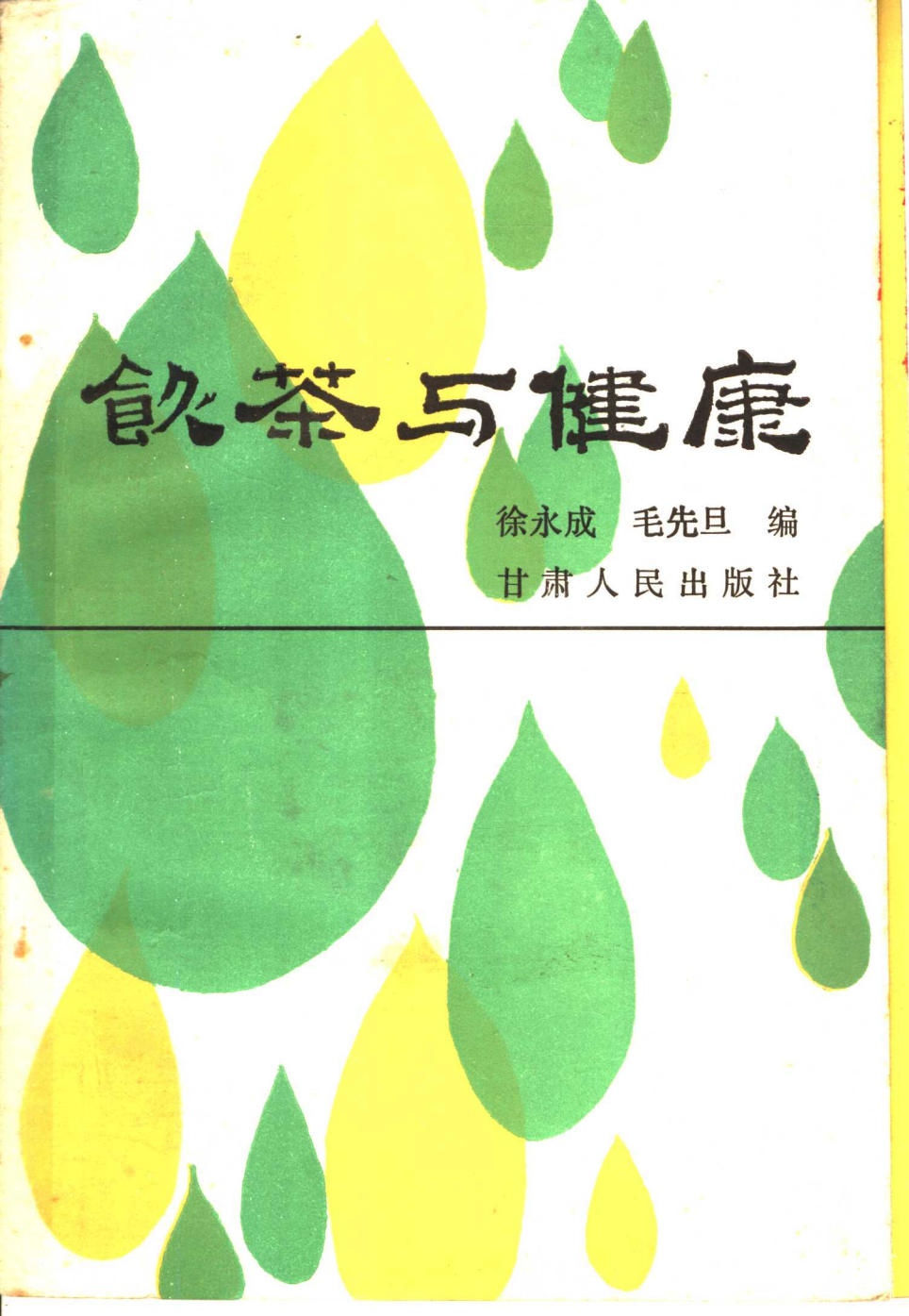


The background of the book cover is white, decorated with various stylized leaves in shades of green and yellow. A large green leaf is on the left, a large yellow leaf is in the upper center, and several smaller leaves of both colors are scattered around. A thin horizontal line runs across the middle of the cover.

飲茶与健康

徐永成 毛先旦 编

甘肃人民出版社

饮茶与健康

徐永成 毛先旦编

甘肃人民出版社

饮茶与健康

徐永成 毛先旦编

甘肃人民出版社出版

(兰州第一新村81号)

甘肃省新华书店发行 天水新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张4.375 字数87,000

1983年12月第1版 1990年9月第4次印刷

印数：38,246—42,345

ISBN 7-226-00671-5/R·17 定价：1.70元

内 容 简 介

这是一本介绍有关茶叶饮用知识的科普读物。内容从茶叶的历史渊源谈起，介绍了茶叶的营养成份、药效作用及饮用价值。此外，还介绍了各类名茶及国内外普遍流行的茶类，茶叶的品质鉴别，茶叶的保管贮藏方法，科学饮茶的知识，以及各国的饮茶习俗等。并穿插许多有关茶叶的历史典故与民间传说，谈起来饶有兴味。

前 言

我国是茶树的原产地，是世界上产茶、饮茶最早的国家，饮茶历史悠久，根据有关史料记载至今已有两千多年的历史。西汉王褒所著《僮约》中有“武阳买茶”、“烹茶茶具”的记载。到了唐代，茶已成为许多人家“一日不可无”之物了，世界第一部茶叶著作——我国唐代陆羽的《茶经》中载有“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”如今，饮茶普及全世界，客来敬茶，已成为我国人民交友待客，招待贵宾，增进友谊的文明礼节。

茶叶的传播，是我国对人类文明的一个贡献。现今世界上约有五十一个国家种植茶树，一百二十一个国家和地区饮用茶。其中，直接生产茶叶出口的约有二十七个国家，进口消费茶叶的国家和地区约有九十四个。1979年世界茶叶总产量为3,677.8万担，其中印度约占30%，居世界第一位；中国约占15%（未包括台湾省），居世界第二位；斯里兰卡约占11%，居世界第三位。1979年世界茶叶总出口量为1,700万担，印度约占23.2%，居世界第一位；斯里兰卡约占22%，居世界第二位；中国约占12.5%（未包括台湾省），居世界第三位。茶叶同咖啡、可可一起号称世界三大饮料。

茶叶是我国人民颇为普遍饮用之品，“油、盐、柴、米、酱、醋、茶”，自古以来，民间早已把茶叶列为日常生活必需品之列，尤其是边疆少数民族，茶叶更为重要，以至

到了无茶便不能生活的地步。茶叶不只是一种饮料，由于它含有一些有效的化学成份，对人体起着一定的保健和防病的作用，所以，人们从工作、学习和生活中已经体会到饮茶的好处。如果我们对饮茶历史，茶叶的化学成分，茶叶的饮用价值以及现代医学对茶叶的研究，有一些科学的认识和较为详细的了解，进一步搞清楚饮茶与健康的关系，对饮茶的安排就会更科学一些，合理一些，避免盲目性和主观性，更好地发挥茶叶的有益作用，避免可能带来的一些副作用。

我国茶叶品种繁多，通常划分为红茶、绿茶、花茶、乌龙茶、白茶、紧压茶等六大茶类，每一个茶类，甚至每一个花色品种都有各自的特点。随着现代制茶工业的发展，又给茶叶的花色增添了新的品种，如各种袋泡茶、速溶茶以及含茶的软性饮料等。此外，还有具有减肥功效的“健美茶”和治疗某些疾病的药茶。近年来，日本出现的“乌龙茶热”，法国出现的争饮沱茶热，国内风行一时的红茶菌，都引起了人们的极大兴趣和关注。

我国还盛产各种名茶，它们以优美的外形，独特的香气，隽厚的滋味，驰名于世。饮用名茶是美的一种享受，在绘画、雕刻及音乐中对于茶都有过赞美，诗人、历史学家、音乐家、舞蹈家、哲学家、科学家、戏剧家以及文艺小说作家都有关于茶的著述。

本书根据我国人民长期的饮茶实践以及国内外现代医学研究成果，参考古今中外大量文献资料，对饮茶历史，茶叶的化学成分，茶叶的饮用价值、保健和医疗作用，当前国内外最受欢迎、最为流行的各种茶类，都作了较为详细的介绍和论述，可供广大茶叶消费者阅读参考。

目 录

一、茶叶是人们的理想饮料.....	(1)
(一) 饮茶与健康的关系.....	(1)
古人谈饮茶的作用.....	(1)
国外论饮茶的好处.....	(3)
(二) 饮茶风行全世界.....	(5)
从药用发展到饮料.....	(5)
茶类花色不断增多.....	(7)
风行全球之中国茶叶.....	(9)
饮茶代酒 以茶戒烟.....	(11)
二、饮茶有哪些好处.....	(13)
(一) 茶叶的营养成分.....	(14)
蛋白质与氨基酸.....	(14)
酯类与类脂.....	(15)
多种维生素.....	(15)
茶叶中的矿物质.....	(16)
(二) 茶叶的药效成分及疗效.....	(18)
茶素.....	(18)
茶单宁.....	(21)
维生素C.....	(25)
其他.....	(27)

三、怎样科学饮茶..... (30)

(一) 茶叶有那些种类..... (31)

红茶类..... (32)

绿茶类..... (35)

乌龙茶类..... (45)

花茶类..... (48)

白茶类..... (50)

紧压茶..... (51)

(二) 茶类的选择..... (54)

(三) 如何鉴别茶叶质量..... (55)

真茶与假茶..... (55)

新茶与陈茶..... (56)

窖花茶与拌干花茶..... (56)

(四) 茶与水质的关系..... (57)

(五) 茶具的选择..... (58)

(六) 饮茶要合理..... (59)

掌握正确的泡茶方法..... (60)

不宜过量饮用浓茶..... (61)

不要饮用隔夜茶..... (62)

不要用茶水服药..... (64)

不要空腹饮茶..... (64)

睡前不宜饮茶..... (65)

四、广为流行的茶类..... (66)

(一) 红茶菌..... (66)

(二) 乌龙茶..... (70)

(三) 沱 茶..... (71)

(四) 减肥茶·····	(73)
美的青春茶·····	(73)
减肥茶·····	(73)
保健美减肥茶·····	(74)
三花减肥茶·····	(74)
(五) 保健茶·····	(75)
回荆茶·····	(75)
薄玉茶·····	(76)
菊花茶·····	(76)
降压茶·····	(77)
冠心病茶·····	(77)
抗疟茶·····	(78)
柿叶茶及沂蒙山康寿茶·····	(78)
清音茶·····	(78)
(六) 戒烟茶·····	(79)
(七) 袋泡茶·····	(80)
(八) 速溶茶与冰茶·····	(83)
(九) 饮料食品茶·····	(85)
五、茶叶的贮藏保管方法·····	(86)

(一) 茶叶贮藏保管的目的和作用·····	(86)
(二) 茶叶的通常保管方法·····	(88)
普通瓶罐听保管法·····	(88)
真空常温保管法·····	(89)
热装密封保管法·····	(89)
抽气冲氮保管法·····	(89)
低温冷藏保管法·····	(90)
使用干燥剂保管法·····	(90)

木炭、炒米保管法.....	(91)
六、世界各国饮茶习俗.....	(93)
(一) 我国汉族饮茶.....	(93)
(二) 我国藏族饮茶.....	(96)
(三) 其他民族饮茶.....	(100)
(四) 香港同胞饮茶.....	(101)
(五) 日本茶道.....	(103)
(六) 巴基斯坦人饮茶.....	(107)
(七) 摩洛哥人饮茶.....	(108)
(八) 英国人饮茶.....	(111)
(九) 苏联人饮茶.....	(113)
(十) 美国人饮茶.....	(114)
(十一) 马里人饮茶.....	(115)
(十二) 新西兰人饮茶.....	(116)
附录.....	(118)
表1 茶的疗效.....	(118)
表2 茶叶中主要成份及其药理功能.....	(123)

一、茶叶是人们的理想饮料

世界上有各种各样的饮料，如咖啡、可可、酒、汽水、果汁等，唯茶叶最为便宜，能对人体起保健和医疗作用，它不仅是中国人民普遍饮用之品，并为世界人民所嗜好，被誉为人类理想的饮料。

（一）饮茶与健康的关系

茶叶不仅是人们的日常生活中的饮料，还对人体能起一定的保健和治疗的作用。因为茶叶中含有各种有效化学成分，据分析具有营养价值和药理作用，与人们的身体健康有密切的关系。

古人谈饮茶的作用

我国是茶树的原产地，已有五、六千年的历史。早在仰韶文化时代，已有野生茶树。到了神农时代（约在公元前2737年），就发现茶树的鲜叶可以解毒。后人流传的神农尝百草以疗疾，日遇七十二毒，得茶而解的故事，反映的就是古代发现茶治病的起源。成书于东汉（公元25—225年）的《神农本草》云：“茶叶味苦寒，久服安心益气，轻身耐劳。”还记载有茶叶可以医头肿，膀胱病，受寒发热，胸部分炎，又能止渴兴奋，使心境爽适。《神农食经》亦云：



神农尝百草，日遇七
十二毒，得茶而解

“茶叶利小便，去痰热，止渴，令人少睡。”“茶茗久服令人有力悦志”。华佗《食论》书中载有“苦茶久食，可以益思”。

《本草拾遗》较为详细记载茶叶的功效，茶能“止渴消食，除痰少睡，利水道，明目益思，除烦去腻。”闻龙《茶笈》中讲到浓茶漱口能去烦腻，健脾胃，保护牙齿。梁代陶弘景《什录》说茶有“轻身换骨”之功。

《本草纲目》中说：“茶苦而寒，……最能降火。火为百病，火降则上清矣”。诗人李白《茶述》中说到茶叶的功效远在参术之上，有“得之则安，不得则病”之语，真茶有“还童抗枯”之效。这里有这样一个故事，讲唐宣宗三年（公元849年），有一个一百三十多岁的和尚，来到东都（今河南洛阳），宣宗问他吃了什么药而得长寿？他说：“性好茶，至处惟茶是求，或饮百碗不厌。”宣宗听后，感赞不止，便赐茶五十斤给他，并留他居住在保寿寺传经。唐朝顾况讲，茶叶有帮助消化，去除油腻，祛暑和振奋精神的作用。他在《茶赋》中说：“滋饭蔬之精素，攻肉食之膴腻，发当暑之清吟，涤通宵之昏寐。”宋朝吴淑认为茶具有解烦止渴，提神清心之功。他在《茶赋》

中说：“涤烦疗渴，换骨轻身，茶薺之利，其功若神。效在不眠，功存悦志，惟芳茗之为用，益饮食之所资。”

茶在边疆人民生活中更占有重要地位，古书中也有许多精辟的论述。北宋徽宗年间（公元1099年），官吏程之郡说：“食肉饮酪，故贵茶而病难得。”《滴露漫录》记载有：“以其腥肉之食，非茶不消，青稞之热，非茶不解。”

《明史食货志》中有“番人嗜乳酪，不得茶则因

而病”之语。清代《续文献通考》有“乳肉滞隔，而茶性通利，故荡涤之故”的论述。在藏族地区甚至还流传“宁可三日不吃粮，不可一日不喝茶”的谚语。



宣宗问他吃了什么药而得长寿？

国外论饮茶的好处

茶叶传入国外，引起了世界各国人民的高度重视，医学教授博士，著名化学家，科学家，军队指挥官，对茶叶的作用都有过很高的评价和赞美。前伦敦医药协会主席杰鲍勒爵士，在1915年4月出版的纽约《茶与咖啡》贸易杂志中说：

“欧洲若无茶与咖啡之传入，必饮酒之死。”后来又著文称“茶是伟大之慰藉物。”他认为“茶无疑为东方赠与西方最有利之礼物。其给于人类之利益无法估计，曾经疾病及忧愁者乃知其价值。”他发表演说讲：“我应感谢其普通之好处，使人满意，思想清醒，茶为最佳之鸡尾酒。”法国、英国、美国、德国一些著名化学家、科学家，皇家医学院，药物学院，医学研究院的生理学、药理学、神经学、临床医学的教授、博士、专家，卫生局官员以及许多报刊杂志，国际贸易市场的宣传广告等，都发表文章或专著，从科学观点，



彼等虽苦，但不气馁，饮茶一杯，复又前进……

谈到饮茶的好处：认为茶有补于肝脏，减少疲劳，可抗寒及热，可减少细胞组织之损耗，能治疗神经衰弱，促进脑力，从容应付各种事物，茶能引起中枢神经兴奋，能增加快乐，有益于肌力，茶能破坏伤寒病菌芽胞，茶能增加工作能力，保精神之平衡能产生安宁感，饮茶使身体纤细，对国民健康有利，把茶叶称之为兴奋而卫生之饮料，最有效之兴奋剂，神经营养剂，温和无害之兴奋剂，

是补身之饮料，康乐之饮料，代替酒之饮料，茶可称为现代生活之必需品。美国、英国一些军队将领在1908年，在伦敦杂志上发表文章说茶叶是军队增强及持续体力之饮料。文章中讲到：“在大战中，两军日夜前进，战斗不止，仅有小时之睡眠及少许粮食，彼等虽苦，但不气馁，饮茶一杯，复又前进……，在炎热中能解渴者莫如一杯茶。抑止雷鸣之空腹，温暖冷僵之身体，亦莫如一杯茶。在马上三十六小时无食物进口，恢复身体之平衡，亦莫如一杯茶。入营时，首先注意之食具箱，使充满茶叶。当军队在长期行军而极度之苦时，一杯红茶能使士兵体力增强及持久。”

（二）饮茶风行全世界

我国是世界上产茶最早的国家，是茶的故乡。唐朝陆羽写成的世界上第一部茶书巨著《茶经》，书中论述了茶的起源，茶树品种，种茶技术，加工方法，烹法，饮法，和采制烹饮有关的各种器具等。这部论述茶叶的科学技术专著，传播了茶的知识，不仅对我国茶叶的发展是一个很大的贡献，对世界茶叶的发展也产生了深远的影响。中国茶叶的输出，逐渐引起了世界饮茶的发展，使茶叶成为世界三大饮料之一。

从药用发展到饮料

茶从治病的药物而逐步发展成为日常的饮料，其间经历了很长的时期。在原始母系氏族社会，人类就已发现茶叶有解毒作用。茶叶既能解毒，故受到社会的重视。从野生茶树



陆羽写成世界上第一部茶书巨著《茶经》

而发展到人工种植，已经历了三千多年的历史。茶树栽培面积的扩大，促进了饮茶的迅速传播。从历史角度来看，从神农时代到春秋前期，最初作为祭品。春秋战国后期到西汉初期曾经作为菜食。西汉初期到中期，把茶叶作为药用。西汉后期到三国时代，发展成为宫廷的高级饮料。如在汉代《赵飞燕别传》中，有一节关于饮茶的记载：汉成帝崩，“后（即帝后）寝惊

啼甚久，侍者呼问，方觉，乃言曰：适吾梦中见帝，帝自云中赐吾坐，帝命进茶。左右奏帝，后向日侍帝不谨，不合吸此茶。”这就说明在当时，茶已成为皇室中的一种饮料了。西晋到隋朝，逐渐成为普通饮料。关于饮茶的记载也日益增多。《广陵耆老传》中载有：“晋元帝时，有老姥每旦独提一器茗，往市鬻之，市人竞买”之句，说明茶已逐渐成为普通饮料。至唐、宋时代茶已成为“人家一日不可无”的普遍饮用之品。晋代诗人张孟阳在成都时所作“登白兔楼”诗中，即描写当时以茶为清凉饮料，有“芳茶冠六情，溢味播九区”之句，以赞美茶叶的芳香，可为六清之冠；茶味的美好

声誉,可播及全国的九大区。唐代陆羽(728—804年)在《茶经》中曾这样记载过:“茶之为饮,发乎神农氏,闻于鲁周公,……滂时浸俗,盛于国朝(指唐朝),两都并荆俞间,以为比屋之饮。”茶经的原注中说:“俞当作渝,巴渝也。”这就是说,在唐代饮茶之风已遍及全国。特别是长安(今陕西省西安市)、洛阳,以及四川、湖北广大地区已经普遍饮茶。随着饮茶习惯的广为传播,茶叶消费量迅速增加,产茶地区从四川发展到长江中下游一带。

茶类花色不断增多

茶叶由发现到发展,在漫长的岁月中,通过劳动人民长期的实践,创造了各种不同的加工制造方法,形成了今天琳琅满目,丰富多彩的茶叶品目。茶叶的初期利用为采叶“煮羹饮”,其法以干叶磨碎成末,置热水中,用轻竹帚搅荡之,不再加盐以佐香气,以扬茶叶固有之芳香,此种饮茶之风,泡茶方法蔚成时髦风尚。唐朝时发明了蒸青法,焙制出压型饼茶,从而提高了茶叶的香气。南宋时期,发明了炒青法作“日铸茶”。改蒸为炒,改碾为揉,改研膏团茶为条形茶,这一制茶技术的提高,使茶叶的外形、内质为之一变,从而为绿茶的制造开创了崭新的途径。北宋时期,又发明了白茶,作为贡茶。明朝盛产炒青绿茶,并发明了红茶和窠花茶,首次将栽植的香花用于窠制茶叶,加工成既具有花香,又具有茶叶风味的别具一格的花茶。如在明代顾元庆《茶谱》一书中,已载有鲜花窠制茶叶的论述,说:“木樨、茉莉、玫瑰、蔷薇、兰蕙、桔花、梔子、木香、梅花皆可作茶,诸花开时,摘其半含半放,蕊之香气全者,量其茶叶多少,摘