

林
乾
良

医学丛书

中国茶疗

(第二版)

中国中医药出版社
全国百佳图书出版单位。

林乾良医学丛书

中国茶疗

(第二版)

林乾良 陈小忆 编著



中国中医药出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

中国茶疗/林乾良, 陈小忆编著. -2 版. —北京: 中国中医药出版社, 2012. 1
(林乾良医学丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0627 - 3

I. ①中… II. ①林 ②陈… III. ①茶叶 - 食物疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 221333 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
三河双峰印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 710 × 1000 1/16 印张 15.5 彩插 0.25 字数 244 千字

2012 年 1 月第 2 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0627 - 3

*

定价 29.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

序

24年前，我有幸成为林乾良教授的研究生不久，浙江中医学院首届“十佳授课教师”评选结果在教师节这一天揭晓了。林老师被同学们评为“十佳”之一，与其他“十佳”教师一起接受来自同学们的掌声和鲜花。事后林老师说，他获得的荣誉很多，唯独这一次最让他感到自豪。这种感受，直至我自己成为一名教师后，才得以充分理解。

50多年的岁月洗礼，可以使人两鬓染霜，也可以使一份执著更为坚毅。

1932年10月，林老师出生于福州市一户贫寒家庭。他的幼年岁月是在兵荒马乱、颠沛流离中度过的。父亲被炸弹夺走了生命，姐姐又死于伤寒，母子俩相依为命。他靠着母亲坚强的双肩，以优异的成绩完成了小学、中学学业，同时铸就了勤奋好学、吃苦耐劳的品格。

1950年，林老师成为新中国第一批入学的大学生，跨入浙江大学医学院的大门。五年的医学院外科本科学习，是紧张繁忙的，也是快乐的。1955年，他以优异的成绩毕业，并留校任教。一年后，他赴上海参加卫生部主办的第一届“中医研究班”。如果说考取医学院是一次人生道路的重要选择，那么参加中医研究班更多的是承担起一种历史的责任。1959年，他回到浙江医科大学，承担中医课程的教学任务。1960年，我校正处于建校初期，林老师遂调入我校中药学教研室。正当林老师意气风发，投身于中医教育事业时，一场“动乱”开始改变着每个人的生活。十年“动乱”期间，我校办学条件遭受极大

的破坏。即便如此，林老师总是利用能够利用的条件学习钻研。当历史翻开新的一页时，林老师心里清楚：只有跟时间赛跑，才有可能迎接那迟到的曙光。于是，午休时间，白开水加硬馒头，阅读、记录、思考、写作成为常态，竟一点不觉得疲倦、劳累……

1981年，林老师成为学校当时最年轻的副教授（当时全校副教授不到10人），1986年晋升为教授。他曾长期担任中药教研室主任，是中药学学科的带头人。凭借几十年的研究积累，林老师在本草学、药性理论、动物药、老年医学、食疗、医学史、中医文化等方面成果迭出，在学术界赢得广泛的声誉。他曾担任多个学术组织的领导职务，例如：浙江中医文化学会会长、浙江医史学会主任委员、浙江中西医结合研究会副会长、浙江科技史研究会副会长。1980年，林老师主持“浙江省动物药资源及利用研究”课题。课题组不畏艰险，足迹遍及穷乡僻壤、荒山险壑。1981年，该项目获得省优秀科技成果奖。

1957年以来，林老师共在国内外发表医学论文151篇，1964年以来，共出版专著34种。其1982年出版的《中药》一书，体例新颖，内容广博，不仅流行海内，还被美、日等外文医药书籍列为参考文献。1988年，他与人合著的《丹参》，综合了古今中外丹参研究的丰富资料，是国内继《人参》后中药研究的新成果。由他发起，后与尚志钧、郑金生两位教授合著的《历代中药文献精华》，首次全面系统地阐述了我国历代中药文献的内容及其发展情况，是对本草文献的一次大总结，如今已成为经典。

林老师研究养生与老年医学的成果，集中反映在1982年出版的《养生寿老集》中，该书是国内较早系统研究中医老年医学的专著，继承与发扬并举，对基础研究与临床实践均有实际指导价值。该书出版后即饮誉海内外，先后获得卫生部优秀图书奖、浙江省高校科研成果奖，1985年被日本自然社翻译出版，更名为《不老宝典》，深受推崇。在《养生寿老集》和《中药》两书中，较集中地体现了林老师的研究方法和基本的理论观点。

近年来，林老师身体力行，致力于向国外弘扬中医学，多次应邀赴美国、日本、加拿大讲学。1983年，他应日本东医学专科学校邀请，与何任院长作为我校首批赴日访问讲学的学者，在日本就“动物药”和“中国老年医学”做了专题演讲，受到热烈欢迎。1987年夏，他应邀出席在上海召开的首届中医药国际学术会议，当选为学术委员，是会议中方主席之一。

对于教学，林老师曾在一篇文章中谈到：“为了搞好教学工作，必须长时间地付出艰巨的劳动，认真备课，刻苦钻研……使自己的思想、学术能跟得上国内外的的发展。”这是他的肺腑之言，是他对工作的自我要求。他曾将教学体会归纳为十个“结合”：即中西医相结合、专业与边缘学科相结合、理论与实践相结合、深入与浅出相结合、严肃与活泼相结合、重点与一般相结合、通论与己见相结合等。严谨的教学内容，经过他的精心组织，通过他抑扬顿挫的声音、生动活泼的语言，以及优雅的手势姿态，变得极富有吸引力。听过林老师课的人，无不折服于他的授课艺术。

紧张的工作之余，林老师还拥有一个丰富多彩的世界。对于文学、书法篆刻、茶道、考古、戏剧、收藏、鉴赏、作曲与声乐等，林老师均有着浓厚的兴趣，并各有建树。他多次热心为同学们举办书法篆刻等艺术讲座。在校内的联欢会上，林老师经常被大家请上台高歌一曲，激越的歌声博得一阵阵喝彩。即使是业余爱好，他也获得了令国内外学术界敬仰的成就。他是中国书法家协会会员、西泠印社社员，又是龙渊印社、美国金石社的名誉社长。

每当人们对林老师的学术成就表示钦佩之意时，林老师总是说，如果没有新中国、没有改革开放，就没有他的今天。他把自己比做一棵小草，并曾刻过好几方印文为“小草”的印章自勉。他认为小草不怕风吹雨打，顽强地、执著地依恋着大地，为大地增添一抹绿色。作为一名老教师，尽管已经退休了，林老师仍然心系学校的改革发展。作为1985年筹建中药系的元老，他曾多次表示：只要学校需要，国家

需要，他愿竭尽一份微薄之力。这不，就在几天前，他还为同学做了一场学术报告，掌声依然是那样热烈……

对林老师锲而不舍的精神，亲友无不钦佩万分。他收集的半个世纪以来纪念亡母恩德之作品《春晖寸草集》，涵盖海内外人士达千五百家；而古今中外之名医处方真迹（限毛笔墨书），达万余纸。今年恰逢林老师80大寿并《林乾良医学丛书》由中国中医药出版社出版发行，敬撰此文为序，并申祝贺之忱。

李昌煜
于浙江中医药大学
2011年11月

原序

茶，源于中国，今系世界上最被广大群众所喜爱饮料之一。中国传统认为，饮茶对于人类的益寿保健有很大好处。数千年来，中医视茶若药。关于茶防治疾病的效能，在历代的医学、茶学文献中有很多的记载。唐代陆羽所著《茶经》，为世界著名的茶学的经典著作。该书对茶的功效应用、州县所出、制造过程、饮用方法等均有详尽的记载。陆羽是中国古代茶文化的奠基者，因其首创之功而被后世奉为茶圣。大约在公元740年成书的《本草拾遗》（唐代陈藏器撰）中，已称茶久服可以“去人脂”、“令人瘦”。该书精辟地指出：“茶为万病之药。”明朝李时珍的伟大著作《本草纲目》，曾汇集百家之言而对茶的功能如强心、利尿、提神等加以缕述。

约在公元6世纪，大概是缘于佛教的关系，茶由中国传入日本。开始时，饮茶之风仅在佛教上层人物与贵族之间流行。随后，遂广泛盛行于僧侣中，以抗坐禅时的昏昏欲睡。大约在800年前，佛学大师荣西到中国宋朝来学习南方禅宗，同时学到茶文化。他在所著《吃茶养生记》的第一章中，即称赞茶为长生不老之灵丹妙药。荣西从宋朝带回之茶种在日本种植成功，他对日本良好的饮茶习惯有很大的贡献。至公元15世纪，日本茶道已经形成，日本茶文化进入黄金时期。此后，茶逐渐在日本成为每日必不可少的大众饮料。

近代大量的科学研究阐明了茶叶中的化学成分及其生物效能。例如：咖啡碱具有兴奋中枢神经的作用，维生素C具有抗坏血病作用等。

近年来的研究已证明：茶叶中所含的儿茶素（为茶多酚最重要的组成）具有多种有益人体的生物活性，诸如抗氧化、抗致癌、抗心血管病变、抗糖尿病、抗过敏，以及抗菌、抗病毒等作用。特别值得一提的是，茶叶的丰富成分中有很多具抗氧化作用的物质，如黄烷醇、 β -胡萝卜素，以及锌、锰、铜、硒等。总之，茶对包括恶性肿瘤在内的许多慢性疾病都有良好的预防、治疗作用。

1996年秋，“茶的文化与效能国际会议”在日本召开。林乾良教授应邀来日，在会上作题为《中国古代的茶疗》的招待演讲。林教授的演讲，对中国传统的茶疗论析得十分深刻，给与会者以非常深的印象。“茶疗”一词，即由林教授于1983年提出。自那以后，他为茶疗体系的建立进行了不懈的努力。他曾广泛查阅数百种有关茶与医学的文献，将中国关于茶的传统功效整理为24项。他积十多年研究的成果，编著《中国茶疗》一书。无疑，林教授是茶疗这一领域的领先者。

《中国茶疗》分成两篇：上篇总论，主要介绍茶文化的历史溯源、茶寿、茶的疗效、茶的药用史、茶的有效成分、茶疗的用法等；下篇各论，介绍与临床各科疾病有关茶疗的理论与实践。对于有兴趣于茶疗领域的科技人员与一般群众，本书都将是很有用处的读物。我深信，《中国茶疗》对于茶科学与人类健康的发展都将作出很大的贡献。

静冈大学名誉教授
日本茶学术研究会主席

村松敬一郎

2011年9月

目 录

上 篇 总 论

第一章 茶文化的历史溯源	1
一、茶源	1
二、茶的考古	2
三、从茶论茶	3
四、陆羽与《茶经》	9
五、国饮——茶	12
六、茶文化三字歌	16
第二章 茶寿	20
一、米寿与茶寿	20
二、书画篆刻颂茶寿	21
第三章 茶疗	25
一、茶疗简介	25
二、茶为万病之药	27
三、茶疗的分类	28
四、保健茶	34
第四章 茶的药用史	39
一、本草论茶	39
二、茶疗简史	42
第五章 茶的疗效	51
一、茶的传统功效	51

二、茶的现代研究	64
第六章 茶的有效成分	68
一、生物碱类	68
二、多酚类	70
三、维生素类	72
四、矿物质	73
五、氨基酸与蛋白质	74
六、茶色素	74
七、其他成分	75
第七章 茶疗的用法	76
一、内服法	76
二、外用法	77
三、体外应用	80
第八章 茶疗制剂	81
一、茶疗的方剂	81
二、传统制剂	82
三、现代制剂	85
四、药膳与茶疗	88
五、红茶菌	91
第九章 茶疗注意事项	94
一、大瑜与小瑕	94
二、辨证用茶	96

下 篇 各 论

第一章 心血管疾病的茶疗	100
一、肥胖病的茶疗	100
二、高脂血症的茶疗	105
三、动脉粥样硬化的茶疗	111

四、冠心病的茶疗	116
五、高血压的茶疗	121
第二章 神经系统疾病的茶疗	126
一、有关提神的茶疗	126
二、神经衰弱的茶疗	129
三、头痛的茶疗	131
四、癫痫小发作的茶疗	133
第三章 消化系统疾病的茶疗	136
一、消化不良的茶疗	136
二、酒醉的茶疗	140
三、痢疾的茶疗	142
四、慢性肝炎与肝硬化的茶疗	147
第四章 呼吸系统疾病的茶疗	151
一、感冒的茶疗	151
二、咳喘的茶疗	155
三、肺病的茶疗	158
四、咽喉炎的茶疗	159
五、鼻渊的茶疗	161
第五章 泌尿系统疾病的茶疗	163
第六章 妇产科疾病的茶疗	169
第七章 眼科疾病的茶疗	175
第八章 龋齿的茶疗	180
第九章 癌症的茶疗	185
第十章 糖尿病的茶疗	195
第十一章 清热解毒茶疗法	200
一、解暑止渴茶疗法	200
二、抑菌消炎茶疗法	203
三、有关解毒的茶疗	207
第十二章 抗衰老养生茶疗法	212
一、抗衰老的茶疗法	212

二、益气疗饥的茶疗法	218
三、抗辐射的茶疗法	222
四、补血升白的茶疗法	224
第十三章 有关美容美发茶疗法	228
一、美容的茶疗	228
二、美发的茶疗	229
主要参考文献	230

上 篇 总 论

第一章 茶文化的历史溯源

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，历数千年而不衰，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，原产在南美洲亚马逊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。

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，野生状态可以生长高达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。

适宜茶树生长温度在18℃~25℃，年降雨量2500毫米左右环境，具有一定海拔高度的酸性土壤上生长最好。茶树叶互生，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，还可用剪下的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，饮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

已有五六十个。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，最先为茶树定学名为 *Chea Sinensis*，意即“中国茶树”。所以，茶是中华民族的骄傲。

二、茶的考古

由于茶的历史十分悠久，所以，是有些“古”可以“考”的。这里，只想先谈谈茶树在我国最早存在于什么地区的问题。主要从古生物学及古籍记载这两方面材料来谈。

从古生物学角度来看，必须回答这样两个问题，即：茶树作为一种高等植物，它在整个生物学发展史上，是哪一时期开始出现的呢？又是在哪个地区最早出现的呢？茶树，在植物学分类上属山茶科山茶属。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期至新生代初期。具体地说，距今大约7000万年前。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籽化石1块，共有茶籽化石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。

人类对茶的应用经验，是经过口口相传，从局部地区逐渐扩大开来的，后逐渐地被记载于书中。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，三曰藪，四曰茗，五曰蔎。”其中，“茶”之外以“茗”最重要。

从现有的资料来看，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，逐致四川今日不可得而见之矣。

文下原有“伐而掇之”等语，已见端倪。在清朝顾炎武《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）。

中国早期文献有关茶的记载，主要见于茶书与“本草”（即中药的古名）类专著。若论年代的早晚，显然是本草类专著早于茶书。茶学的最早经典著作，是唐代陆羽的《茶经》（公元780年）；而最早收载茶的《新修本草》（公元659年）虽同属唐代，要早一百多年。

有关茶树的绘制，在《茶经》及其类似著作中未见。而于本草类著作中，尚属常见，兹引三种如下（图1~3）。

图1之茶图所列名为“茗、苦茶”。如此一物二名，在茶的古本草文献中十分常见。此图引自《经史证类大观本草》。该书为宋代四川大医学家唐慎微原著，经艾晟补注后于大观二年（1108）出版。

图2之茶图所列名亦为“茗、苦茶”，同图1。此图引自《重修政和经史证类备用本草》，亦宋代名医唐慎微原作，经政和六年（1116）校正刊行。

图3之茶图引自清朝吴其濬所著《植物名实图考》，该书首次出版于道光二十八年（1848）。

图1、2为宋人所画图，至今近900年，自然相当粗疏，得其大意而已。图3距今不过百余年，故而远较前图逼真。

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，在古代典籍中亦有记载。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。

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，如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。

三、从茶论茶

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》），今摘录于下^[4]：



图1 《经史证类大观本草》书影

1. 明义 由于事物日繁，茶字才逐渐发展成为一个多义的假借字。

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