

走进茶文化 品味茶文化 主编 余悦

ZHONGGUOCHALIAO

中国茶疗

伍仁福 / 编著

茶文化博览

何須魏帝一丸藥
且盡盧仝七碗茶



中央民族大学出版社

茶文化博览

主编 余悦

ZHONGGUOCHALIAO

中国茶疗

伍仁福 / 编著



0406547

学出版社

~ 48

图书在版编目(CIP)数据

茶文化博览/余悦主编. —北京:中央民族大学出版社,2002.11

ISBN 7-81056-736-5

I. 茶... II. 余... III. 茶-文化-中国
IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 083476 号

茶文化博览·中国茶疗

责任编辑:蔚 然

封面设计:陈京旭

出版者:中央民族大学出版社

北京海淀区中关村南大街 27 号 邮编:100081

电话:68472815 68932751 传真:68932447

印刷者:北京新丰印刷厂

发行者:新华书店

开 本:850×1168(毫米) 1/32 印张:13 彩插/4

字 数:280 千字

版 次:2002 年 12 月第 1 版 2002 年 12 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-81056-736-5/TS·12

定 价:140.00(全五册)

版权所有 翻印必究

主编简介



著名茶文化专家余悦教授在书房写作

余悦，祖籍江西省新建县，1951年2月26日出生于武宁县。

现任江西发展战略研究所的所长、研究员，江西省中国民俗文化研究中心主任，江西省中国茶文化研究中心副主任，《农业考古·中国茶文化专号》顾问，南昌大学文学院兼职教授、研究生导师；兼任美国国际茶业科学文化研究会常务理事，吴觉农茶学思想研究会常务理事，中国国际茶文化研究会理事，中国民俗学会常务理事等。

在中国传统文化、民俗文化、茶文化和宋代文化研究等方面有突出贡献，已出版著作和发表论文300万字，主编和编辑书刊1200万字，28次获得全国、华东地区和省级成果奖或著作奖。

独著茶文化方面的专著《问俗》（中国茶俗）、《研书》（中国茶书）、《中国茶文化流变简史》、《中国茶的外传与外国茶事》，主编《中华茶文化丛书》（10本）、《中国茶文化经典》（常务副主编）、《中国茶叶艺文丛书》（5本）、《中华当代茶界茶人辞典》等。受国家劳动和社会保障部委托，担任《茶艺师国家职业标准》的总主笔，主编《茶艺师》全国统一的培训鉴定教材。

应邀多次到美国、韩国、泰国和香港参加国际学术交流，并任美国茶文化国际学术研讨会副主席，香港国际茶文化学术研讨会主持人。其论文和著作的学术观点多次被中国和日本、韩国、法国的专家学者引用，现正主持由中国和日本联合进行的茶文化研究课题。



◎ 唐代陆羽《茶经》微缩书法照片。这部《茶经》介绍了中国茶疗的功效。



◎ 已故中国佛教协会会长赴朴初先生生前在福建品茶。



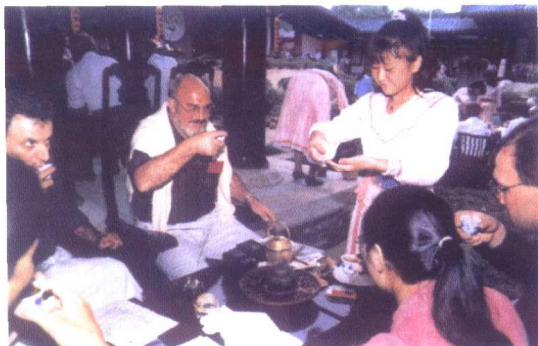
◎ 高洁之人喜饮茶。



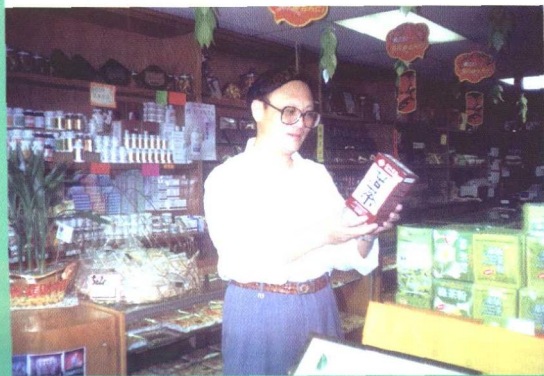
中国茶疗



◎ 老人们在兴致勃勃地品茶。

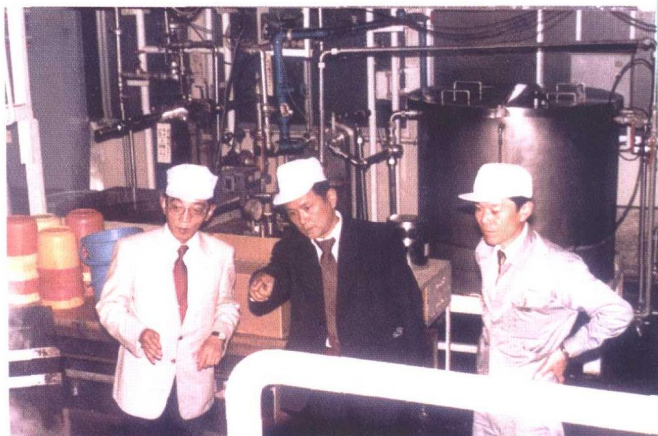


◎ 国际友人喜品中国茶。



◎ 余悦研究员在美国考察茶叶市场。





◎ 现任美国国际茶业科学文化研究会会长陈彬藩教授在日本指导生产中国乌龙茶饮料。



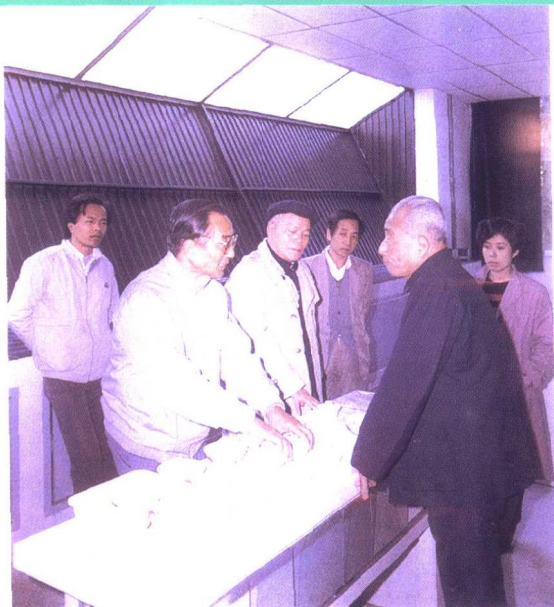
◎ 茶叶生产加工车间。



中国



茶疗



◎ 张天福、庄任等著名老专家在评审名优茶。

茶
文化
博览



◎ 琳琅满目的保健茶。





不老的茶文化

——《茶文化博览》总序

□余悦

春花秋月无情，沧海桑田巨变。

自古以来，世上只有千年树，世间难见百岁人。虽然随着科学的昌明，人们的寿命大为增长，但百岁高寿依然只占少数，为人追求。

然而，源远流长的中国茶文化假如从神农时代算起，已有四五千年的悠悠岁月；假如从陆羽撰写世界上第一部茶书《茶经》算起，也有一千多年的漫长时光，依然历久弥新，生生不已。

在地球上的许多国度，都发生过文明的“颠覆”；
在世界上的许多地方，都发生过遗传的“断裂”。
那么，中国茶文化究竟有着怎样不老的“基因”？



中国茶文化究竟有着怎样不老的“密码”？

茶文化不老，具有厚重的内涵：茶是平凡的物质存在，又是高尚的精神享受；茶是百姓的寻常必需，又是国家的“经国大事”；茶犹如穿越千古风霜的耆老，又如充满青春活力的少壮。

茶文化不老，具有传承的载体：风行一时的，难于久远；机体强大的，盛于久长。古代典籍，均有其身影；古代文物，更为其物化。现当代以来，书籍报刊，数量激增；电视网络，又展新姿。

茶文化不老，具有流动的血脉：大众的茶事活动，是四面八方通畅的血管；茶人的推波助澜，更是浪起潮涌的激流。他们引领风骚，成为时代之盛，时尚之魂，时运之帆。

正因为如此，茶文化才成为不老的精灵；

正因为如此，茶文化才成为说不尽的话题；

正因为如此，茶文化才成为写不完的锦文绣章。

虽然近十多年来，中国茶文化的著作几以数百部计，但对于我们这样一个泱泱大国并不嫌其多；

虽然近十多年来，我们撰写的著作与论文可称“等身”，但对于中外茶文化交流的需要来说还有许多课题

中国茶疗



要做。

于是，迎着新世纪的初潮，《茶文化博览》扬帆出航；

于是，迎着新世纪的晨曦，《茶文化博览》应运而生。

这里，有新资料的发现；

这里，有新思想的闪光；

这里，有新学人的锐气！

1997年，我受中国科学院院士、南昌大学校长潘际銮教授聘请，担任该校的兼职教授，不久又替文学院带硕士研究生。凡是我教的学生，都学习茶文化课程，参加茶文化活动，撰写茶文化文章。龚建华、连振娟、柏凡已是第三批学生，他们勤奋努力，学术水平日益精进，研究能力不断提高。在学习和研究的基础上，我们师生共同完成了这套书的写作。这也是“教学相长”的一次尝试。他们的才气，他们的见解，他们的文采，都融入了书的字里行间；他们的思绪，他们的感情，他们的心性，也陶醉在博大精深的茶文化之中。

早在十多年前，我撰写《〈茶文化论丛〉编者献辞》就指出：“茶叶的发现、利用、生产和提高，是一个不断地从必然王国走向自由王国的过程。茶文化的研究、宣传和弘扬，需要更多的人或几代人坚持不懈的努力和日积月

中国茶疗



累的劳作。”

我想,只要不断有新的学人加入,茶文化就不仅是不老的,而且会始终充满活力!

新的时代,需要新的血液;

新的著述,谱写新的辉煌!

跟随这套书,让我们走进茶文化;

阅读这套书,让我们品味茶文化!

2002年10月8日夜于洪都旷达斋



引 言

两腋风生 欲上蓬莱

——中国茶疗的益身之术

茶使世界更美好，茶使人类更健康。

多年前海外茶友索句时，我曾将这两句话赠送给他们。这两句话看似随意，却是茶之功效的浓缩；这两句话看似平常，却是茶之影响的概括。

茶是平和的饮料，可以使人由激愤变得冷静，由冲动变得理智；可以使世界由动荡变得宁静，由紧张趋于缓和。

茶是健康的饮料，自古以来，即是人们修身养性、祛病强身的良友，品饮之间，即可获得舒活筋骨、清神健体之疗效。

古人著述谈论茶之疗效，几达数十种之多。现代科技发现茶之成分，含有多于人体有益要素存在。常喜饮茶之人，多为长寿之身。茶界著名人士吴觉农、王泽农、陈椽、庄晚芳、黄国光都是耄耋长者。人们把 108 岁称之为“茶寿”，与之相伴，越来越多的与茶有关的食物、药品、饮品纷纷出现。

茶的疗效不仅是生理的，也是心理的。早在唐代，卢仝的《走笔谢孟谏议寄新茶》中即有绝佳描写：“一碗喉吻润，二碗破孤闷。三碗搜枯肠，惟有文字五千卷。

中国茶疗



四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散。五碗肌骨清，六碗通仙灵。七碗吃不得也，惟觉两腋习习清风生。”喝着香茶，采用茶疗，真是可以两腋风生，直上蓬莱。

茶与茶疗的作用，越来越引起世界的关注，越来越多的研究者加入到这支队伍的行列，越来越多的研究成果又激起了人们更大的热情。2001年10月在日本静冈召开的“2001年国际茶文化科学研讨会”，同时还举办了世界茶文化节。这次茶文化节的口号是：

Tea is a Universal Language!

茶是世界的语言！

Better Health! Better flavor! Better Enjoyment!

更多健康！更多品位！更多快乐！

Welcome to Unexplored Realms of Tea!

欢迎探索茶的未知领域！

这可以说是一种世界性的期盼，也是应该努力奋斗的目标。

我们编著的这本《中国茶疗》正是总结前人的经验，又是探索未来的领域。我们既作理性的分析，又提供实用的方法。我们编入的“茶疗方”从“用茶入方”者为重点，又适当选录了一些“非茶之茶”的药汤方。当然，书中所提到的各种茶疗方，应该因人而异、因病而异、因事而异，而不是不加分析、生搬硬套的“灵丹妙药”。科学、合理、辩证地采用茶疗方，才真正有益人之处、益身之术。

记得宋代大诗人苏东坡有句云：“何须魏帝一丸药，且尽卢仝七碗茶。”这正是编著《中国茶疗》一书的初衷！

中国 茶疗

目 录

- 总 序 不老的茶文化…………… (1)
- 引 言 两腋风生 欲上蓬莱
——中国茶疗的益身之术…………… (1)
- 第一章 茶中圣物 万病之药
——中国茶疗概况…………… (1)

自古以来,茶与中医药有着十分紧密的关系,它们都是中华民族文化宝库中的瑰宝。中医向有“药食同源”之说,而“药食同源”的实质,就是说医药是从饮食中发源的,饮食又是治病强身的良药。茶既是饮料,又可用来防病、治病、健身,药、食一体,两种功效兼备。因而茶叶被人们誉为“万病之药”、“天赐恩物”,能治疗多种疾病。历代医家认为,茶叶性凉而平和,欲清热泻火,生津止渴,提神开胃,惟茶最宜。现代医学科学的迅速发展,揭示了茶叶生津止渴、疗疾养生的奥秘。

中国茶疗



一、悠远历史的传承 (3)

茶叶作为一种饮料,在我国已有四五千年的历史,而将茶叶用于医疗也历经几千年岁月了。早期记述茶叶疗病功效的唐代的《新修本草》就记有茶疗方,其后历代医籍均有收载,治疗范围不断扩大,至今,已成为中医的常用药物。茶叶有显著的治病功效,其疗病的广泛性是什么药物无法比拟的,故唐代医学家陈藏器明确指出:“诸药为各病之药,茶为万病之药。”

二、当代科学的闪光 (29)

数千年以来,我国人民积累了丰富的茶叶养生疗病经验,引起了世界各国的重视和效仿。近些年来,现代医学的迅速发展不仅为茶叶的疗效找到了科学的依据,而且使人们对茶叶的认识也上升到了一个崭新的境界,使“万病之药”的茶叶更加名符其实。茶叶之所以被人们誉为“万病之药”、“天赐恩物”,能治疗多种疾病,是因为茶叶含有多种多样的化学成分,据各项化验结果和报刊杂志的报告,茶叶含有400余种化学成分。概括地讲,茶叶不仅含有人体所必需的营养成分(如多种维生素、蛋白质等),也含有调节恢复机体机能、治疗疾病的化学成分(如咖啡碱、茶碱、茶鞣质等)。在此节中为大家一一介绍。

三、别样多姿的特点与方法 (45)

相对于其他各种药物的治疗,茶具有自身独特的

魅力与价值,它的无副作用、醉人清香、易于配置、使用的广泛性、容易吸收等等,都是其他药物所不能望其项背的。况且,自古有言:“良药苦口利于病。”而茶疗却有其利——药到病除,却无其弊——药茶多采用味道可口的食物(或药物),与茶叶制成茶剂,因此,药茶大都无苦涩难闻之弊。

第二章 饮茶科学 点点滴滴

——茶疗与科学饮茶 (53)

饮茶之事,人皆爱之。为闻其香,品其味,观其艺,得其通,更获养生之利。故而饮茶又可化为茶疗。茶疗之茶,于人有益。然而任何一种入药之物,都不可避免地会或多或少有些副作用。同时,日常饮茶之时亦有不少值得注意的地方。因此科学饮茶就成了一个人都为之关心的问题。

一、茶与人生之保健 (55)

随着社会的发展、科学的进步,茶的应用范围日益扩大。但尽管如此,迄今茶的应用主要的还是在食用和药用两个方面,这是茶的营养成分和药理功能决定的。营养与药效,虽有一定区别,但对人体而言,均属保健效果之列。能于品饮香茗之际获身体保健之功效,真可谓是“善莫大焉”。