



历史发展到今天，饮茶广行于世，茶已成为消费最多、流行最广、最受人民大众欢迎的一种世界性健康饮料。茶不仅是人们物质生活的必需品，也是人们精神生活不可缺少的要素，茶已成为中华民族的日常饮，是养性国粹之一。现实生活中，要真正做到享受品茶，并非易事。因此，我们一定要了解茶的养生知识，掌握科学的饮茶方法和要领，这样才能喝出茶的真滋味，获得精神享受，达到身心健康。

喝茶 悟 养生



中国出版集团
世界图书出版公司

喝

茶

悟

養生

图书在版编目(CIP)数据

喝茶悟养生 / 程启坤, 姚国坤主编. —西安: 世界图书出版西安有限公司, 2014. 8

ISBN 978 - 7 - 5100 - 8149 - 1

I. ①喝… II. ①程… III. ①茶叶—食物养生
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 154909 号

喝茶悟养生

主 编 程启坤 姚国坤

责任编辑 李江彬

封面设计 前程设计

出版发行 世界图书出版西安有限公司

地 址 西安市北大街 85 号

邮 编 710003

电 话 029 - 87233647(市场营销部)
029 - 87235105(总编室)

传 真 029 - 87279675

经 销 全国各地新华书店

印 刷 陕西奇彩印务有限责任公司

成品尺寸 210mm × 145mm 1/32

印 张 7.25

字 数 120 千

版 次 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5100 - 8149 - 1

定 价 30.00 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

前言

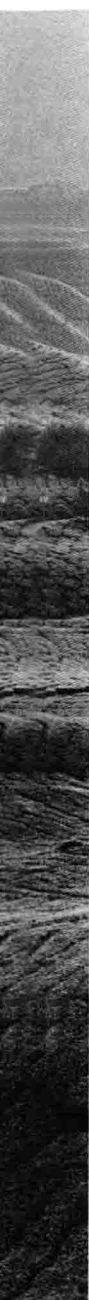
唐代陆羽《茶经》称：“茶之为饮，发乎神农氏。”说明茶这一古老饮料，从发现、利用至今，已有数千年的历史。茶不仅是人们物质生活的必需品，也是人们精神生活不可缺少的要素，茶已成为中华民族的国饮，是养生的国粹之一。

孙中山先生早就说过：“中国自古以来就有较高的文明，表现在饮茶和烹饪都比西方各国讲究和合理。中国常人所饮者为清茶，所食者为淡饭，而加以菜蔬豆腐，此等之食料，为今日卫生家所考得为最有益于养生者也。”他又说：“茶为文明国所即知己用之一种饮料……就茶言之，是最合卫生、最优美之人类饮料。”

历史发展到今天，饮茶广行于世，茶已成为消费最多、流行最广、最受人民欢迎的一种世界性健康饮料。人们口干时，喝杯茶能润喉解渴；疲劳时，喝杯茶能舒筋消累；心烦时，喝杯茶能静心解烦；滞食时，喝杯茶能消食去腻……随着科学的发展与进步，茶的营养与保健作用，不断被揭示，不断被证实，因此科学家们一致认为：饮茶有利于身心健康。

中国有六大茶类，名优茶有上千种，茶的色香味是很美的，享受品茶是品质生活的重要组成部分

分。鲁迅先生说得好：“有好茶喝，会喝好茶，是一种清福。”但他又说：“不过要享这种清福，首先就必须练功夫，其次是练出来的特别感觉。”这是鲁迅先生品茶的切身体会。现实生活中，要能真正做到享受品茶，并不是一件容易的事。因此，我们必须了解茶的养生知识，掌握科学的饮茶方法和要领。这样才能喝出茶的真滋味，获得精神享受，有利于身心健康。



目 录

历史悠久的中国茶文化 /1

茶文化的萌芽期 /2

茶文化的形成期 /4

茶文化的成长期 /5

茶文化的发展期 /12

现代茶文化的全面发展 /18

倡导茶为国饮，和谐心灵与社会 /29

倡导“茶为国饮”的历史依据 /30

倡导“茶为国饮”的现实意义 /33

茶是社会和谐的载体 /37

茶是心灵和谐的调节剂 /40

茶是促进国际和谐的媒介 /44

中国丰富多彩的茶类与名茶 /47

六大基本茶类 /48

再加工茶类 /55

中国各省（区）主要名优茶 /60

茶叶色香味的本质 /81

茶叶色泽 /82

茶叶香气 /85

茶叶滋味 /90

古籍论茶功，名人谈茶效 /97

古籍记载的茶功效 /98

名人谈饮茶的益处 /106





茶的营养与保健作用 /121

茶的成分及其功效 /122

茶叶的保健功能 /140

养生茶疗方与茶制品 /149

养生茶疗方 /150

茶制品、茶食茶菜、含茶日用品 /167

要规范泡茶和科学饮茶 /173

要规范技艺，努力泡好一杯茶 /174

科学饮茶，有利健康 /180

富硒茶与人体健康 /193

硒的发现与健康的关系 /194

人体对硒的需要量 /195

富硒茶的含硒量及茶叶中的硒形态 /196

富硒茶的保健作用 /199

中国各民族饮茶风情 /203

饮茶风俗综述 /204

汉族饮茶习俗 /210

少数民族饮茶风俗 /213

第一章

历史悠久的中国茶文化

茶，原产于中国西南部。唐代陆羽《茶经》指出：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”从发现利用至今，茶已有悠悠数千年历史。其间，吾中华民族在茶的培育制作、品饮利用，以及对茶文化在全国，乃至世界的普及和发展上，都为人类进步留下了光辉诗篇。因此，人们称中国是“茶的故乡，茶文化的发祥地”。

茶文化的萌芽期

1. 茶树原产于中国

根据植物学家论证，茶树原产于中国的西南部，主要是指云南、贵州、重庆、四川一带。唐代陆羽《茶经》称，茶树在“巴山峡川有两人合抱者”，说明在唐代中期，中国的川东、渝东、鄂西一带已分布有许多野生古老大茶树。近几年来，通过考察和调查，已在全国 10 个省区 200 余处发现有野生大茶树，有的地区甚至成片分布，如云南普洱市镇沅县千家寨的原始森林中就发现有野生大茶树群落数千亩，其中还有千年以上的野生大茶树。云南西双版纳州勐海县南糯山，也有上万亩的古茶树林。这些古茶树的发现，是茶树原产地的重要历史见证。

2. 茶的发现和利用，在中国已有四五千年历史

唐代陆羽《茶经》称，茶的发现和利用，始于史前的神农时代。而神农是中国 5000 年前发明农业的部落，相传“神农尝百草，一日遇七十二毒，得茶而解之”。茶是我国原始先民在寻求各种可食之物、治病之药的采集过程中被发现的，先为药用，以后才发展为食用和饮用。可见，中国发现与利用茶的历史已有 5000 多年了。

3. 巴蜀是中国茶文化的摇篮

巴蜀是中国古代一个广泛的地域，是指现在的四川、重庆、湖北以及云南、贵州两省的部分地区。巴蜀地区在史前的神农时代，从神农尝百草的传说中可知那时就已经发现和利用茶叶了，以后才开始有了饮茶的历史。

据史籍记载，公元前 11 世纪商末周初以后已





有种茶、产茶的记载。东晋常璩《华阳国志·巴志》称：周武王灭纣（前1066）后，巴族地方出产的“丹、漆、茶、蜜……皆纳贡之。”还谈到其地“园有芳蒻（菖蒲）香茗（茶）”。《华阳国志·蜀志》还载：“什邡县，山出好茶。”又写道：“南安、武阳，皆出名茶。”这些地方，均属现今的四川辖地。说明周初时，中国的巴蜀地区，就有人工栽培的茶园，并出产名茶，还有贡茶了。

茶文化的形成期

1. 汉时，已有较多的茶事记载

汉高祖五年（前202）于古长沙国置“荼陵县”（因产茶多而名之，“荼”即古“茶”字，其地相当于现今湖南的炎陵、茶陵一带）。汉代《凡将篇》记载的20多种药物名称中就有“莽𩚑”（巴蜀地方对“茶”读音的方言）一名。西汉初年成书的《尔雅·释木》部中收有“檟，苦茶”的字条。首次明确出现了茶的记载。西汉王褒《僮约》中还有“烹茶净具”“武阳买茶”之句。武阳在今四川彭山县，说明西汉时四川已有茶叶市场和饮茶习俗了。



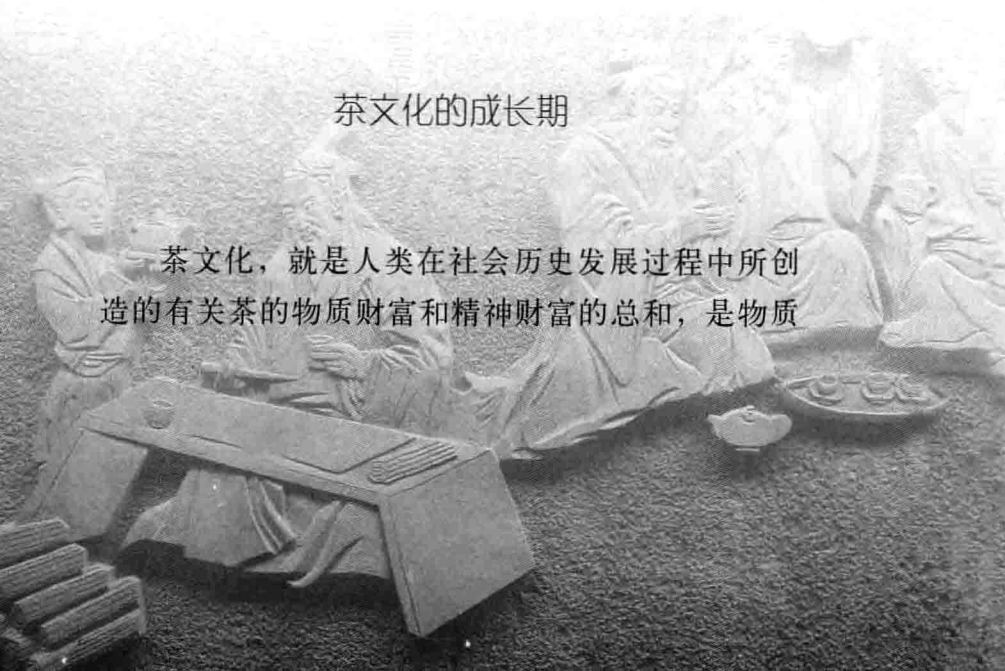
2. 六朝时，出现了许多茶文化现象

《三国志·吴书·韦曜传》中有以茶代酒的记载。三国魏张揖《广雅》载：“荆巴间采茶作饼，成以米膏出之……用葱姜芼之。”西晋张载在《登成都楼诗》中有“芳茶冠六清，溢味播九区”的诗句，称茶是最好的饮料。西晋左思《娇女诗》中有“心为茶荈剧，吹嘘对鼎历”的诗句，说明西晋一些贵族家庭有饮茶之俗。东晋《晋·桓温列传》中有以茶为崇尚俭朴的记述。

南北朝时，《吴兴记》中有“乌程（浙江长兴古称）县西北二十里温山出御荈”的记载，说明宫廷用茶早在南北朝时已经出现。至此，表明萌芽状态的茶文化已有了一定的发展。

茶文化的成长期

茶文化，就是人类在社会历史发展过程中所创造的有关茶的物质财富和精神财富的总和，是物质



文明与精神文明高度和谐统一的产物。入唐以后，特别是唐代中期以后，国家统一，国力强盛，文化发达，茶作为生活物质迅速发展，饮茶作为精神生活逐渐普及。其时，作为中国的茶文化，其构架已基本形成。主要表现在以下几个方面。

1. 茶区迅速扩大

进入唐代以后，茶叶生产迅速发展，茶区进一步扩大。仅陆羽《茶经》就记载当时有43个州产茶。另据其他史料记载，还有30多个州也产茶，因此统计结果，唐代已有80个州产茶。产茶区域至少遍及现今的四川、重庆、陕西、湖北、河南、安徽、江西、浙江、江苏、湖南、贵州、广西、广东、福建、云南等15个省区。唐代的茶叶产地达到了与我国当代茶区约略相当的局面。

2. 饮茶在全国范围内迅速普及开来

唐代中期开始，饮茶在全国范围内迅速普及开来。据唐代中期成书的《膳夫经手录》记载：“茶，古不闻食之，近晋、宋以降，吴人采其叶煮，是为茶粥。至开元、天宝之间，稍稍有茶，至德、大历遂多，建中以后盛矣。”唐代封演的《封氏闻见记》也说：“古人亦饮茶耳，但不如今人溺之甚；穷日尽夜，殆成风俗，始自中地，流于塞外。”其时，

北方也开始流行饮茶，正如《膳夫经手录》所说：“今关西、山东、闾阎村落皆吃之，累日不食犹得，不得一日无茶。”

唐代贞观十五年（641），唐太宗李世民将文成公主下嫁吐蕃松赞干布，同时带去了茶叶，也传去了饮茶技艺，从此，西藏也开始普及饮茶。

3. 出现了许多名茶和贡茶

唐代时，在很多茶叶产地都涌现出了一批品质优异的名品。在唐代李肇《国史补》中，就列举了21种当时著名的茶叶，有剑南的蒙顶石花茶、小方茶、散芽茶，湖州的顾渚紫笋茶，东川的神泉小团茶、昌明兽目茶，峡州的碧涧茶、明目茶、芳蕊茶、茱萸寮茶，福州的方山露芽茶，夔州的香山茶，江陵的楠木茶，湖南的衡山茶，岳州的邕湖含膏茶，常州的义兴紫笋茶，婺州的东白茶，睦州的鸠坑茶，洪州的西山白露茶，寿州的霍山黄芽茶，蕲州的蕲门团黄茶等。其他还有一些史料和诗篇中，也记载了一些当时的名茶。据统计，唐代生产的主要茶叶名品，有150多种。

4. 贡茶成为制度

唐代贡茶产地有四川蒙山、江苏宜兴、浙江长兴、陕西安康等。在唐代宗大历五年（770）开始，

在顾渚山（现浙江长兴县）建立贡茶院，每年春分至清明时节，官府派要员上山督造贡茶，当时“役工三万，累月方毕”，生产专供皇室和朝廷饮用的“顾渚紫笋”贡茶。而且要求首批贡茶须在清明节前制好，并快马加鞭，用快递驿站送达长安（今西安），以便皇室举办清明宴时尝新茶，贡茶或为一项制度。贡茶送到之时，宫廷中一片欢腾，唐代吴兴太守张文规的《湖州焙贡新茶》诗，就写下了此情此景：“风辇寻春半醉回，仙娥进水御帘开，牡丹花笑金钿动，传奏吴兴紫笋来。”

唐代贡茶品目据李肇《国史补》记载，有十余品目，大部分是蒸青团饼茶，有方、有圆、有花、有大、有小。其采制方法，根据陆羽《茶经·三之造》载：“凡采茶，在二月、三月、四月之间。”其时，有雨不采，晴有云不采。其工序为：“晴，采之。蒸之，捣之，拍之，焙之，穿之，封之，茶之干矣。”

5. 完成了世界上第一本茶书

陆羽（约733—804），字鸿渐，唐代复州竟陵（今湖北天门）人，一生嗜茶，走遍江南多省茶区，精于茶道，以其编纂的世界上第一部茶叶专著——《茶经》闻名于世。对中国茶业和茶文化的发展做出了卓越的贡献，被誉为“茶仙”，奉为“茶圣”，