



主编: 余悦
中华茶文化丛书

中国茶疗的发展与运用

茶

饮

康

乐

叶义森



光明日报出版社

主编：余悦
中华茶文化丛书

茶 饮 康 乐

中国茶疗的发展与运用

叶义森 著

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

茶饮康乐/叶义森著. —北京:光明日报出版社, 1999. 8

(中华茶文化/余悦主编)

ISBN 7—80145—158—9

I. 茶… II. 叶… III. 茶叶—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 33385 号

☆

光明日报出版社出版发行

(北京永安路 106 号)

邮政编码: 100050

电话: 63017788 - 225

新华书店北京发行所经销

中共江西省委党校印刷厂印刷

*

850 × 1168 1/32 印张: 6.125 字数: 140 千字

1999 年 8 月第 1 版 1999 年第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

ISBN 7—80145—158—9/G·81

定价: 168 元(全套)

新世纪的中国茶文化

——《中华茶文化丛书》总序

□ 舒惠国

20 世纪的岁月走在最后时段,21 世纪的曙光正在喷薄欲出。1999 年是一座恒久的界碑。

回眸数千年的中国茶史,展现出壮阔的历史长卷:作为茶的原产地,中国最早发现茶树和利用茶叶。经过长期的传播和发展,清香爽适的茶叶已成为世界上一百六十多个国家和地区、二十几亿人的最实惠、最益健康、最大众化的饮料。与此同时,中国创造了丰富多采的茶文化,成为对人类物质文明和精神文明的又一大贡献,并为世界茶文化的形成与发展起了重要的引导作用。

面对冉冉升起的新世纪朝阳,各行各业都在构造新的发展蓝图。中国的茶学科技界、茶业经贸界、茶

2 总序

文化界,也需要总结历史、迎接挑战、安排未来。

科学技术是第一生产力,“科学兴茶”将成为新世纪的主导。随着“回归大自然”和“绿色食品”的呼声日益高涨,食品结构趋向营养、卫生、保健和多样化,茶作为一种低糖、具有多种营养价值、生理功能和药理效应的饮料,消费量将持续增长。我们要适应时代的发展和消费的时尚,走“科技兴茶”之路,把各种新技术运用到茶叶产品创新上来,将生产单纯的茶叶商品,逐步转向开发以茶为主体的保健饮料和保健食品。

在当代社会,茶业已发展成具有丰富内涵的综合性产业,包括茶叶茶具茶食的生产与贸易、茶业经济管理、茶业教育、茶业科技、茶业餐饮、茶业金融等一系列项目,涉及市场、竞争、人才、信息、综合开发经营、绿色生态茶园等新观念。我们要认识和掌握茶业发展的规律和历史趋势,加深对综合开发茶业经营的理解与能力,使茶业的资源优势变为商品优势,增强自我发展的力度与后劲,并把产业的培育和发展与世界经济的发展联系起来,使产业建设走向国际化、现代化。

中国茶文化是物质文明与精神文明的凝结,是自然科学与社会科学的联姻,是文学艺术与社会风尚的融汇。中国茶文化以其深刻的内涵和特有的魅力,在中国文化史上占有特殊的地位,成为推动社会进步和历史发展的润滑剂。以文化谋求社会经济发展,从文化着眼开发市场,亦是文明进步的标尺。在新世纪的征程中,茶文化的价值将会更深刻地认知,茶文化的影响将会更广泛地扩展,茶文化的作用将会更强劲地展示。我们要为中国茶文化的弘扬和传播创造更多的条件,做出更大的努力。

素有“物华天宝,人杰地灵”之誉的江西,是全国茶叶的主产区之一,有深厚的茶文化积淀。多年来,江西省社会科学院的科研人员为茶文化的研究与宣传作了许多有益的工作。如今,余悦研究员主编的《中华茶文化丛书》又即将问世。这套丛书以翔实的史料、严谨的构架、生动的文笔,全面系统展现了数千年中国茶文化精华的风貌,中国茶叶品饮艺术的情趣和具体操作,以及中国茶叶在世界各地的传播和影响,致力于探求茶文化的根本精神和与当代生活的密切关系,具有学术性、科学性、实用性和可读性。这是

4 总序

一项极有意义的事业,这是茶文化界向新世纪的奉献。我向丛书的编撰和出版表示热烈的祝贺,并希望有更多更好的新的茶文化研究成果问世。

在新世纪的天地里,茶叶的健康保健作用和清心悦志功效,都将越来越受到新时代的欢迎,它将以新的姿态进入世界人民的生活。

中国茶文化不仅属于 20 世纪,属于过去;更属于 21 世纪,属于未来!

一九九九年七月十五日

主编弁言

让学术走向民间

站在 20 世纪的终点,我们回眸;

站在 21 世纪的起点,我们前瞻。

中国茶文化,既古老又年轻;

中国茶文化,既博大又精微。

说她古老,是因为早在六七千万年前地球上就挺立起茶类植物的躯干,起码在四五千年前中华民族的先民就发现了茶的功效,享受着茶的芬芳,而在一千多年前中国土地上就已“茶道大行”;

说她年轻,是因为改革开放的春风使中国茶文化的老树绽出了新绿,近十多年来中国茶文化以不可阻挡的势头得到弘扬,特别是 20 世纪 90 年代以来茶文化在更广的领域、以更强的力度重新铸造辉煌;

说她博大,是因为具有综合性、民族性的中国茶文化包含着以品茗为中心的诸多相关文化,影响着古代中国的政治、经

2 主编弁言

济、文化、科技等等,当走出国门以后又给世界和人类带来新的福祉;

说她精微,是因为中国茶文化源起于一片小小茶叶的经脉脉,那些与品茗有关的水质、茶性、器具、技巧都是构筑这座大厦的块砖片瓦,那些茶诗、茶词、茶帖、茶画、茶歌、茶舞都需精雕细刻才能悟到神韵。

中国茶文化古老,源远流长;

中国茶文化年轻,生机勃勃;

中国茶文化博大,雄伟壮观;

中国茶文化精微,须毫毕现。

于是,我们去探索,去研究;

于是,我们去追寻,去展望。

在中国从传统的小农文明走向现代文明的今天,世道与人心都在经历一场几千年来前所未有的转变。中国茶文化正在成为一种新的时尚,大大小小的茶艺馆犹如雨后春笋般的萌发,茶的品饮从传统的细啜慢饮正在寻求更方便快捷的方式,中国茶文化正以更高昂的姿态向世界传播与国际交流。

社会,迫切需要茶文化的理论;

大众,迫切需要茶文化的知识。

让理论研究从狭小的圈子走向社会的宽天阔地,使理论建树变成全社会共同的精神财富;

让学术成果从典雅的殿堂走向民间的书桌案头,使学术著作变成全人类拥有的智力财富。

这是学术的要求,这是时代的要求。

社会需要理论,民间需要学术,但是,社会又给理论以强劲的活力,民间又给学术以肥沃的土壤。只有沸腾的生活,才

能给理论以不竭的养份;只有广阔的社会,才能给学术以坚实的基地。

从不同的角度和层面入手,从整体上立体地显示中国茶文化的历史表层、风俗表层、知识表层,进而进入到深层的文化心理结构、精神意识,充分表现中国茶文化的各个层面和侧面;

从新世纪的高度把握中国茶文化的当代成就和特点,阐释中国茶文化的最新面貌和走向,容纳运用各种科学方法所得的研究成果,尊重各种具有创造性的见解,在更高的智慧层面上达到对中国茶文化的全面认识;

从社会和大众所需要的精神产品的要求出发,通过精选、咀嚼、消化中国茶文化的学科知识,坚持各种学术观点的自由阐述,贯彻严肃认真的学风和生动活泼的文风,奉献出有较高学术性、较强可读性、较多实用性的出版物。

这是我们编撰《中华茶文化丛书》的初衷,

这是我们寄予《中华茶文化丛书》的厚望。

这里反映了我们研究理念,凝聚了一种学术精神。

《中华茶文化丛书》的编撰出版,始终得到各级领导的亲切关怀,学术界的热情支持,朋友们的大力帮助。

中共江西省委书记舒惠国同志是著名农业专家,一贯重视茶学科技、茶业开发和茶文化研究,曾主持并参与研究“青钱柳茶”(市场商品名为“神茶”),撰写出版专著《当代茶艺》,均受到社会的热烈欢迎。这次他又欣然为《中华茶文化丛书》作序,给我们以极大的鼓舞和支持。

一批海内外享有盛誉的专家长期担任我们茶文化研究方面的顾问,给予悉心指导;光明日报出版社领导和责任编辑精

4 主编弁言

心审稿并做了大量繁杂细致的工作；中共江西省委党校印刷厂高质量、高速度地印刷丛书；我所在的江西省社会科学院、省社联领导非常支持丛书的编撰，解决具体困难，许多专家学者付出了艰辛的劳动。

《中华茶文化丛书》是众手浇开的鲜花，是群策群力的硕果。我们向他们表示诚挚的感谢和崇高的敬意！

《中华茶文化丛书》吸收了学术界的最新研究成果，参阅了大量的专著论文。这些著述者对学术的贡献，社会和历史不会忘记！

中华茶文化是一条历史悠久的长河，是一条波翻浪涌的长河，对历史的反思，对明天的憧憬，永远是走向未来的人们的富于激情的、无法抑制的思维。

《中华茶文化丛书》，是一次漫漫的文化之旅；

《中华茶文化丛书》，是一次悠悠的精神之旅。

让我们应心灵之约，让我们去一起同行！

余 悦

1999年7月26日于江西

目 录

引 言 饮茶,使人健康快乐	1
第一章 茶疗之源	3
第二章 茶疗之流	5
一、古人之说	5
二、今人之识	10
1. 茶叶含有丰富的营养物质	11
(1) 维生素类	11
(2) 无机盐与微量元素	14
(3) 氨基酸类	16
(4) 蛋白质、糖类和脂类	17
2. 茶叶具有多彩的药效成分	17
(1) 嘌呤类生物碱	17
(2) 茶多酚	18
(3) 脂多糖	19
(4) 芳香化学物	20
3. 发人深省的茶疗佳话	20
(1) 绿茶可降低胆固醇	20
(2) 常饮茶有降血压作用	21
(3) 绿茶儿茶素可抑制胰腺癌	21

2 目 录

(4)饮茶可防治食道癌	21
(5)茶可诱导癌细胞“自杀”	22
(6)常喝茶有利防癌抗癌	23
(7)茶叶可解烟毒	23
(8)茶是“原子时代的饮料”	23
(9)“救命茶”	24
(10)茶叶是军队最理想的饮料	24
(11)喝茶预防电视病	25
(12)茶可防龋健齿	25
(13)茶能帮助文思	25
(14)孪生姐妹谈饮茶与高寿	26
(15)老尼姑以茶代餐	26
(16)孙墨佛饮茶长寿	26
(17)朱德茶诗论延年	26
(18)外国饮茶老寿星	27
(19)当代茶圣的长寿秘诀	27
(20)女歌星与乌龙茶	27
(21)外形美与普洱茶	27
(22)“欧洲若无茶,必饮酒死”	28
4.喜人乐用的茶疗特点	28
(1)疗效为最	28
(2)寓“疗”于“食”	28

(3)取料容易	29
(4)携用方便	29
第三章 茶疗须知	30
一、茶叶的选择与保管	30
二、配药的选择与制备	31
三、茶疗方药的选择	32
第四章 茶方集萃	34
一、疗病祛疾方	34
1. 内科病方	34
(1)感冒(上呼吸道感染、流行性感冒)	35
(2)咳嗽(急、慢性支气管炎)	38
(3)肺癆(肺结核)	41
(4)喘病(肺气肿、肺心病、心肺功能不全等)	42
(5)哮喘(支气管哮喘、喘息性支气管炎)	45
(6)胃脘痛(胃、十二指肠炎症、溃疡、痉挛等)	47
(7)呕吐(神经性呕吐、胃炎、幽门痉挛或梗阻、 胆囊炎等)	49
(8)痢疾(细菌性痢疾或肠阿米巴病)	52
(9)泄泻(急、慢性肠炎或肠功能紊乱等)	54
(10)黄疸(肝胆系统疾病)	56

4 目 录

(11)便秘(习惯性便秘)	58
(12)紫癜(原发性血小板减少或血管性、过敏性紫癜)	60
(13)中暑	62
(14)胸痹心痛(冠心病)	63
(15)心悸(神经官能症及心律失常)	66
(16)自汗、盗汗(植物神经功能紊乱)	68
(17)郁病(神经官能症、癔病)	70
(18)头痛(感染发热性疾病、血管神经性头痛、高血压病、脑动脉硬化等)	71
(19)眩晕(内耳性眩晕、颈椎病、及高血压病、脑动脉硬化、贫血等)	76
(20)中风(脑血管病)	78
(21)消渴(糖尿病、尿崩症)	80
(22)热淋(泌尿系感染)	82
(23)石淋(泌尿系结石)	84
(24)阳痿	85
(25)遗精	86
(26)早泄	88
(27)痹病(风湿性、类风湿性、骨性关节炎等)	89
2. 外科病方	92
(1)疖(疖、皮肤脓肿、头皮穿凿性脓肿及疖病)	92

(2) 痰毒(急性化脓性淋巴结炎)	94
(3) 有头疽(痈)	95
(4) 颜面疔疮(颜面部疖和痈)	96
(5) 手部疔疮(甲沟炎、化脓性指头炎、手指化 脓性腱鞘炎、掌中间隙感染等)	97
(6) 红丝疔(急性淋巴管炎)	97
(7) 发颐(急性化脓性腮腺炎)	98
(8) 丹毒(急性网状淋巴管炎)	99
(9) 瘰癧(颈部淋巴结结核)	100
(10) 乳痈(急性乳房炎)	101
(11) 乳癖(乳房异常发育症)	102
(12) 乳癖(乳腺增生病)	104
(13) 子痈(急、慢性附睾炎与急性睾丸炎)	105
(14) 精浊(前列腺炎)	106
(15) 膝疮(下肢慢性溃疡)	108
3. 妇科病方	109
(1) 月经先期	109
(2) 月经后期	110
(3) 月经过多	111
(4) 月经过少	113
(5) 经期延长	114
(6) 痛经	116

6 目 录

(7)崩漏(子宫功能性出血)	118
(8)带下病(阴道、宫颈等炎症性疾病)	120
(9)产后缺乳	122
(10)阴挺(子宫脱垂)	123
4. 儿科病方	124
(1)鹅口疮(霉菌性口腔炎)	124
(2)滞颐(俗称“流口水”)	125
(3)厌食	126
(4)疳症(营养障碍性慢性疾病)	127
(5)水痘	128
(6)麻疹(流行性腮腺炎)	129
(7)夏季热	130
(8)遗尿	131
(9)多动症	132
5. 皮肤科病方	133
(1)黄水疮(脓疱疮)	133
(2)蛇串疮(带状疱疹)	134
(3)热疮(单纯疱疹)	136
(4)虫咬皮炎	137
(5)扁瘡(扁平疣)	137
(6)湿疮(湿疹)	138
(7)瘾疹(荨麻疹)	139