

饮茶与健康

程启坤 陈宗懋 编著

不可一日无茶。

农业科技出版社

(京)新登字061

图书在版编目(CIP)数据

饮茶与健康/程启坤,陈宗懋编著. —北京:中国农业
科技出版社, 1994.8

ISBN 7-80026-742-3

I. 饮… II. ①程…②陈… III. 食物疗法, 茶 IV. R24.
7.1

中国版本图书馆CIP数据核字(94)第06528号

责任编辑	张荣菊
出版发行	中国农业科技出版社 (北京海淀区白石桥路30号)
经 销	新华书店北京发行所发行
印 刷	河北正定新华印刷厂
开 本	787×1092毫米 1/32 印张: 6.1875
印 数	1—8200册 字数: 131 千字
版 次	1994年8月第一版 1994年8月第一次印刷
定 价	4.60元

内 容 提 要

本书介绍了茶史和茶类、古代主要茶书和医药书籍中记载的饮茶保健功效、从古至今不少名人对饮茶健身的论述，并着重系统介绍了茶的营养成分和药效成分、经现代科学证实的茶的保健功能，还提供了500余种防病、治病、健身的茶疗方法以及饮茶保健应注意的若干事项等。

本书通俗、实用，可供广大饮茶爱好者和关心饮茶与健康的人们阅读。也可作为茶学和医药学工作者参考，还可作茶道、茶艺培训班的参考教材。

前 言

茶起源于中国，从发现利用至今已有数千年的历史。传说“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”，说明茶最初是被作为药物而利用的。历代医家名流，对茶的药用价值即茶对人体的功效都有详尽的记述。茶这一古老而文明的饮料流传至今，已几乎普及至世界所有国家和地区，人们在长期的饮茶生活中深深地体会到，茶确实是一种有益于人体健康的饮料。

作者在从事茶叶科学研究的长期过程中，不断地接触到一些饮茶爱好者、茶文化界人士乃至医学工作者，从不同角度给我们提出了一系列关于饮茶与健康的问题，诸如：喝茶究竟有什么好处？喝什么茶最有益于健康？茶叶中有哪些对人体健康有益的化学成分？怎样科学合理饮茶等。本书就是围绕饮茶与健康这个中心内容，试图通过作者及前人的经验总结和现代科学研究的成就进行归纳和整理，按照一般饮茶爱好者所关心的问题，进行系统的知识性介绍。

本书的内容包括中国茶的历史和茶类，古代主要茶书和医药书籍中记载的饮茶保健功效，古今名人对饮茶健身的论述，茶的营养成分，茶的保健功效，防病治病的茶疗方法以及饮茶保健应注意的若干问题等。为适应广大读者的需要，作者尽量以通俗易懂的文字进行表述，力求融知识性、趣味性、实用性为一体，集古今中外有关茶与健康的精华，使读者通过本书的阅读而有所受益。

鲁迅先生说得好：“有好茶喝，会喝好茶，是一种清福”。愿广大饮茶爱好者在自身长期饮茶经验的基础上，加之科学知识的武装，通过科学的饮茶来提高自身的健康水平。

书中收集了名目繁多的种种防病治病的茶疗方，有些确实是疗效显著的民间验方，有些只能是起辅助治疗作用而已，这些都仅供有兴趣的读者在有条件的情况下选用。

本书在编写过程中尽量收集最新理论知识，尽可能系统而完整地介绍各方面的知识。但由于时间紧促、知识面有限，错漏之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

编著者

1994年2月

作者单位和地址：

中国农业科学院茶叶研究所 杭州云栖路1号

邮编：310008

目 录

一、茶的历史和茶类	(1)
(一) 茶的历史	(1)
1. 茶树原产于中国的西南部	(1)
2. 从神农尝百草的传说谈茶的发现与利用	(2)
3. 珍贵的茶叶历史文物和遗迹	(3)
4. “茶”字的演变和形成	(5)
5. 巴蜀是茶文化的摇篮	(6)
6. 从陆羽《茶经》看唐代茶业的兴起	(6)
7. 从宋徽宗赵佶著《大观茶论》看宋代茶业的发展	(8)
8. 朱元璋下令“罢造龙团”促进了散茶的发展	(8)
9. 乾隆皇帝下江南,刺激了名茶生产	(9)
10. 现代中国茶叶生产概况	(10)
(二) 茶类与名茶	(11)
1. 茶类演变和近代茶类划分	(11)
2. 中国名茶简介	(17)
二、古籍论茶功, 名人谈茶效	(21)
(一) 古籍论茶功	(21)
(二) 名人谈茶效	(29)
1. 营养学家于若木谈中国饮茶与智商	(29)
2. 爱茶人朱德作茶诗赞延年益寿	(30)
3. 孙中山认为清茶最有益于养生	(31)
4. 乾隆皇帝一生嗜茶成癖	(32)
5. 慈禧习惯饮花茶安神养身	(33)

6. 陆树声著书论茶效…………… (33)
7. 林语堂认为饮用好茶能延年益寿…………… (34)
8. 吴觉农论饮茶益寿…………… (34)
9. 韩素音论绿茶清饮健身法…………… (39)
10. 从唐代诗人皎然、柳宗元、颜真卿的诗句看茶效… (36)
11. 刘贞亮概括饮茶好处为“十德” …………… (36)
12. 从宋代诗人范仲淹、苏东坡、梅尧臣、吴淑的诗句中看
茶效…………… (37)
13. 从明代文人文震亨、周履靖、汪道令的文章、诗句中看
茶效…………… (37)
14. 李时珍论饮茶利弊…………… (38)
15. 姚雪垠认为饮茶有助文思…………… (39)
16. 女作家冰心偏爱茉莉花茶…………… (40)
17. 范瑞娟以茶护嗓音…………… (40)
18. 王泽农教授全面论述茶的功效…………… (41)
19. 英国前首相格拉德斯通赞美茶的奇效…………… (41)
20. 日本荣西禅师的吃茶养生论…………… (42)
21. 周恩来赞美龙井茶…………… (42)
22. 毛泽东习惯于饮茶又吃茶…………… (43)

三、茶的营养成分和药效成分…………… (45)

- (一) 茶叶的主要化学成分…………… (45)
- (二) 咖啡碱的功与过…………… (48)
- (三) 茶多酚与儿茶素…………… (50)
- (四) 蛋白质和氨基酸…………… (52)
- (五) 碳水化合物…………… (53)
- (六) 有机酸…………… (54)
- (七) 脂质…………… (54)

(八) 色素·····	(55)
(九) 矿质元素·····	(55)
(十) 维生素·····	(63)
(十一) 芳香物质·····	(65)
(十二) 皂甙类化合物·····	(66)
四、茶的保健功能和疗效 ·····	(69)
(一) 生津止渴、消热解暑·····	(69)
(二) 利尿解毒·····	(70)
(三) 益思提神·····	(73)
(四) 坚齿防龋·····	(74)
(五) 增强免疫力·····	(78)
(六) 预防衰老·····	(80)
(七) 杀菌抗病毒·····	(84)
(八) 降脂减肥·····	(86)
(九) 降血压、预防心血管疾病·····	(90)
(十) 消臭助消化·····	(95)
(十一) 降血糖、预防糖尿病·····	(97)
(十二) 明目、治疗眼科疾病·····	(99)
(十三) 清肝、保护肝脏·····	(100)
(十四) 防治坏血症·····	(101)
(十五) 防辐射·····	(101)
(十六) 抗过敏·····	(103)
(十七) 抗溃疡·····	(104)
(十八) 开发智慧、调节身心·····	(105)
(十九) 治疗便秘·····	(106)
(二十) 抗癌抗突变·····	(106)

五、防病治病的茶疗方..... (115)

(一) 防治内科疾病的茶疗方..... (115)

1. 感冒..... (115)
2. 发热..... (118)
3. 哮喘、咳嗽..... (119)
4. 头痛..... (121)
5. 气管炎、肺炎..... (123)
6. 肺心病..... (123)
7. 冠心病..... (124)
8. 高血压、高血脂..... (125)
9. 暑热..... (127)
10. 消化不良..... (129)
11. 胃痛、呕吐、呃逆..... (131)
12. 肝炎、黄疸、肝硬化..... (133)
13. 腹泻、痢疾..... (134)
14. 便秘..... (137)
15. 肾炎、水肿、尿路感染..... (138)
16. 糖尿病..... (139)
17. 肥胖症..... (140)
18. 出血、贫血、白细胞减少症..... (141)
19. 神经衰弱、失眠、忧郁、心悸..... (143)
20. 癫痫(羊痫风)..... (144)
21. 腹胀..... (144)
22. 疟疾..... (144)
23. 霍乱..... (144)
24. 中毒..... (145)
25. 甲状腺亢进..... (145)
26. 阳萎..... (145)

27. 虫积.....	(145)
(二) 防治妇科疾病的茶疗方.....	(146)
1. 闭经、痛经、月经失调.....	(146)
2. 白带、子宫出血、盆腔炎等.....	(147)
3. 妊娠、产后疾病.....	(147)
(三) 防治儿科疾病的茶疗方.....	(148)
1. 小儿咳喘、流感.....	(148)
2. 小儿惊风、夜啼、癫痫.....	(149)
3. 小儿痢疾、腹泻.....	(149)
4. 小儿肾炎、遗尿.....	(150)
5. 豆疹、癣疮.....	(150)
6. 小儿口疮、牙疳.....	(151)
7. 小儿暑热.....	(151)
(四) 防治五官科疾病的茶疗方.....	(151)
1. 眼病.....	(151)
2. 耳病.....	(152)
3. 鼻病.....	(153)
4. 喉病.....	(154)
5. 口腔病.....	(155)
(五) 防治外科疾病的茶疗方.....	(156)
1. 烫伤、烧伤、虫咬伤.....	(156)
2. 疮痈.....	(156)
3. 脉管炎、乳腺炎.....	(157)
4. 痔疮.....	(157)
5. 肾结石、膀胱炎、前列腺炎、胆结石.....	(158)
6. 跌打损伤、腰痛.....	(158)
7. 关节炎.....	(158)
(六) 防治皮肤科疾病的茶疗方.....	(159)

1. 皮炎、癣症、湿疹·····	(159)
2. 狐臭·····	(160)
(七) 解烟毒、解酒毒·····	(160)
1. 解烟毒·····	(160)
2. 解酒毒·····	(161)
(八) 滋补健身茶·····	(161)
(九) 抗癌茶·····	(163)
六、饮茶保健须知 ·····	(166)
(一) 茶叶选购与保管·····	(166)
1. 茶叶的选购·····	(166)
2. 茶叶品质优劣的主要特征·····	(167)
3. 标记“绿色食品”的茶叶是属于什么性质的产品·····	(167)
4. 春、夏、秋茶的特点·····	(168)
5. 茶叶变质的原因·····	(169)
6. 茶叶的存放·····	(169)
7. 家庭保管茶叶的方法·····	(170)
(二) 茶叶冲泡与饮用·····	(171)
1. 不同茶类的冲泡方法·····	(171)
2. 茶具的选择·····	(172)
3. 泡茶用水的讲究·····	(173)
4. 一杯茶冲泡几次为宜·····	(174)
5. 牛奶红茶冲泡配制方法·····	(174)
(三) 饮茶与茶水保健·····	(175)
1. 喝什么茶对健康更有利·····	(175)
2. 一天喝多少茶为宜·····	(176)
3. 一年四季和一天中不同时间饮茶的安排·····	(176)
4. 喝浓茶好不好·····	(177)

5. 冷茶与隔夜茶能否喝	(177)
6. 孕妇、儿童能否喝茶	(178)
7. 经常接触射线者多喝茶有什么好处	(19)
8. 吃过盐渍蔬菜和腌腊肉制品为什么要多喝茶	(179)
9. 喝茶不会影响牙齿的洁白	(179)
10. 严重的烟焦茶和已经发霉的茶叶为什么不宜饮用	(180)
11. 为什么有的人喜欢用枸杞子、西洋参、白菊花、桔皮、薄荷等加在茶叶中泡茶喝	(180)
12. 用茶水洗脸、洗脚、洗头、洗澡、漱口有无好处	(181)
(四) 病患者饮茶	(182)
1. 如何用茶止痢?	(182)
2. 为什么糖尿病患者宜多饮茶?	(182)
3. 有神经衰弱者如何饮茶?	(182)
4. 心脏病、高血压病患者如何饮茶?	(182)
5. 胃病患者如何饮茶?	(183)
6. 喝什么茶更能减肥?	(183)
7. 能用茶水服药吗?	(183)
主要参考文献	(184)

一、茶的历史和茶类

(一) 茶的历史

大约在七八千万年以前就有茶树植物了，然而茶的发现和利用只是四五千年前的事。据考证，有文字记载的茶事已有两千多年的历史。公元前200年左右，秦汉年间我国最早的一部字书《尔雅》中就有“檟”字，称“檟就是苦茶”（“茶”是古汉字，即今之“茶”）。以后在公元350年左右，东晋常璩在《华阳国志》中多处谈及茶事，其中《华阳国志·巴志》中记述：“周武王伐纣，实得巴蜀之师，著乎尚书……丹、漆、茶、蜜……皆纳贡之”。周武王率南方八国伐纣是在公元前1066年，这就是说早在3000多年前，我国巴蜀一带已用土产茶叶作为贡品了。因此可以推论，至少在3000多年前，我国已有茶的栽培和制作。而到目前为止，世界上其它国家还没有比这更早的发现与记载。因此，我国是世界上最早采制和饮用茶叶的国家。

1. 茶树原产于中国的西南部

我国是野生大茶树发现最早最多的国家，云南、贵州、广西、四川及湖北等地，自古以来就陆续发现过不少野生大茶树。早在三国时，《吴普·本草》引《桐君录》中就有“南方有瓜芦木（大茶树）亦似茗，至苦涩，取为屑茶饮，亦可通夜不眠”之说。唐代陆羽《茶经》中就称：“其巴山峡

川，有两人合抱者，伐而掇之。”明代云南《大理府志》载：“点苍山（下关）……产茶树高一丈”。近几年来通过考察和调查，已在全国10个省区近二百处发现有野生大茶树，有的地区甚至成片分布，如云南思茅地区镇源县九甲区和平乡千家寨就发现野生大茶树群落数千亩。1961年在云南勐海县巴达大黑山密林中，发现一株树高32.12米，胸围2.9米的高大野生茶树，估计树龄有1700年，是野生型的“茶树王”。还有勐海县南糯山的栽培型“茶树王”，树龄约800多年，最近在澜沧县发现的邦威过渡型“茶树王”，树龄1000年左右。这三种类型的“茶树王”都发现于云南省西双版纳地区。这些古代大茶树已列为重点保护古树，供国内外学者参观，这是茶树发源地的历史见证。

另外，从古茶树的分布地域来看，绝大部分分布在云南的南部与西南部以及广西、贵州、四川的部分地区，当然也有少数散见于福建、台湾、海南等地。因此科学家普遍认为，从古茶树的分布区域情况来判断，茶树的原产地应该是在中国的西南部，其起源中心可能就在云南的西双版纳一带。

2. 从神农尝百草的传说谈茶的发现与利用

战国时期《神农本草》书中记述了“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”的传说。民间传说5000年前有位最早发明农业、医药的人叫神农，他为民解除病痛，尝遍百草，企图寻找出能治病的植物。有一天，神农前后尝到了七十二种毒草，毒气聚至腹中，使神农口舌麻木，五内若焚，不能自制，于是他躺在一株树下休息，一阵凉风吹来，从树上掉下一片树叶落入神农口中，清香甜醇，使神农为之一振。便将树上嫩枝叶放在口中咀嚼，顿时毒气退去，全身舒

适，于是他认定此种树叶为治病良药，并称它为“茶”。

还一种流传甚广的传说，是说神农有个透明的水晶肚，吃下去的食药可以看得清清楚楚。神农为了探明哪些食物能吃，哪些不能吃，总是尝遍百草，看看在肚中的变化以作判定。有一天，神农吃到了一种开白花的树叶，吃下去后，不仅口中感到苦尽甜来，而且肚子裡的有毒食物被这种汁液清除的干干净净，似乎上下“查”了一遍一样，于是他就将这种树木叫做“茶”。从此，当他尝草寻药中毒时，便将随身带着的茶树叶吃下，就立即能解除毒害，神农把这种茶树叶介绍给人们，使人们一次又一次地从瘟疫灾害中解救出来，

神农尝百草的传说，也许就是我们的祖先最早吃茶的开始，唐代茶圣陆羽可能也就是依据这种历史的记述，在其《茶经》中论及“茶之为饮，发乎神农氏”，说明茶作饮料，开始于神农氏。陆羽在《茶经》中还认为饮茶在鲁周公时已为人所知，春秋时代齐国的晏婴，汉代的杨雄、司马相如，吴国的韦曜，晋代的刘琨、张载、陆纳、谢安、左思等人都爱好饮茶。后来流传广了，便成了风俗。陆羽说，到了唐代，饮茶之风已非常盛行，在东西两都——西安和洛阳以及湖北、四川一带，家家户户都饮茶了。从神农尝百草到饮茶成为风俗，可以说是先为药用后发展为饮用的历史过程。

3. 珍贵的茶叶历史文物和遗迹

长沙马王堆距今有2100多年的西汉墓出土的文物不少，有简文、帛书、帛画等，其中有一幅敬茶仕女帛画，这是汉代皇帝贵族享用茶饮的写实。在随葬清册中还有“棗筭”的

简文，据考证，“槿”就是檟的异体字，即苦茶（茶），这是至今发现最早的茶叶随葬品。

陕西扶风县法门寺塔地宫出土的唐代文物很多，这批稀世珍宝在地宫中封存了1100多年，其中有金银茶具多件，有琉璃茶碗和秘色瓷茶具，金银茶具中有烘团茶用的银笼子、贮存茶用的龟盒、碾茶用的茶碾子、筛茶的茶罗子、放调料的盐台和银坛子、取茶用的银茶匙、调茶用的调达子、煮茶用的银风炉和夹木炭用的银火荚。这是我国保存最完整的唐代宫廷茶具。

四川省名山县的蒙山是个古茶地，唐代就盛产多种名茶，至今还保存着不少历史遗迹。种有仙茶的“皇茶园”就是其中之一，皇茶园位于上清侧山岬处，相传为西汉甘露年间（公元前53～前50年）邑人吴理真培植仙茶七株之地。皇茶园面积12米²，石栏圈围，道旁立有门楼加锁，左边竖立石碑两座，记述仙茶的起源及甘露大师的功绩（现碑已毁），石围栏依存，现石门上新刻楹联一副：“扬子江中水，蒙山顶上茶”。另外在蒙山腰有一座“智矩寺”，是汉代甘露道人吴理真创始，宋淳熙时重修，明万历时补修。自唐至清，每岁于此制造贡茶，是我国早期的贡茶院之一。

唐代第一部茶书《茶经》的作者陆羽，出生于湖北竟陵（今天门县）现天门县仍保存有具有历史意义的文学泉、陆子井、陆子泉、陆羽亭和陆公祠。陆羽晚年住浙江湖州吴兴杼山妙喜寺，如今杼山遗址还存，当年陆羽考察过的顾渚紫笋贡茶产地——浙江的长兴和江苏的宜兴，至今还有贡茶院的一些遗迹，如金沙泉、顾渚山岬等。

我国唐宋时的佛教圣地浙江天台山的国清寺和余杭的径

山寺，是当时种茶、制茶和佛门茶道的孕育之地。唐代时日本高僧最澄在天台山学习佛教和茶道，回国时带去茶籽，为茶叶传日做出贡献，现天台山国清寺留有碑文。径山寺在南宋时创立了径山茶宴，日僧南浦昭明把这一佛门饮茶方式带回日本，以后发展成了现今的日本茶道。径山寺至今保存着南宋孝宗皇帝御笔“径山兴圣万寿禅寺”的御碑。

此外，宋代福建建安（今建瓯）北苑贡茶产地的“御茶园”、崇安县武夷山的“御茶园”、清代乾隆皇帝到过的浙江杭州龙井村狮峰山下胡公庙前的“十八颗御茶”等，虽然历经世代风雨，都还依稀地保存着，供现今茶人研究和鉴赏。

4. “茶”字的演变和形成

据考证，古代史料中指茶的名称很多，有茶、苳、诧、𣎵、菠、选、茗、檟、檟、檟、瓜芦等。公元前2世纪秦汉间我国最早的一部字书《尔雅》中记有：“檟，苦茶”。东晋郭璞在《尔雅注》中称“早采者为茶，晚采者为茗”。唐玄宗《开元文字音义》中首次出现“茶”字，唐代中期陆羽《茶经》中提到“其名，一曰茶，二曰檟，三曰菠，四曰茗，五曰苳”。作为历史的总结，陆羽《茶经》正式将“茶”字减去一横称之为“茶”。

至于“茶”字的发音有两个体系，川、湘、江、浙、华北一带读作chái或chà；而福建福州读作tá，厦门和汕头读作tè。这两种体系传至国外，在国际上也形成了两个外来语读音体系，英、美等一些欧洲、美洲国家写作tea或thea等；而俄罗斯、日本等亚洲国家多数按汉语“茶”的发音拼写，如俄语“Чау”、日语“千七”。从茶字的读音也可看出，茶起