

中国茶文化丛书

中国农业出版社

# 饮茶与健康

骆少君 主编 吕毅 副主编



R247. 1  
19

# 饮茶与健康

■ 主编

骆少君

■ 副主编

吕毅

中国茶文化丛书

163

中国农业出版社

北方工业大学图书馆



00535990

目.



## 图书在版编目 (CIP) 数据

饮茶与健康/骆少君主编. —北京: 中国农业出版社,  
2003. 3

(中国茶文化丛书)

ISBN 7-109-08245-8

I. 饮... II. 骆... III. ①茶-保健-基本知识②药茶疗  
法-基本知识 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 009113 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 100026)

出版人: 傅玉祥

责任编辑 穆祥桐

---

北京中加印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行

2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月北京第 1 次印刷

---

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 5.5 插页: 2

字数: 133 千字 印数: 1~8 000 册

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)

图1 以茶为乐的  
上海人



图2 不可一日无茶的  
藏民和酥油茶



图4 云南西双版纳的烤茶

图3 杭州河坊街  
大众茶室



图5 严密把关的  
评茶大师



图6 各种品类的  
普洱茶



图7 食物中的抗癌新秀——  
白茶，福汀白牡丹



图8 琳琅满目的茶饮料



图9 与茶相伴的茶点

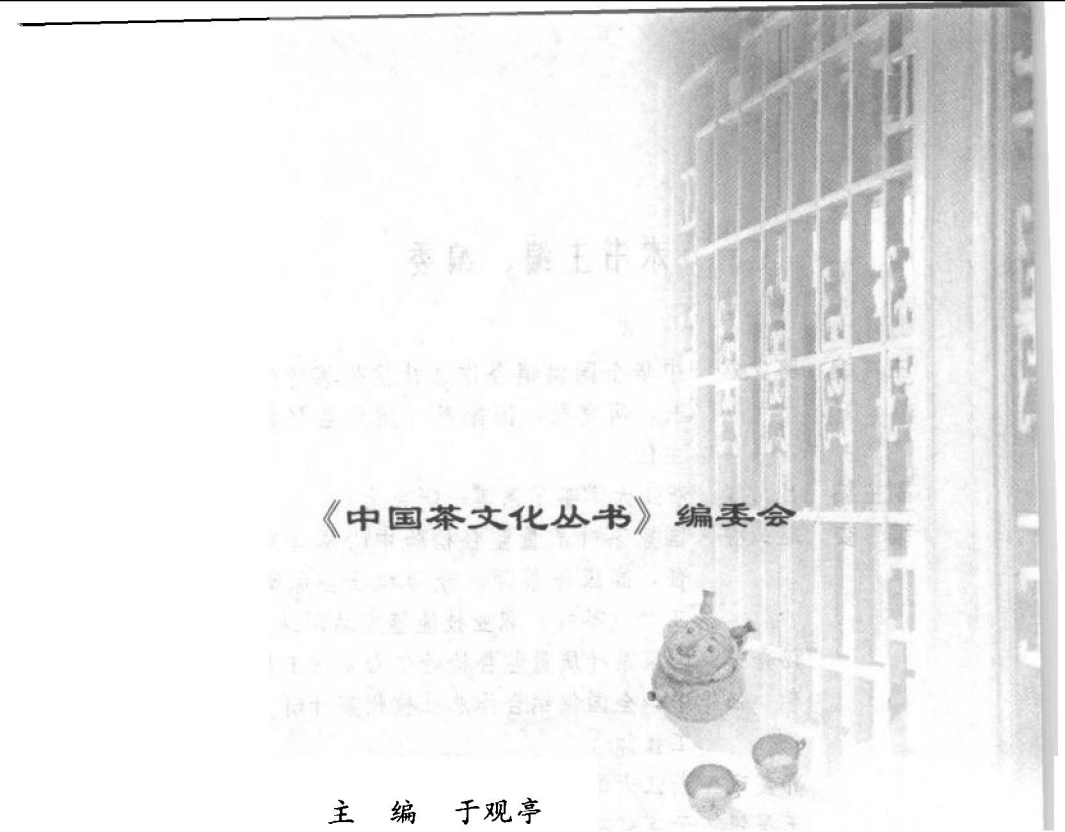
图10 吃茶更到位——  
茶粉在日本兴起



图11 丰富的茶食——茶面、茶糖、  
茶巧克力、茶饼、茶果冻等

图12 以茶为乐的  
新作——将  
茶在小炉中  
点燃，享受  
茶香之趣





《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

## 本书主编、编委

- 主 编** 骆少君 中华全国供销合作总社杭州茶叶研究院院长，研究员，国家茶叶质量监督检验中心主任
- 副主编** 吕 毅 浙江大学茶学系博士研究生
- 编 委** 赵玉香 国家茶叶质量监督检验中心感官审评室主任，高级评茶师，劳动和社会保障部特工种（茶叶）职业技能鉴定站副站长
- 杨秀芳 国家茶叶质量监督检验中心主任工程师
- 李 强 中华全国供销合作总社杭州茶叶研究院高级工程师
- 郭雯飞 浙江大学化学系副教授
- 王星银 云南省茶叶公司高级工程师
- 陈郁榕 福建省茶叶质量检测站站长，高级评茶师
- 毛兴国 湖南省长沙茶厂副厂长，高级评茶师



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 题词

## 《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4 000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，阐述了丰富多彩、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

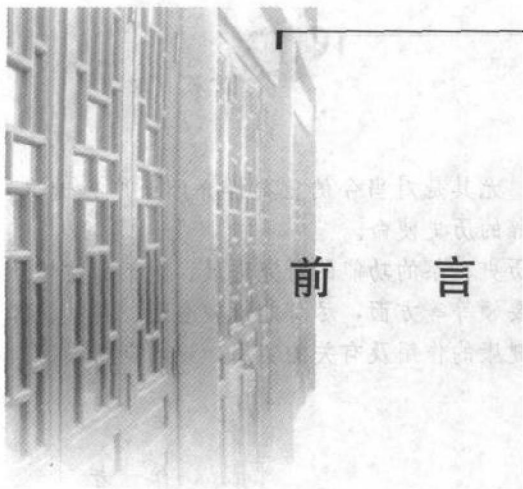
我国唐朝陆羽在《茶经》里指出：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”诸多历史典籍说明，我国自古就是茶的原产地，也是世界饮茶文化的起源地。在漫长的岁月里，中华民族在茶的发现、栽培、加工、利用，以及茶文化的形成、传播与发展方面，为人类的文明与进步书写了灿烂的篇章。

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。

姜智谨  
二〇〇二年三月十日



## 前 言

茶，从菜食、药用到饮料，经历了无数个春秋的磨炼，几乎与我们的祖先，同时在这块大地上诞生。茶，从栽种、加工，到品饮，无时不具有生命，是一首为人类的健康和繁荣而谱写的交响曲。数千年来，无论在政治、经济、科学和文化及日常生活中，茶都与我们这古老的国家戚戚相关，同生共长，它默默地维护着我们世世代代的健康，增进了我们民族的繁荣，为我们创造了精神文明和无穷无尽的财富，是我们东方文化和健康的源泉，几乎成了造物主给予我们的恩赐。

岁月在流逝，时代在飞跃，时髦的流行已随着时代的洪流冲击着世界的每个角落，人们的习惯在发生着巨大的变化，然而茶在我们的生活中依然没有褪色，随着现代文明的到来，又再次被认识到它对于人类繁荣的价值。从遥远的祖先到现在，我们世世代代都有千千万万的人与茶相依为命，以它为伴、以它谋生、以它为乐。如藏族古谚所说：“茶是血、茶是肉、茶是生命”（藏语：“加察热、加霞热、加梭热”）；我国广大边区各民族的“宁可三日无粮，不可一日无茶”的信念依然长存。茶是人们永远的健康卫士，更是新世纪的健康曙光。



把饮茶与健康，尤其是对当今的重要性介绍给广大读者，是我们茶人义不容辞的历史使命。

本书从饮茶的历史、茶的功能的研究进展、饮茶的益处及民间茶疗方、饮茶要领等等方面，尽可能比较全面、科学、客观地介绍了饮茶对健康的作用及有关的实用知识，期望成为读者的有益参考。

编者

2002年8月

## 茶艺半杯 雪国韵

（一）

（二）

（三）

（四）

（五）

（六）

（七）

（八）

（九）

（十）

（十一）

（十二）

（十三）

（十四）

（十五）

## 好借好还的茶艺诗韵 章正华

（一）

（二）

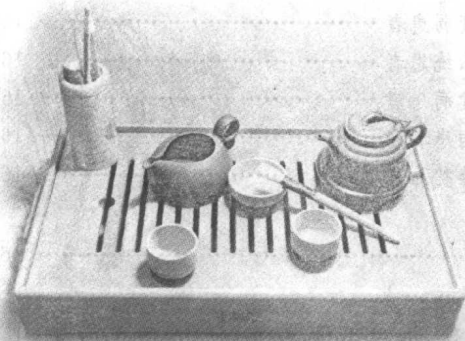
（三）

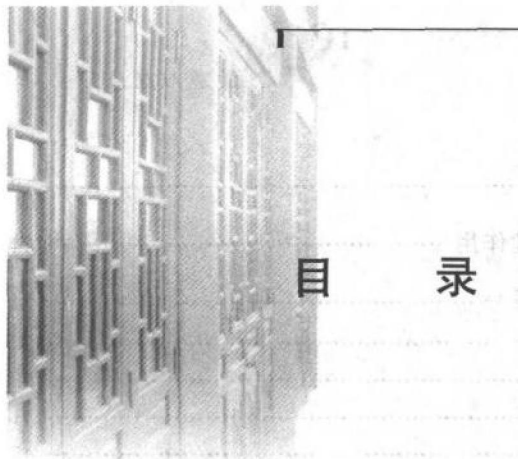
（四）

（五）

（六）

（七）





# 目 录

《中国茶文化丛书》序一.....	于光远
《中国茶文化丛书》序二.....	姜 习
前言	

## 第一章 中国人与茶 ..... 1

一、茶从药用到饮料的演变 .....	2
二、百姓的柴、米、油、盐、茶 .....	6
三、“宁可三日无粮，不可一日无茶”的 少数民族 .....	8
四、茶是我国传统文化的象征 .....	10

## 第二章 茶与医学 ..... 13

一、古时论茶效 .....	13
(一) 中国历代医药专著论茶 .....	13
(二) 中国历代古医方书记载茶疗方 .....	14
(三) 中国历代经史子集类及茶叶专著论茶效 .....	15
(四) 我国古代诗人颂茶效 .....	16
二、国外早期对“茶与健康”的论述 .....	16
三、近期国内外茶叶保健功能的研究	



进展.....	18
<b>第三章 茶叶的保健作用.....</b>	<b>24</b>
一、茶叶的化学成分.....	24
二、主要功效成分.....	28
(一) 茶多酚.....	28
(二) 咖啡碱.....	41
(三) 茶氨酸.....	45
(四) $\gamma$ -氨基丁酸.....	51
(五) 茶多糖.....	53
(六) 茶皂素.....	55
(七) 香气成分.....	56
(八) 色素.....	58
(九) 维生素.....	60
(十) 矿物质.....	64
(十一) 纤维素.....	69
三、茶汤对水质的改善作用.....	73
四、各种茶类的保健作用.....	74
五、茶树其他部分的利用.....	77
(一) 茶叶茶籽油的食用.....	77
(二) 茶花的食用.....	79
六、茶叶美容法.....	79
七、茶与精神健康.....	82
八、民间茶疗法.....	85
(一) 外科治疗上的茶疗方.....	86
(二) 内科治疗上的茶疗方.....	88
(三) 五官科治疗上的茶疗方.....	99
(四) 儿科疾病的茶疗方.....	103
(五) 妇科疾病的茶疗方.....	105





<b>第四章 科学饮茶</b> .....	108
<b>一、茶叶基本知识</b> .....	108
(一) 绿茶分类及品质特征 .....	108
(二) 红茶分类及品质特征 .....	114
(三) 黄茶分类及品质特征 .....	116
(四) 乌龙茶分类及品质特征 .....	118
(五) 白茶分类及品质特征 .....	123
(六) 黑茶分类及品质特征 .....	123
<b>二、茶的选购与保管</b> .....	129
(一) 茶叶的选购 .....	129
(二) 茶叶的贮藏与保管 .....	136
<b>三、茶的饮用方法与茶效</b> .....	137
(一) 饮茶 .....	137
(二) 食茶 .....	141
(三) 茶与水 .....	146
<b>四、不同茶类的适饮性</b> .....	158
<b>第五章 病患者饮茶的注意事项</b> .....	160
(一) 茶与服药 .....	160
(二) 茶与神经衰弱患者 .....	160
(三) 茶与消化系统患者 .....	161
(四) 茶与心血管病患者 .....	161
(五) 茶与糖尿病患者 .....	161
(六) 茶与缺铁性贫血患者及孕妇 .....	161
<b>参考文献</b> .....	162