



饮茶 保健康

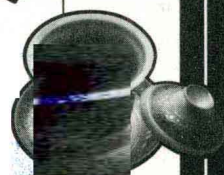
● 姚国坤 陈佩芳 著

上海文化出版社



• 姚国坤 陈佩芳 著

饮茶健康



上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮茶保健康/姚国坤,陈佩芳著. —上海:上海文化出版社,2010

ISBN 978-7-80740-560-3

I. 饮… II. ①姚…②陈… III. ①茶叶-养生(中医)
②保健-茶谱 IV. R212 TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 200466 号

出 版 人

陈鸣华

责任编辑

王存礼

装帧设计

汤 靖

书名

饮茶保健康

出版、发行

上海文化出版社

地址:上海绍兴路 74 号

网址: www.shwenyi.com

印刷

上海市印刷四厂

开本

787×1092 1/18

印张

9 $\frac{1}{3}$

字数

144,000

版次

2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

印数

1-4,210 册

国际书号

ISBN 978-7-80740-560-3/R·116

定价

25.00 元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 021-59671164

壹·茶疗历史篇

3

(一) 茶疗的形成与特点

3

1. 茶疗的形成
2. 茶疗的发展
3. 茶疗的特点

3

4

6

(二) 古人论茶功

7

(三) 茶功与寿星

9

1. 法瑶实践饭后饮茶
2. 陶弘景饮茶“轻身换骨”
3. 皎然饮茶的真知灼见
4. 从谕悟道修身“吃茶去”
5. 进一僧“惟茶是求”
6. 陆游“汲泉闲品故园茶”
7. 陆树声说茶比“凌烟”更好
8. 张岱自嘲“茶淫橘虐”
9. 乾隆不可一日无茶
10. 袁枚“尝尽天下之茶”
11. 阮元以“茶隐”自居
12. 林语堂深信茶能“延年益寿”
13. 吴觉农的长寿秘诀是“每天适量喝茶”
14. 张大千吃点佐茶
15. 唐云说“凡是好茶,我都会喝”
16. 庄晚芳论茶德“廉美和敬”

9

10

10

10

11

11

12

12

12

13

13

14

14

15

15

15

贰·茶疗健身篇

19

(一) 茶的保健成分

19

饮

茶

保

健

康

(二) 茶的保健功能

饮	1. 生津止渴, 消热解暑	20
茶	2. 利尿解毒	20
保	3. 益思提神, 消除疲劳	20
健	4. 坚齿防龋	20
康	5. 增强免疫力	20
	6. 预防和延缓衰老	21
	7. 杀菌抗病毒	21
	8. 降血脂	21
	9. 降低血压	21
	10. 减肥健美	21
	11. 降血糖, 防止糖尿病	21
	12. 洁口消臭	21
	13. 消食解腻	21
	14. 明目	21
	15. 清热护肝	21
	16. 防治坏血病	21
	17. 防止辐射损伤	21
	18. 抗过敏	21
	19. 抗溃疡	21
	20. 促进大肠蠕动, 治疗便秘	21
	21. 醒酒消醉	21
	22. 消解烟焦油	21
	23. 和胃止泄	21
	24. 抗癌抗突变	21
	25. 调节身心, 促进思维	21

(三) 常见病茶疗方

1. 内科疾病茶疗方	22
2. 小儿科疾病茶疗方	23

3. 妇产科疾病茶疗方	63
4. 普通外科疾病茶疗方	70
5. 皮肤科疾病茶疗方	76
6. 五官科疾病茶疗方	81
7. 抗癌抗辐射茶疗方	91
(四) 常见成品药茶	99
1. 古今知名的成品药茶	99
2. 临床应用的其他成品药茶	102
(五) 保健美容茶疗	104
1. 强体健身的保健茶	104
2. 养颜美容茶疗方	108
(六) 茶保健饮食制品	112
1. 茶食	112
2. 茶点心	113
3. 保健茶饮料	113
4. 保健茶膳	115
(七) 茶保健生活用品	117

叁·科学饮茶篇 121

(一) 茶叶的种类	121
1. 绿茶	121
2. 红茶	122
3. 乌龙茶	122
4. 黄茶	123
5. 白茶	123
6. 黑茶	123
7. 再加工茶	123

饮

茶

保

健

康

(二) 茶叶质量的鉴定 121

1. 干验 121
2. 湿验 121

(三) 茶叶的冲泡 125

1. 择水 125
2. 烧水 126
3. 烧水器具 126
4. 茶具的选配 127
5. 冲泡的要领 129

(四) 饮茶学问 131

1. 与性别的关系 131
2. 与年龄的关系 131
3. 与体质的关系 135
4. 与季节的关系 135
5. 与习惯的关系 136
6. 与生理的关系 136
7. 与用药的关系 137
8. 与生活的关系 137

(五) 饮茶答疑 138

1. 饮哪种茶比较好? 138
2. 饮茶为何能除口臭? 138
3. 哪种茶抗癌、抗突变效果好? 139
4. 吃人参能喝茶吗? 139
5. 吃茶好还是饮茶好? 140
6. 喝隔夜茶会致癌吗? 140
7. 有哪些疾病患者要控制饮茶? 141
8. 饮茶有哪些忌讳? 142
9. 饮茶能醒酒解烟吗? 143

肆·购茶贮茶篇 117

(一) 选购茶叶时的几个问题 117

1. 高山茶与平地茶的甄别 117
2. 新茶与陈茶的鉴定 118
3. 窈花茶与拌花茶的辨析 119
4. 春茶、夏茶与秋茶的区分 120

(二) 茶叶的贮藏 120

1. 茶叶变质的原因 121
2. 贮茶“四忌” 122
3. 贮茶前的准备 124
4. 茶叶贮藏的方法 124

饮

.....

茶

.....

保

.....

健

.....

康

.....

茶

茶疗历史篇



茶的发现和利用，
也已延续了四五千年之久。

在这期间，
茶既是一种人们日常生活须臾不离的饮料，
成为举国之饮，
又是一种延年益寿、防病治病的药物



「一、茶疗历史篇」

根据植物学家推算,茶树起源至少已有六七千万年历史了。茶的发现和利用,也已延续了四五千年之久。在这期间,茶既是一种人们日常生活须臾不离的饮料,成为举国之饮,又是一种延年益寿、防病治病的药物,而应用于临床实践。近代医学对茶的药效进行了多方面分析研究和临床试验,对茶的医疗保健功效也给予了充分的肯定。由于茶含有众多的营养和

保健成分,所以古往今来,茶在饮食、医疗上被广泛使用。如今,随着社会的发展,科学的进步,研究的深化,茶的综合利用和深加工的日益广泛,使得茶不仅是传统意义上的饮料,可以制作成各种食品、菜肴,而且还能应用于药物、保健、化妆、油脂、轻工等各个方面。如今,茶应用的广泛性、多样性,以及因某些特有成分而导致的专一性用途,愈来愈受到人们的关注。

(一) 茶疗的形成与特点

茶,自从被人类发现和利用以来,它的应用和发展,无不与茶的营养、保健,乃至药用功效有着密切的联系。所以,自古至今,茶与茶疗,一直是祖国医药学的重要组成部分,是中华民族药学宝库中的一朵奇葩,它在促进人民身体健康的保健事业中,起了积极的作用。今天,随着祖国茶学研究和医学事业的发展,茶在医药学上的地位与作用,更加引人注目,并开始走向世界。

>1. 茶疗的形成

所谓茶疗,通常是指用茶为单方,或

配伍其他中药组成复方,用来内服或外用,以养生保健、防病疗疾的一种方法。当提到茶疗时,人们很自然会想到远古时代神农用茶解毒的传说,它表明中国人最早是把茶叶当作药用的。不过,茶的药用,自《神农本草经》问世,才得到了确认。在这部我国现存的最早药学专著中,对茶的功用作了明确的记载:“茶饮之使人益思,少卧,轻身。”“茶味苦,明目。”说明茶原本就是一种药,所以,在我国历代的医药著作中,大多有对茶的记载。如东汉医学大师张仲景在《伤寒杂病论》中说:“茶



治便浓血。”三国“神医”华佗在《食论》中说：“苦茶久食，益意思。”梁朝名医陶弘景在《杂录》中则说：“苦茶轻身换骨。”

唐时，有关茶的强身保健和延年益寿作用的知识广为流传，促使饮茶之风大兴。唐显庆四年，世界上第一部药典性著作《新修本草》成书，书中提出：“茶味甘苦，微寒无毒”，有“去痰、热渴，令人少睡”之功用。又说：“主下气，消宿食，作饮加茱萸、葱、姜良。”这是我国早期有关含茶药茶的记载。唐代著名药理学家陈藏器更是开门见山，在他的《本草拾遗》中称：“诸药为各病之药，茶为万病之药。”指出茶是一种能治疗多种疾病的良药。

>2. 茶疗的发展

自唐开始，茶疗有了新的发展，如唐代郭稽中的《妇人方》中记述：“产后便秘，以葱白捣汁，调蚋茶末为丸，服之自通。”表明唐时茶疗的方法已打破早期的单一煮饮法，而开始出现成药丸剂。

宋代，茶疗的方法更为多样，出现了药茶研末外敷、和醋饮服、研末调服等多种形式，从单方迅速向复方发展，使茶疗的应用更为广泛。这在宋代官方编纂出版的《太平圣惠方》、《圣济总录》中都有大量的记载。如由王怀隐主编的《太平圣惠方》中就有茶疗方十多则，其中包括用茶配伍荆芥、薄荷、山梔、豆豉等，用来“治伤寒头痛壮热”的葱豉茶；用茶配伍生姜、

石膏、麻黄、薄荷等，用来“治伤寒鼻塞头痛烦躁”的薄荷茶；用茶配伍硫磺、诃子皮等，用来“治伤寒头痛烦躁”的石膏茶等等。在《圣济总录》中所载的茶疗方也不少，如用茶配伍炮干姜，用来“治霍乱后烦躁卧不安”的姜茶；用茶配伍海金沙，用生姜、甘草汤调服，用来“治小便不通，脐下满闷”的海金沙茶等。总之，宋时由于茶疗方法的不断改进，促使茶疗的应用范围逐渐扩大，疗效也更加明显，从而使茶疗得到进一步的发展。

有效的茶疗方剂，不仅为广大群众所接受，用作防病治病的良药，而且在宫廷王室也颇受青睐。对此，人们不仅可从宋代官方编纂出版茶疗方一事中得到印证，而且还可以从元代宫廷饮膳太医忽思慧著的《饮膳正要》中找到佐证，其中有关含茶的药茶配方很多，如用“玉磨末茶三匙头，面、酥油同搅成膏，沸汤点之”而成的膏茶；用“铁锅烧赤，以马思哥油、牛奶子茶芽同炒成”的炒茶；用“金子末茶两匙头，入酥油同搅，沸汤点之”而成的酥茶等。此外，还记载有玉磨茶、枸杞茶、金字茶、范殿帅茶、紫笋雀舌茶、清茶、建汤、香茶等十多则茶疗方剂的应用方法。书中还明确指出：“凡诸茶，味甘苦，微寒无毒，去痰热，止渴，利小便，消食下气，清神少睡。”元代王好古的《汤液本草》亦载有茶能“清头目，兼治中风昏愤，多睡不醒”。



元代纱图穆苏撰的《瑞竹堂经验方》中,还详细地记载了两则治痰喘病的茶疗方,至今仍在民间流传应用。

明代,茶疗方的运用更为广泛。在明代吴瑞的《日用本草》中就有许多关于茶疗的记载,其中谈到:茶“炒煎饮,治热毒赤白痢,同芎劳、葱白煎饮,止头痛”。明代朱橚撰的《普济方》中专列“药茶”一节,收载茶疗方8则,并详细地介绍了适应症与饮用方法。明代韩忭的《韩氏医通》中,还记载有抗衰老的“八仙茶”方。明代著名药学家李时珍在《本草纲目》中,在论述茶性的同时,也附录了茶疗方十余则。此外,明代李中立撰的《本草原始》、汪颖撰的《食物本草》、鲍山撰的《野菜博录》、缪希雍撰的《本草经疏》、赵南星撰的《上医本草》、李士材撰的《本草图解》、张时徹撰的《摄生众妙方》、俞朝言撰的《医方集论》、钱椿年撰的《茶谱》、许次纾撰的《茶疏》、程用宾撰的《茶录》,等等,都有关于茶性、茶疗的记载。

清代,茶疗更为盛行,所以,有茶疗方记载的著作就更多了。在清代的茶疗方中,最著名的首推沈金鳌在《沈氏尊生书》里记载的“天中茶”,这是沈氏根据名医叶天士茶疗方改订而成的,迄今一直为临床所应用。此外,刘长源撰的《茶史》、张路撰的《本经逢原》、陆廷灿撰的《续茶经》、汪昂撰的《本草备要》、王孟英撰的《随息

居饮食谱》、黄宫绣撰的《本草求真》、费伯雄撰的《食鉴本草》、赵学敏撰的《本草纲目拾遗》、沈李龙撰的《食物本草会纂》、韦进德撰的《医药指南》、钱守和撰的《慈惠小编》,等等,书中都有关于民间茶疗方的记述。不仅如此,清代宫廷中也十分重视茶疗。如用于降脂、化浊、补肝益肾的清宫仙药茶,就是由乌龙茶、六安茶、中药泽泻等组成的。再如在《慈禧光绪医方选议》中,仅清热茶疗方就有清热理气茶、清热化湿茶、清热养阴茶、清热止咳茶,等等。可见,在清代,上至皇室仕大夫阶层,下至平民百姓,茶疗已成为养生保健、防病治病的重要手段。

至于近代,特别是现代,茶疗的应用几乎随处可见。在陈存仁主编的《中国药学大辞典》、谢利恒主编的《中国医学大辞典》、南京药学院编的《药材学》、江苏新医学院编的《中药大辞典》等书中,都搜录了在群众中广为流行的大量茶疗方。在临床实践中,除茶叶单方外,还应用许多由茶与其他中草药配伍制成的复方成品茶,如天中茶、午时茶、减肥茶、甘露茶等。著名老中医耿鉴庭撰的《瀚海颐生十二茶》中的茶疗方,就是运用茶疗防治疾病的经验总结,如今在群众中广为应用。近年来,许多茶学界和医学界著名专家,还对茶疗进行了深入的发掘和研究,如在《家用中成药》、《食物疗法精萃》、《养生寿老



集》、《中国药膳学》、《中国药茶》等众多著作中,都有不少茶疗方搜录其中,它们都具有取材容易,制法简单,应用方便,价廉有效等特点,因而备受人们的欢迎。而且,不少茶药已打入国际市场,特别是有一批保健茶药在日本、韩国、东南亚以及欧美等国盛行,为世界人民的卫生保健事业做出了贡献。

>3. 茶疗的特点

茶疗,不仅适用于内科、外科、儿科、妇科等多种疾病,应用范围很广,而且能防病健身,以及抗衰老,养生延年。这也是茶疗之所以能延续数千年而不衰的原因所在。

茶不论作为单方,还是与其他草药配伍组成复方,用来防治疾病,特别是对于病情不过重,病程长,一时难以痊愈的慢性病患者来说,不但乐于接受,而且只要坚持长期服用,慢慢调理,必将收到良好的效果。就是对一些急性病患者来说,茶疗也不失是一种良好的辅助疗法。如宋代《太平圣惠方》中的葱豉茶就是治疗“伤寒头痛壮热”病症的茶方;近代用午时茶治疗感冒等,这些都是公认的有效茶疗方。另外,《韩氏医通》中提到的抗人体衰老的八仙茶,以及近代根据茶能降血脂、降胆固醇,防治糖尿病、高血压的特性,研制而成的各种抗衰老保健茶,使茶的应用范围进一步得到扩大。

茶疗之所以能在祖国的卫生保健事业中得到如此广泛地应用,是与茶疗的特点分不开的。概括起来说,茶疗有如下特点:

(1) 使用广泛,剂型多样

茶疗方,既有单方又有复方,还有经加工制成的成品药茶。而茶疗方的剂型又很多,除了应用较多的汤剂外,还有将茶或茶方中诸味药研成细末应用的散剂,如川芎茶调散、菊花茶调散等;将茶或茶方中诸味药研成细末拌匀,再用蜜或面糊、浓茶汤粘和成粒、块状的丸剂;将茶或茶方中诸味药研成粗末,用滤纸或纱布分装成小袋,再用沸水冲泡饮用的袋泡剂,等等。加之茶中含有的药效成分种类很多,而茶与其他中草药配伍的结果,又使茶的药效得到加强,因而应用更加广泛。

(2) 配伍精简,取材容易

就多数茶疗方而言,通常只选用茶作为单方,即使是复方,除了少数由于特殊原因配伍比较繁杂外,一般除茶外,大多只精选二、三味经中医长期临床实验证实确属有效的中草药配伍。因此,茶疗方的配伍,可以说是以精当、简洁为原则的。而茶在我国南方都有生长,各地随处都可买到;与茶配伍的一些中草药,大多也是常见的,即使不是可以就地采得,也可以在当地随处买到。



(3) 应用方便,易于接受

随着时代的进步,生活节奏的加快,传统医学中那种整天守着药罐煎煮药剂的方法已不大再被人接受。经配制而成的药茶,或者成品茶剂,不但易于携带,而且饮服方便,只要用沸水冲泡即成。同时,在工余饭后既可用它当茶解渴,又能起到防治疾病的作用。对慢性病人来说,便于长期服用;对小儿、老年患者,因易于接受而减少了服药困难;对少数长期煎服中药汤剂而感到烦恼的病人,则可减少服药的精神和精力上的负担,因而,茶疗受到广大群众的青睐和欢迎。

(4) 药力专一,费用节省

茶疗方的选药和配伍组合,多以药力专一为前提。如午时茶以祛风解表发散的中草药与茶组合,主治畏寒感冒发热;葱豉茶以茶叶、葱白、淡豆豉、荆芥组合,主治伤寒头痛壮热;三宝茶以普洱茶、菊花、罗汉果组合,主治肥胖高血压症。此外,如用硫磺茶治泻痢,海金砂茶治小便不通,薄玉茶治糖尿病,杜仲茶治腰痛,三花减肥茶治肥胖,以及饮用美容茶美容,

益寿茶抗衰老,醒酒茶治饮酒过量,等等。其结果,使得茶疗在防治疾病和保健延年方面均保持一定的优势。再加上茶疗方以单味,或二至三味的居多,用药量少,不少药材均属廉价的草药,因此,医疗费用低,便于推广。

不过,需要说明的是,茶疗虽然应用甚广,但它不是万能的。特别是对一些急性病患者来说,目前茶疗还大多是一种辅助治疗手段,因此,仅仅依靠茶疗是不够的。另外,茶疗也得讲究得法。如服汤剂时冲泡或煎煮时间要有所控制,时间太短,药效成分浸提不完全,影响药性;时间太长,会使药效成分挥发或发生质变,同样也会影响药效。一般说来,冲泡时间以10~15分钟为宜;煎煮时间以5分钟左右为好。其次,饮用时,通常以热饮或温服为好。最好做到现制现服,切忌煎汤后隔天再服。第三,配制茶方剂时,应选择质量好的茶,凡霉变或污染变质的茶绝不能使用。用量多少,应遵医嘱;倘若配来的散剂、丸剂或袋泡剂一时难以用完,那么,必须晾干后放在瓷瓦罐内密封,置于通风干燥处贮存。

(二) 古人论茶功

数以百计的古籍记述,饮茶有利健康,归纳起来,有:少睡、安神、明目、醒脑、

止渴、清热、消暑、解毒、消食、醒酒、减肥、消肿、利尿、通便、止痢、祛痰、解表、坚齿、



治心痛、治疮、疗饥、益气延年等二十多种功效。

据《续名僧传》载,释法瑶是南朝僧,精通茶道,由于洁身修性,以茶养生,用膳时总要饮些茶,活到七十九岁时,齐武帝还传旨,让他作为长兴地方官“致礼上京”。又据《宋录》载,南朝宋时,宋孝武帝的两个儿子,经常去安徽寿县八公山东山寺拜访高僧昙济,饮了昙济亲自调制的茶,赞不绝口,誉为“甘露”,这是寺院以茶敬客的最早记载。东晋名僧怀信,用二十六字真言,论述了饮茶的好处:“跣定清谈,袒露谐谑,居不愁寒暑,食不择甘旨,使唤童仆,要水要茶。”唐代封演的《封氏闻见记》也写道:“(唐)开元中,泰山灵岩寺有降魔禅师大兴禅教,学禅务于不寐,又不夕食,皆许其饮茶……”终使僧人饮茶成风。而众多高僧对茶的推崇,使茶成了养生正心之物。据宋代钱易的《南部新书》载,唐大中三年,东都(开封)进一僧,是年一百二十余岁,宣帝问他:“服何药而至此?”进一答:“臣少也贱,素不知药。性本好茶,至处唯茶是求。或出,亦日进百余碗。如常日,亦不下四五十碗。”宣帝闻听此言,才知长寿秘诀,“赐茶五十斤,令居保寿寺”。民间也将饮茶与健康联在一起,认为茶者,“草木之中人也”,它顺应自然,

将天地人合而为一,被称作“仙药”,比作“灵丹”,能使身体和心理健康,有利于养生,认为茶者,寿也!

茶的发现和利用,是从神农用茶解“百毒”开始的。

西汉《神农本草》中称:“茶味苦,饮之使人益思、少卧、轻身、明目。”

宋代苏东坡有诗云:“何须魏帝一丸药,且尽卢仝七碗茶。”

明代钱椿年《茶谱》,归纳饮茶的功效后,指出:“人固不可一日无茶。”提出了茶是生活必需品的观点。

道学家更是将茶作为帝苑仙浆,直至用茶炼丹,祈求“长生不老”。

佛教认为茶有“三德”:一是醒脑,坐禅通夜不眠;二是助神,满腹时能助消化,轻腹时逾能补充营养;三是清心,“不发”,不乱性。进而用茶悟性,认为茶性与佛理是相通的,这就是人们通常所说的“茶禅一味”。

现代科学研究也证明,茶对身体的保健功效是多方面的,主要功效有:生津止渴、消热解暑、利尿解毒、益思提神、坚齿防龋、增强免疫力、预防衰老、杀菌抗病、降脂减肥、降血压、预防心血管病、消臭、助消化、降血糖、明目、清肝、防治坏血病、抗辐射损伤、抗过敏、抗溃疡、益智、调节身心、治疗便秘、抗癌抗突变等。



(三) 茶功与寿星

现代科学研究表明,饮茶不仅可以提神益思,增加营养,而且可以延缓衰老,健身益寿。四川省彭山县,地处茶树原产地区块,历史上是我国最早的茶叶市场,据查,这里的人民,无论男女老少都有喝茶的习惯,甚至宁可少吃一餐饭,也不愿少喝一杯茶,所以这里已成为“中国长寿之乡”。前苏联老人阿利耶夫活到110多岁,他从不吸烟、喝酒,长寿的秘诀是每天饮茶和散步。埃及农民札那帝·米夏尔活到130多岁,他从不吸烟,但每天要饮茶6杯。被誉为韩国茶坛泰斗的崔圭用,一生事茶,年到九旬时,仍为茶事奔波不息。茶叶是一种理想的天然保健饮料,饮茶有利健康,已成全人类的共识。即使在科学不发达的古代,物质生活水平比较低下,人的平均寿命较短,但是一些酷爱常年饮茶的人,却大多寿命很长。如唐代的从谗禅师,活到120岁;宋代的大诗人陆游活到85岁;明代的礼部尚书陆树声活到96岁;清代的乾隆皇帝活到88岁。现代的一些高龄老人中,也大都嗜好饮茶。据载,四川省万源县大巴山深处的青花乡,自古以来盛产茶叶,居民惯于喝茶,有“巴山茶乡”之称。全乡一万多人中,至今未发现一例癌症患者。那里有100多名

年龄在80岁以上。我国茶界元老,被誉为“当代茶圣”的吴觉农,一生研究茶、崇尚茶、饮用茶,92岁高龄时才寿终正寝。还有茶界著名泰斗级人物,庄晚芳活到89岁、陈椽活到91岁、王泽农活到95岁。特别值得一提的是茶界泰斗张天福,至今已年逾百岁,仍身心健康,为茶叶事业奔波在第一线。他们一生事茶,都不吸烟、不嗜酒,但好茶。所以说,饮茶有助延年益寿,长寿得益于经常饮茶。为此,人们把茶看作是一种长寿的象征。所谓“茶寿”,其意也在于此。

下面,让我们看一看一些历代的茶人寿星,是如何看待饮茶,以及通过饮茶得以长寿的。

>1. 法瑶实践饭后饮茶

法瑶,南朝宋僧人,本姓杨,河东人,是一个很讲究饮茶的人,特别是在饭后,一定要饮些茶。据唐代陆羽《茶经》引《释道该说续名僧传》载:法瑶后来转居江南,遇见吴兴郡武康人沈台真(即沈演之)(397~449),请他到武康(今浙江德清)小山寺为僧。《淮南子》说此时的法瑶:“日至悲泉,爰息其马”,其意是说他年事已高,人已老了。到了南朝齐代永明年间,齐武帝传旨吴兴地方官请法瑶上京,其时