广德二年（764）写成《茶经》初稿。大历十年（775），根据他与湖州刺史颜真卿编《韵海镜源》时见到的资料，又对《茶经》初稿作一番增修。到该书付梓出版，已是公元 780 年了。陆羽一生旅游四方，除故乡竟陵外，以湖州最为重要。故而晚年仍回到湖州直至寿终，葬于苕霅之畔。由于他对茶学的伟大贡献，后世崇为茶神。

陆羽所著《茶经》三卷，自古推为中华茶学之经典。自唐至今，版本繁多。据《茶与文化》统计，海内外共有 47 种版本。全书共有十章。卷上 3 章：《一之源》、《二之具》、《三之造》。卷中 1 章：《四之器》。卷下 6 章：《五之煮》、《六之饮》、《七之事》、《八之出》、《九之略》、《十之图》。

图 2 为后人所画陆羽像，表现他苦学不倦的认真神情，背后的壶自是茶壶而书自然就是他所著的不朽巨著了。图 3 即《茶经》卷一的书影。



图 2 陆羽像

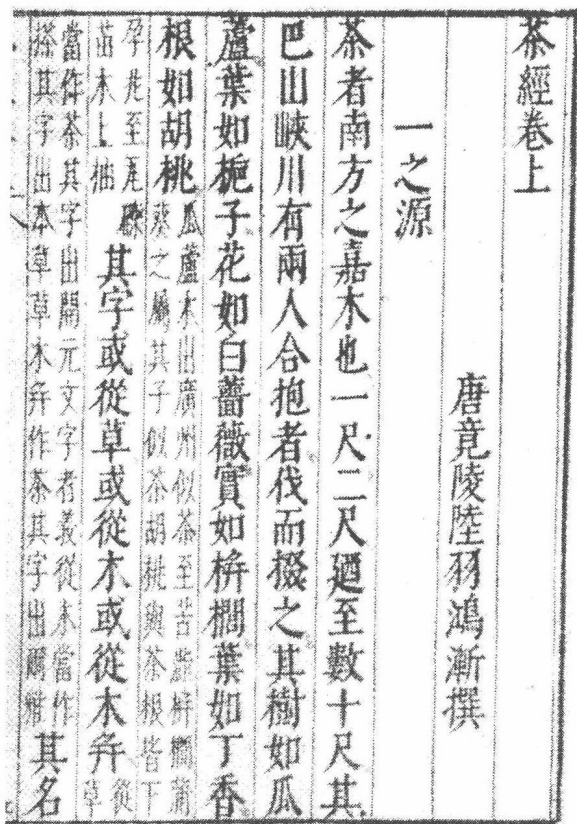


图3 《茶经》书影

### 五、茶具

要饮茶，必先具备一系列的茶具。因此，在陆羽《茶经》三卷中，其中卷即《茶之具》。

茶具的材质无所不包，金属、玉石、竹木样样都有，而以





陶瓷为最主要。

大家都知道，中国在古代的社会中曾有过非常灿烂的发明创造。“四大发明”以外，茶与瓷都是特别重要的两项。英文 China 就有两种意思：一是中国，二是瓷器。

说来奇怪，全世界各地区都先后在新石器时代发现了陶器（约距今五千至一万年），但只有中国后来才在印纹硬陶的基础加釉并提高温度这才发明了瓷器。如今在海内外古董市场上，珍品瓷往往价过百万，足见它是多么受到人们的珍爱。

从世界上说，中国是瓷的祖国；而从中国说来，浙江可称是龙头老大。成熟的青瓷，最早就是汉代在杭州、绍兴一带烧成，世称越窑。

唐朝，又出现了青瓷中的极品秘色瓷，以慈溪的上林湖为中心。说是秘色，确也至今披着神秘的面纱。曾经大量出口，在东西方诸多国度中受到追捧的，则是出于龙泉的龙泉窑（有哥窑、弟窑等特品）。彩图 1 即宋代龙泉窑的青瓷执壶。

在陶器中，又有一类特别与茶有关的茶具，系用紫砂制成的紫砂壶。紫砂壶从饮茶方面说，有气味纯和、不易变质的优点，还有人吹捧说是可能有某种物质而有利于健康。清代，杭州著名印人陈曼生曾在江苏的宜兴、溧阳一带提倡紫砂壶。陈氏是“西泠八家”之中坚，诗、书、画、印样样精通，用于制壶自是高人一等。他当时所制的紫砂茶壶，后人尊为“曼生壶”，如今已是价值连城。

彩图 2 即曼生壶之一。壶铭为行书“一勺水之多”，壶底铃印为陈氏的斋称“阿曼陀室”。

彩图 3 是宋墓壁画《将进茶》，发现于河南白沙。经考证，该墓系元符二年（1099）所建。画中 6 人。前坐男女各一，为主人夫妻，后立一男三女，为其僮婢。画中有具托之茶盏与白