



【中华藏书百部】

学术顾问：汤一介 文怀沙 主 编：徐 寒



中华茶典

【全新校勘珍藏版】
下



中国书店



【中华藏书百部】

学术顾问◎汤一介 文怀沙

主编◎徐寒

中华茶典



【下】

全新校勘珍藏版

中国书店



第八章 茶之养——茶饮的保健与养生之道

现代社会节奏加快，人民越来越重视“饮食保健”这一概念，对利润的追逐，使得各地茶文化的发展蓬勃，茶馆林立于是大街小巷各条街道，到茶楼饮茶更是成为时下年轻人休闲的首选方式。从茶被发现那一天起，它对人体的保健功效就未被忽视，茶疗早就成为我国医药学中的重要组成部分。“何须魏帝一丸药，且尽卢仝七碗茶。”茶疗正以其独特的魅力与良好的疗效日益受到人们的青睐。

第一节 茶与养生保健

李时珍《本草纲目》载：“茶体轻浮，采摘之时芽蘖初萌，正得春生之气。味虽苦而气则薄，乃阴中之阳，可升可降。”这一记载说明了茶的特殊之处是能功能补又能入五脏，可发挥出较全的滋补作用。随着现代研究的逐步深入，发现茶叶中含有多达 500 多种的化学物质，主要包括：茶碱、咖啡碱、可可碱、儿茶素、黄酮类、茶鞣质、酚类、醇类、醛类、酸类、酯类、芳香油化合物、碳水化合物、多种维生素、蛋白质及多种矿物质元素。这些成分大多对人体有益，在这些有益元素的共同作用下，可起到对人体防病、治病的功效。

（一）饮茶可以补充多种营养素

经分析鉴定，茶叶内富含的 500 余种化合物大部分被称之为营养成分，是人体所必需的成分，如蛋白质、维生素类、氨基酸、类脂类、糖类及矿物质元素等，都有较高的营养价值，它们对人体都有很大益处。还有一部分化合物被称之为有药用价值的成分，对人体有保健和药效作用，如茶多酚、咖啡碱、脂多糖等。

1. 饮茶可以补充人体需要的多种维生素

茶叶中所含维生素，按其溶解性可分为水溶性维生素和脂溶性维生素。其中水溶性维生素（包括维生素 C 和 B 族维生素）可以通过饮茶直接被人体吸收利用。因此，饮茶是补充水溶性维生素的好方法，经常饮茶可以补充人体对多种维生素的需要。

维生素 C，又叫抗坏血酸，能提高人体的抵抗力和免疫力。在茶叶中，维生素 C 含量较高，一般每 100 克绿茶中含量可高达 100 毫克~250 毫克，高级龙井茶含量可达 360 毫克以上，比柠檬、柑橘等水果含量还高山许多。红茶、乌龙茶因加工



的过程中要经发酵这道特殊工序，故维生素 C 受到氧化破坏从而导致含量下降，每 100 克茶叶只剩下几十毫克，尤其是红茶，含量要更为偏低一些。因此，从维生素 C 的含量来看，绿茶档次越高，其营养价值也相对增高。每人每日只要喝 10 克高档绿茶，就能满足人体对维生素 C 的日需要量。

B 族维生素中，维生素 B1 叫做硫胺素，B2 叫做核黄素，B3 叫做泛酸，B5 叫做烟酸，B11 叫做叶酸。这些 B 族维生素被医学界誉为智力活动的助手，当 B 族维生素严重不足时，就会引起精神障碍，易烦躁，思想不集中，难以保持精神安定等症状。而实验表明，经常饮茶，对改善脑营养供给很有益处。茶中富含的 B 族维生素有消除疲劳、提神、稳定精神、防治贫血和癌症等功效。

但是在日常饮茶时需要注意，由于脂溶性维生素难溶于水，用沸水冲泡茶脂溶性维生素难以被吸收。因此，医学界现今比较提倡适当用“吃茶”这种方式来弥补这一缺陷，即将茶叶制成超微细粉，添加在各种食品中，如含茶的豆腐制品，含茶的面条、含茶的糕点、含茶的糖果，甚至是含茶的冰淇淋等。吃了这些茶食品，就可获得茶叶中所含的脂溶性维生素的营养成分，更好地发挥茶叶的营养价值。

2. 饮茶可以补充人体需要的蛋白质和氨基酸

研究表明，茶叶中能通过饮茶被直接吸收利用的水溶性蛋白质含量为 2% 左右，大部分蛋白质为不溶水性物质，存在于茶渣内。茶叶中的氨基酸种类丰富，多达 25 种以上，其中的异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、缬氨酸是人体必需的八种氨基酸中的六种。茶叶中，还包含有婴儿生长发育所需的组氨酸。这些氨基酸在茶叶中含量虽不高，但可补充人体日需量的不足。

3. 饮茶可以补充人体需要的矿物质元素

茶叶中富含人体所需的大量元素和微量元素，其中的大量元素主要是磷、钙、钾、钠、镁、硫等，微量元素主要有铁、锰、锌、硒、铜、氟和碘等。茶叶中含锌量较高，尤其是绿茶，每克绿茶平均含锌量达 73 微克，高的可达 252 微克；每克红茶中平均含锌量也有 32 微克；茶叶中铁的平均含量，每克绿茶中为 123 微克；每克红茶中含量为 196 微克。这些元素对人体的生理机能有着重要的作用。想获得矿物质元素的重要渠道之一，就是经常饮用茶水。

（二）饮茶可强身健体

1. 茶是心脏的终极保镖

研究结果表明，每天至少喝一杯茶可以使心脏病发作的危险降低 44%。喝茶之所以具有如此有效的作用，是由于茶叶中含有大量类黄酮和维生素等可使血细胞不易凝结成块的天然物质。类黄酮还是最有效的抗氧化剂之一，它能够抵消体内氧气的不良作用。近一个时期以来，科学家们对发现类黄酮潜在的一些有益作用感到兴奋。据研究，类黄酮还存在于蔬菜和水果中，它对心脏保健的益处可与红葡萄酒媲美。



哈佛大学医学院附属布里格姆妇科医院的心脏病专家迈克尔·加齐阿诺博士在一次会议上介绍了他的研究结果。这项研究包括常见的红茶，以及与红茶进行对比的绿茶、草药茶。他指出，红茶中的类黄酮含量比绿茶多，而草药茶中没有发现含有任何类黄酮。布鲁克·邦德茶叶公司健康研究部的负责人、生化学家保罗·昆兰也曾说过，其他一些研究已表明，在茶中加牛奶、糖或柠檬不会减弱类黄酮的作用。而且，喝热茶或凉茶、用散装茶叶、袋茶还是制成颗粒状晶体的茶，都对类黄酮的含量没有影响。

2. 茶是慢性胃炎的克星

近年来，幽门螺杆菌（HP）感染已成为全球关注的公共卫生问题。

幽门螺杆菌是世界上感染率最高的细菌之一，是慢性活动性胃炎的直接病因。为进一步探索和揭示胃病患者 HP 感染的危险因素，杭州市卫生监督所和浙江大学医学院附属第一医院课题组调查分析了浙江省胃病患者 HP 感染的主要影响因素。调查发现胃病患者总 HP 感染率为 50.21%，通过对 484 位胃病患者生活与健康状况的流行病学调查研究表明：

男性病例组人均每日重体力劳动时间明显多于对照组；

同胞、父母及其同胞、子女和孙子女中有肝病史的人数也明显多于对照组；

喜欢吃辣的食物与 HP 感染明显相关；

吸烟年数和吸烟量也会明显增加 HP 感染的危险性；

而喜欢吃豆类食物、饮井水、平时吃饭定时则与 HP 感染明显呈负相关；

经常饮茶明显会减少 HP 的感染，饮茶的年数越长和饮茶量越多，则 HP 阳性者越少；

文化程度高低也与 HP 感染呈负相关。

女性病例组喝含有咖啡因的饮料会增加 HP 感染的危险性；

而做胃镜的次数多则会减少 HP 的感染。

研究人员综合性别因素后提出，喜欢吃蛋类和喜吃辣食物者为 HP 感染的危险因素，而做胃镜次数多、喜欢吃豆类和饮茶年限长则为其重要保护因素。经常保持饮茶习惯，对人的身体健康，大有裨益，这已得到多数人的认可，也是不争的事实。

3. 白茶可预防脑血管疾病

脑血管疾病是现代人较常见的疾病，其发病率之高，已严重影响人体健康和困扰着现代人的生活，如若治疗不及时可导致“半身不遂”，后果非常严重。脑血管疾病包括脑栓塞、脑血栓形成及脑出血等，这些疾病已成为现代人的常见疾病。其病因主要由于人体血液处于高凝状态，红细胞聚集，血流缓慢而形成血栓，或使血管壁的脆性增加，经外界不良因素的刺激，血管破裂而导致出血。

脑血管疾病是可以预防的。近年来大量的临床研究证明，长期饮白茶可以减少其发病率。浙江医大的一位著名教授经过多年临床观察得出结论：血栓形成的病理



改变已关系到人类一系列疾病的发病机理。同时，他也指出，高凝状态是血栓形成的重要条件，纠正血液凝固状态异常，寻找有利和有效的抗凝溶栓药物将为身体健康和临床治疗开辟新的途径。而白茶具有抗凝和促进纤溶作用，能改变高凝状态，且没有一般抗凝药物的副作用，对增进健康和预防疾病具有显著作用。

某中医研究所曾对茶叶（含白茶、乌龙茶、福建绿茶）进行研究并证实，茶能降低血液黏度。白茶饮服2~3周后，全血粘度从4.77降至4.31（ $P < 0.01$ ）；血浆黏度从1.66降至1.58（ $P < 0.01$ ）；全血还原黏度从8.58降至7.97（ $P < 0.01$ ）。三项血液黏度全面下降，表明白茶能降低血液黏滞性，降低血液高凝状态，增加血液流动性，改善循环并防止血栓的形成。研究还发现，白茶还能防止红细胞聚集。红细胞在血液中呈分散状态，红细胞膜表面带负电荷，若膜电荷减少使血细胞相互排斥力减少，则红细胞发生聚集。服用白茶后，明显增加红细胞电荷，降低红细胞之间的聚集作用，还可以使已经聚集的红细胞分散，有利于降低血液黏度，有效地避免了血栓的最终形成。

通常情况下，脑出血多数与毛细血管抗力降低、动脉硬化及高血压有关。有实验表明，检测到的35例脑血管病患者的毛细血管脆性，多数在服茶后，其毛细血管脆性均有不同程度的改善，毛细血管脆性降低，抗力则会增加。白茶有降低毛细血管脆性、增加抗力从而减低出血问题，这对脑出血等疾病的防治有一定作用。

通过研究证明饮白茶（含其他茶）可以改善血液循环、抗凝和促进纤溶，有预防脑血栓形成、减少脑出血的积极作用。因此，在日常生活中，对中老年人应提倡饮茶，坚持饮茶，以白茶、绿茶（茉莉花茶）、青茶为主，既可强身抗老，又可预防脑血管疾病的发生。

4. 茶可降低胆固醇

血脂过高是因为血液中的胆固醇、三甘油酸酯含量高于正常水平。血脂过高已是当代老年人的常见病。医学临床证明，胆固醇中的低密度（LDL）、超低密度（VLDL）属于有害胆固醇，具有促进人体动脉粥样硬化的作用，加快人体的衰老。

在这方面，有过很多的临床试验，以证明长期饮茶可降低胆固醇的发病率。法国国立健康和医学研究所曾经进行临床试验，让20多名血脂含量高的病人每天喝一杯云南沱茶。两个月后，病人平均血脂含量下降22%。我国昆明医学研究所也曾经对血脂含量高的病人进行过临床实验，病人每天饮用15克沱茶茶汤。一个月后，病人的血脂下降很多。以色列科学家对六个工厂中650名工人进行的流行病学调查证实，喝咖啡的量越多胆固醇含量越高，而每天坚持喝5杯或5杯以上茶的人，胆固醇的含量水平比不喝茶的人平均低5毫克/分升。而挪威科学家则对7710名男人和8222名女人的流行病学调查证实，其结果与以色列类似。可见，饮茶能降低血浆中总胆固醇和低密度胆固醇的含量。

有研究数据表明，喝茶去脂降胆固醇的原因有以下四点：

①茶中的咖啡碱与磷酸、糖等物质形成核苷酸，核苷酸对食物的代谢起到了重



要的作用，核苷酸有很强的脂肪分解能力；

②茶中的咖啡碱提高胃酸和消化液的分泌量，增强肠胃对脂肪的消化和吸收能力；

③茶中的儿茶素类化合物能加快脂肪的分解，防止甾醇与中性脂肪的积累；

④茶中叶绿素阻碍胃肠道对胆固醇的消化和吸收，叶绿素破坏进入肠、肝循环中的胆固醇，使胆固醇的含量降低。

5. 茶是人体免疫力的提升机

人体的免疫系统能抵抗外来微生物的侵袭，保持人体的健康。人体免疫防御系统是通过免疫球蛋白体形成的，可识别入侵的病原，再由白细胞和淋巴细胞产生抗体和巨噬细胞对病原进行围歼。而经常饮茶能够提高人体中白细胞和淋巴细胞的数量和活力，能够促进脾脏细胞中白细胞间介素的形成，提高人体的免疫力。我国的中山肿瘤研究所曾用小白鼠进行科学试验，试验结果证明，用绿茶撮物饲喂小白鼠后，能使其骨肉瘤引起的细胞免疫功能低下的现象得到有效改善，甚至能恢复到正常水平。绿茶撮物能使小白鼠的脾脏抗体产生细胞的数量明显增加，喂饲组比对照组几乎增加了50%。

医学证明，人体消化道的免疫力和微生物区系构成密切相关，消化道中有益细菌和有害细菌种群数量的起伏，决定着肠道免疫力功能。而经常饮茶能够使消化道内双歧杆菌增殖，对其他肠道内有害细菌具有杀伤和抑制作用。这说明，喝茶对提高人体肠道疾病的免疫力大有益处。

6. 茶可防龋齿和流感

茶中含有氟，氟离子与牙齿的钙质有很大的亲和力，能变成一种较为难溶于酸的“氟磷灰石”，就像给牙齿加上一个保护层，提高了牙齿防酸抗龋能力。也正是因为这个原因，现在很多牙膏都加进了茶的成分，不仅有了茶香而且会让牙齿更健康。

此外，茶叶中的儿茶素具有抑制流感病毒活性的作用，坚持用茶水漱口可以有效地预防流感。春秋季节是流感易发作的时期，流感病毒主要附着在鼻子和嗓子中突起的黏膜细胞上而且不断增殖而致人病。经常用茶水漱口，儿茶素能够覆盖在突起的黏膜细胞上，防止流感病毒和黏膜结合并杀死病毒。据资料介绍，乌龙茶、红茶和日本茶中都含有儿茶素，相比之下，绿茶预防流感的效果最好。

7. 饮茶抗白血病、抗癌

“广岛现象”是指1945年8月，广岛和长崎原子弹爆炸幸存的人群中受到不同程度的核辐射，多数患了白血病或其它癌症后相继死亡。但是，事后调查发现，这其中有三种人受到了核辐射却没有患白血病或其它癌症：茶农、茶商和长期饮茶者。可见，长期饮茶具有抗辐射作用。

中国学者曾用致癌物喂养小白鼠，一组饮用绿茶水，另一组饮用白开水。半年后，没有饮绿茶水的小白鼠组都患了胃癌，但是饮用绿茶水的小白鼠组只有极少数



发生了胃癌病例。根据目前掌握的情况分析可得出，饮茶能够抗白血病、抗癌，这是因为茶中的儿茶素能够中和放射性锶，甚至吸出深入到骨髓中的锶。儿茶素还具有减少放射性的生物学效应。茶叶对于亚硝胺致癌有对抗性作用，茶能减少亚硝胺的合成。茶含硒、锰等微量元素，锰具有防癌抗癌的作用。茶能增强人体的免疫能力，从而抑制细胞突变，甚至直接杀伤癌细胞。例如，在珍宝岛自卫反击战中，为了防辐射损伤，苏联军人身上均携带着茶的浓缩干粉末。由此看来，茶汤对钴射线也有一定的防护作用。

8. 饮茶防治动脉粥样硬化

血脂增高会引起人体肥胖，血脂沉积在血管壁上引起动脉粥样硬化等症。饮茶能够防治动脉粥样硬化，每天坚持饮茶，能够防治动脉硬化。目前研究认为，饮茶防治动脉粥样硬化与茶多酚、维生素、氨基酸等成分有关，尤其是茶多酚类对脂肪代谢起到了重要的作用。

人体脂肪代谢的紊乱是肝病患者动脉硬化的重要原因，茶中的多酚类物质能防止血液和肝脏中胆固醇及烯醇类和中性脂肪的积累，能够防止动脉和肝脏硬化。茶色素是茶叶煎煮后产生的茶多酚氧化物，具有很好的防治动脉粥样硬化的效果。茶色素具有对抗纤维蛋白原对血的凝固作用。一定数量的茶色素能使纤维蛋白原推动凝血功能。

浙江医科大学附属第二医院在临床实践中发现，茶色素对 120 名高脂血症伴纤维蛋白原增高病人有明显的抗纤溶作用，而且没有副作用。而同样，用丹参治疗的病人则有效率仅为 55%。可见，茶叶比丹参有疗效。茶叶中的胆固醇能调节脂肪代谢，从而降低血液中的胆固醇，防治动脉粥样硬化。茶叶中的维生素 C、泛酸、叶酸、肌醇、蛋氨酸、卵磷脂、胆碱等，都具有防治动脉粥样硬化的作用。

9. 饮茶防治肝病

茶能清热解毒，自古人们就知道。随着现代科技的推进，人们逐步认识到，茶中的儿茶素能防止血液、肝脏中的胆固醇、中性脂肪的积累，因此饮茶能够清肝。据资料介绍，茶中的某种儿茶素已经被国外研制成肝脏保护剂，对慢性肝炎具有较好的防治功效。儿茶素有利于人体肝脏，尤其是对烟、酒等的刺激有解毒功效，饮茶具有明显的护肝作用。肝脏的解毒功能主要取决于蛋白质，茶叶中的蛋白质含量较高，每百毫升茶汤约含 100 ~ 200 毫克蛋白质，饮茶在一定程度上能加强肝脏的解毒功能。

10. 饮茶防治坏血病

维生素 C 又称抗坏血酸。缺乏维生素时引起齿龈、肌肉、关节囊、浆膜腔等处出血，又叫“坏血病”。特别在海战和航海中，由于缺少或者断绝含维生素 C 食物的供给而极易发生坏血病症，通常经过饮食茶叶，可以有力地使患者得到防治。

每 100 克绿茶中含维生素 C 180 毫克，正常浓度的茶汤每 100 毫升含维生素 C 2 ~ 4 毫克。维生素 C 在人体内参与许多氧化还原反应，并且有维持血管功能和提高



机体抵抗力的作用。有资料表明,茶汤中含有多种黄酮醇、黄烷醇及其苷类衍生物,能帮助人体吸收维生素 C,增强微血管的坚韧性,起到防治坏血病的效用。

11. 饮茶防治眼病

饮茶具有“明目”、“清头目”的功效,在《茶谱》、《本草通元》、《神农本草经》、《本草备要》等古书中都有记载,明目即饮茶对眼的视觉功能具有保健和治疗的作用。在前段时期比较流行的电视连续剧《大宅门》中,白景琪每天清晨都会用茶水涂抹在眼皮上并且高声说:“茶能明目”。这是很有科学根据的。

茶所含的维生素类,特别是胡萝卜素、维生素 C、维生素 B1 等是维持眼睛生理功能必不可缺的元素物质。这些元素物质对眼睛的保健功能十分重要。茶叶中的胡萝卜素含量很高,每克茶中约含 54.6 微克。茶中含有的胡萝卜素在人体内转化成维生素 A,在视网膜与蛋白质合成紫红质,从而增强视网膜的感光性,能够防治夜盲症,经常喝茶就是在这种元素物质的作用下“明目”的。

夜盲症的发生与连续长时间看电视有很大关系,有数据表明,经常看电视的人视紫红质消耗很多,视力将暂时下降 30% 左右。看彩色电视比看黑白电视更能消耗眼中的视紫红质,引起视力减弱。眼睛在暗光下看东西主要靠圆柱细胞中的视紫红质的功用,若不及时补充大量的维生素 A,会使视力减退。

经常看电视的人适合多饮富含维生素 A 原的绿茶,每喝一杯茶相当于摄入 2 ~ 3 微克的维生素 B1。维生素 B1 是维持神经生理功能的重要营养物质,长期饮茶能够防治视力模糊、眼睛干涩等症状。此外,空气污染的化学刺激,出入电影院、咖啡厅等空气污浊的场所或是公共游泳池,都很容易引起眼部疾病。如果在晨起时,发现眼白污浊、充血、有眼屎,或晚上在灯光下工作,眼睛感到酸涩,只要把刚泡好的绿茶拿来冲洗眼睛,就可以达到良好的效果。因为绿茶具有杀菌、消毒的作用,所以对治疗眼疾颇有助益,酸涩的眼睛也会逐渐缓和。

每 100 克茶中约含 1200 微克维生素 B2,比大豆约高 5 倍,比瓜果类约高 60 倍。每喝一杯茶相当于摄入 20 微克的维生素 B2,维生素 B2 是维持视网膜正常功能必不可缺的活性成分。饮茶能够防治角膜混浊、眼睛干涩、视力减退等症。

12. 饮茶防治糖尿病

实验表明,饮茶可以有效地降低血糖,且有止渴、增强体力的功效。糖尿病患者的病症是血糖高,口渴、口干,浑身乏力。所以糖尿病患者一般宜饮绿茶,饮茶量可稍增多一些,一日内可数次泡饮,使茶叶的有效成分在体内保持足够的浓度。饮茶的同时,可以吃些南瓜食品,这样会有更好的增效作用。一个月为一疗程,通常可以取得很好的疗效。我国古人就有以茶为主要原料来治糖尿病的验方,例如绿茶玉米须汤、绿茶罗汉果汤、绿茶石斛汤等。

日本也曾有医生采用 30 ~ 100 年老茶树的芽叶制成“薄玉茶”(茶末)治疗糖尿病。“薄玉茶”的咖啡碱含量少,不会引起失眠。治糖尿病时用 1.5 克“薄玉茶”加入 40 毫升沸水,每天分三次饮用。患者口渴症状会逐渐减轻,夜间排尿次



数明显减少，随之尿糖含量减少或者完全消失。经过临床观察，“薄玉茶”对治疗轻、中度糖尿病有很好的效果。糖尿病患者在使用冷茶水治疗后，9%的患者能够治愈，82%的患者病情减轻。曾经有家医院用70年以上的老茶叶（又叫宋茶）治疗糖尿病，有效率竟高达70%。江苏茅麓茶场制成了类似“薄玉茶”的茶汤药剂，糖尿病人每次饮用3克，每天3次，使轻、中度患者的尿糖明显降低或者消失，有效地缓解了重症病人的病情。

糖尿病人还可以饮冷水茶，用200毫升冷开水浸泡10克绿茶，浸泡2~4小时后饮用。原因是茶中的多酚类、酯类能促进胰岛素的合成，茶中的多糖类物质有去除血液中过多糖分的积极作用。

日本伊藤园株式会社曾从茶中提取出一种水溶性多糖化合物，对100名糖尿病患者进行了临床试验。连续服用6周后，患者的临床表现都有显著改善。茶中的水杨酸甲对减轻糖尿病很有疗效；茶中的维生素C对糖尿病微血管脆弱有利；茶中的氨基酸等能促进胰液分泌，使血糖来源减少，有助于降低血糖。

（三）茶让你永葆青春

茶叶有益于人体健康，还能抗衰老，这一作用被古人通过长久观察和临床实践很早就已知晓并早有记述。《神农食经》就曾记载有“久服令人有力悦志”，在《杂录》中也曾记载有“苦茶经轻身换骨”之功效。

现代研究证实，茶叶中含有的人体所必需的化学成分，对某些疾病确实具有疗效。每天饮茶摄入即使量少，但经常补充这些物质，对人体可起到营养和保健的作用。所以茶叶现在被称之为天然保健饮料，这样看来的确是名符其实。

按照中医的解释，茶叶性味甘苦，微寒无毒，入心肺胃经，有驱散疲劳，清思明目之功效；还可生津止渴，利尿止泻；而且还具有治咳平喘，清热解毒，消食减肥等作用。现在，茶更多的则被用于防治高血压、高脂血症、肥胖症、冠心病，治疗消化不良、泻痢；对于精神不振、思维迟钝也有一定效果；此外，茶还可用于治疗水肿尿少，水便不利和痰喘咳嗽，等等。

茶叶中富含的微量元素锰、锌、硒、维生素C、P、E及茶多酚类物质，被医学证明能清除氧自由基，可抑制脂质过氧化。这样看来，古人论饮茶的保健功效的确有其医学基础，经常饮茶确有延年益寿之功效。

（四）饮茶让你“更男人”

饮茶有益于健康，并能防治某些疾病，同时也有利于增进男性性功能。这是因为茶叶中含有数十种营养成分，例如，茶叶含有20%~30%茶多酚，能抑制和杀灭细菌，有利于预防性器官的炎症发生。又如茶中的芳香油，可使茶水散发出沁人肺腑的清香，有兴奋神经、激发性欲的作用；再如茶叶中含有咖啡碱、茶碱和可可碱，有提神益思、解除疲劳的功用，夫妻同房前共饮一杯茶，可振奋精神，增强对



性刺激的感受能力和反应能力，有助于提高房事质量，促进家庭和谐。

（五）茶可助女性圆“妈妈梦”

近年来，医学家发现，育龄妇女每天饮一杯茶，可以大大增加受孕机会。有报告说，茶叶中的某种成分可以帮助受孕卵子度过受孕后至至关重要的头几个星期。尽管科学家目前还不能解释其中的原因，但他们确信，饮茶可以促进精子与卵子的有效结合。

（六）饮茶防菌

1. 防细菌性食物中毒

医学试验已经证实了茶叶中的茶多酚具有杀菌作用，霍乱弧菌、伤寒杆菌、痢疾杆菌等若在茶汤中浸泡数分钟，其活力大减。

茶多酚中的主要成分儿茶素类物质，能够杀灭或抑制大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、霍乱弧菌、肉毒杆菌、肠炎沙门氏菌等诸多细菌。值得注意的是，日本昭和大学医学系教授岛村忠胜先生所做的试验表明，茶叶中的儿茶素类物质还具有杀死 O157 病原性大肠杆菌的功效。岛村忠胜发现 1 毫升的绿茶茶水在数小时内可以杀死 1 万个 O157 病原性大肠杆菌，由此他认为，关键是茶叶中的儿茶素能够破坏 O157 细菌的细胞膜，而最终导致其死亡。

在六大茶类（绿茶、红茶、青茶、黄茶、白茶、黑茶）中，由于绿茶中茶多酚的含量最高，而茶多酚中的主要物质儿茶素含量也相应较高，所以绿茶的抗菌杀菌作用也最强。据有关资料报道，绿茶对霍乱弧菌和痢疾杆菌的抑制和杀灭作用与黄连素不相上下。我们日常通过饮茶，尤其是饮绿茶，可以摄取较多的儿茶素。在一般情况下，冲泡茶叶时大约有 30% ~ 50% 的儿茶素溶于茶水中，一杯绿茶约含有 50 ~ 100 毫克的儿茶素。因此，常饮绿茶对预防细菌引起的食物中毒很有益处。

2. 饮茶抗过敏

现代化工业的快速发展，使得众多城市的空气中夹杂着大量污染物。在春秋季或者植物开花季节，空气中会夹杂和漂浮着大量植物花粉。这些物质进入人体后会释放出组织胺，使毛细血管通透性增加，人体出现红疱、奇痒难忍等过敏症状；甚至有人对牛奶、海鲜、灰尘颗粒等也有不同程度的过敏症状反映。

一些抗过敏的药物都能阻止组织胺的释放。临床实践证明，茶叶就具有阻止组织胺释放的作用，其中儿茶素类化合物是抗过敏活性的主要成分。用 0.01% 的茶撮液作为抗过敏药物，与其他抗过敏药物具有同等的效率。其中，发酵的红茶抑制组织胺的释放效果最好，用 0.5 毫克/毫升的剂量使组织胺释放的抑制率高达 90% 以上，半发酵的乌龙茶的抑制效果在 70% ~ 85% 之间，不发酵的绿茶与前两者比起来抑制效果会差一些。



3. 饮茶可抑菌

茶中的茶多酚和鞣酸作用于细菌，能凝固细菌的蛋白质，将细菌杀死。可用于治疗肠道疾病，如伤寒、痢疾、霍乱、肠炎等。甚至对皮肤生疮、溃烂流脓，外伤破皮，用浓茶冲洗患处，有消炎杀菌的积极作用。

对于口腔发炎、溃烂、咽喉肿痛等小疾，用茶叶来治疗，也有一定的疗效。

实验表明，茶汤达到一定浓度，对细菌的繁殖就有抑制作用，但不同的茶，抑菌的效果是不一样的。不发酵茶和发酵茶的茶汤都有抑菌的作用，但不发酵茶的抑菌作用明显强于发酵茶，也就是说，绿茶茶汤的抑菌作用强于红茶；同一茶类，不同级别的茶叶茶汤的抑菌作用也不同，高档茶叶强于低档茶叶，这主要是高档茶茶汤中的水浸出物含量高；同一茶类，不同品种的茶叶，茶汤的抑菌作用也不同，云南大叶品种茶叶茶汤抑菌作用比中小叶品种茶叶要强，这是因为大叶茶内含物质多于中小叶种茶，所以，茶汤中水浸出物的含量偏高。

（七）饮茶延缓记忆力衰退

英国科学家发现，茶叶是改善人体记忆力的“良品”。实验表明，多喝茶能使人的大脑更健康，还能预防因衰老引起的记忆力减退和阿尔茨海默症（俗称为老年性痴呆症）等症状。这是因为茶叶中的一些化学成分能有效防止一种神经传递素——乙酰胆碱的过度缺失，从而有助于记忆力的保持。

有关研究发现，在阿尔茨海默症患者的脑部，乙酰胆碱水平非常低。因此，在治疗这一病症时，要促使病人脑部的乙酰胆碱恢复到正常水平才可。而茶叶中所富含的化学物质正好可以保持脑部的乙酰胆碱量，不会使乙酰胆碱量下降到太低的水平。

第二节 茶无处不在的妙用

（一）饮茶可提神解乏，促进消化

据资料显示，茶叶含有3~5%的咖啡碱。咖啡碱是一种白色丝光针状的结晶体，被人体吸收之后，能起到加强大脑皮质感觉的中枢活动、对外界刺激的感受将更为敏锐、使精神振奋的作用。在医学临床上，用咖啡碱治疗伤风头痛，疗效显著，而且没有副作用。西药中的阿斯匹林等主治感冒头痛的药片，差不多都有咖啡碱的成分。另外，咖啡碱对心肌有直接增强收缩的作用，并能扩张冠状动脉和肾脏血管，还可作为治疗心绞痛和心肌梗塞的一种辅助剂。

然而，茶叶中的咖啡碱不同于普通纯咖啡碱。咖啡碱与茶汤里的其他物质复和，形成一种混合物，这种混合物在胃内酸性条件下失去了纯咖啡碱的活性以及对



胃的刺激性，当混合物进入小肠的非酸性环境中时，咖啡碱又能还原释放出来，被血液吸收，从而发挥其积极功能，在一定程度上起到解除疲劳的作用。

此外，咖啡碱能兴奋神经中枢系统，对全身的生理机能都有影响，促进胃液的分泌和食物的消化。茶汤中的肌醇、叶酸、泛酸等维生素物质以及蛋氨酸、半胱氨酸、卵磷脂、胆碱等多种化合物，都有调节脂肪代谢的功能。此外，茶汤中还含有一些芳香族化合物，它们能够溶解油脂，帮助消化肉类和油类等物质。目前在东南亚和日本很受欢迎的乌龙茶，被誉为“苗条茶”、“美貌和健康的妙药”。因为乌龙茶具有很强的分解脂肪的功能，长期饮用不仅能降低胆固醇，而且能减肥健美。

（二）饮茶防辐射

1. 电脑一族每天必喝的四杯茶

终日伏案工作的电脑一族，如果坚持每天四杯茶，不但可以对抗电脑辐射的侵害，还可保护眼睛。

上午一杯绿茶：绿茶中含维生素 C 以及强效的抗氧化剂，不但可以清除体内的自由基，而且能分泌出对抗紧张压力的荷尔蒙。绿茶中所含的少量咖啡因可以刺激中枢神经，振奋精神。

下午一杯菊花茶：菊花有明目清肝的作用，可加枸杞一起泡着喝，或是在菊花茶中加入适量蜂蜜，效果一样。

疲劳时可喝一杯枸杞茶：枸杞子含有丰富的 β 胡萝卜素、维生素 B1、维生素 C、钙、铁，具有补肝、益肾、明目的作用，对解决“电脑族”眼睛涩、疲劳都有很好的疗效。

晚间一杯决明茶：决明子有清热、明目、补脑髓、镇肝气、益筋骨的作用，如果有便秘的人可在晚餐饭后饮用，对治疗便秘效果很好。

2. 荧屏面前常饮茶

电视是一项伟大的发明，它给人们的日常生活带来了影像和声音符号同步的视听新享受。世界上有许多人每天都要面对着电视屏幕度过大量闲暇时光。但是播放电视时，荧光屏会发出一些射线，这些射线对人体有害，尤其是对于长时间观看电视的人来说，会引起视觉疲劳和视力衰退。有试验表明，连续看电视四五个小时，人的视力会暂时减退 30%。而对长期从事电脑、监视器工作的人员来说，每天都要长时间、近距离地面对荧屏，对眼睛的损害不可小觑。为了减轻这些射线的影响，使这种辐射降到最低，看电视时可以常喝杯茶。

茶叶中含有多种维生素和微量元素，甚至比许多水果中的含量还多，对人体健康有许多好处。茶中的维生素 A，有利于恢复和防止视力衰退；维生素 B2 对眼睑、眼睛的结膜和角膜有保护作用，缺了它，常会引起流泪、视力模糊；维生素 C 是眼睛晶状体中的重要营养成分，不足时会使晶状体受损，变得混浊；维生素 D 直接参与视网膜的杆状细胞内视紫质的合成，以维持视觉的正常。微量元素锌则是



维生素 A 在人体内运转的必需物质。如果维生素 D 或者锌不足，会减弱眼睛的暗适应力和辨色能力。另外，茶中还含有 β -胡萝卜素、铜、钙、脂多糖、茶多酚类物质，它们也有防辐射和减轻视觉疲劳的效用。

其实，屏幕射线对人体的损害还不仅限于视力，还会对神经、免疫力、心血管系统等都有不利影响，只是表现得不如视力那么直接罢了。饮茶对减轻屏幕射线的危害很有益，最直接的一个作用就是饮茶能够增加排尿，将毒素排出，“净化”体内环境。当看电视时，不妨煮一杯清茶，慢品慢饮，既是享受，又可防病，何乐而不为？

（三）神奇的菊花茶

李时珍曾在《本草纲目》中对菊花茶的药效有详细的记载：性甘、味寒，具有散风热、平肝明目之功效。《神农本草经》中也有如下记载，白菊花茶能“主诸风头眩、肿痛、目欲脱、皮肤死肌、恶风湿痹，久服利气，轻身耐劳延年。”在这里，特别要提到的是黄山贡菊，它生长在高山云雾之中，采黄山之灵气，汲皖南山水之精华，它的无污染性对现代人来说，具有更高的饮用和强身健体的价值功效。

（四）乌龙茶可增加食欲

乌龙茶会使精神振奋，而且能促进食欲。所以当身体感到疲倦、体力衰退或胃口不好时，可以泡杯乌龙茶喝。乌龙茶中的丹宁促进胃液分泌的作用比较大，使胃肠蠕动加快，从而产生食欲。常喝乌龙茶的人也许没有这种感觉，但一个常喝绿茶或不大喝茶的人，如就餐时放一杯乌龙茶在旁边，边吃边喝，但要注意适量饮用，食欲会明显增加，甚至对油腻食物也会感兴趣。

此外，乌龙茶可解油腻，使身体不致产生过多的脂肪，对保持你的完美曲线有好的效果。

（五）茶叶的妙用

苏轼认为，经常饮茶胜过服药，曾深有体会地说道：“人固不可一日无茶。”事实也是如此。翻开茶史资料，有关饮茶与健康的记载很多，这些记载把茶叶的效用描绘得十分神妙，一些古代名医在著述中对此也有不少阐述。

茶能刺激中枢神经、振奋精神。每当工作困倦、沉沉欲睡、精神萎靡、思维闭塞时，可以饮杯绿茶放松心情，它能使人精神焕发、头脑清新、思路宽广。所以三国时代的华佗在《食论》中有这样的文字：“苦茶久食，益思意”，《神农本草》也有相同文字记载：“茶味苦，饮之使人益思，少卧。”茶可消食去腻、利尿止渴、消毒解酒、轻身明目等作用。如若在饭后，以茶漱口，顿时会觉得油腻没了，脾胃也自然清爽了。有残食挟齿间，也可通过这次漱口把残食去掉。如果在口干时，啜茶数口，便会立即感觉舌尖甘甜，口渴立即消失。此外，解酒、治痢和外疮消毒等用



茶都可起到一定治疗效果。

茶提神益思，提高工效。在生活中，在严冬深夜，仍然坚持伏案工作的人，头昏目眩、四肢疲倦时，泡饮一杯浓茶，顿觉神清气爽、倦怠渐消。在烈日似火的三伏盛暑里，汗流浹背、疲乏不堪之时，喝上一杯香茶，会感到暑气全消，身心俱爽，疲惫的心灵也得以安静。所以，一些作家、科学家在工作时，通常都需要可以助文长思的浓茶。夜间行车者，临行前最好喝杯浓茶，不仅可以提精神还可促使精力集中，保证行车安全。长期在野外工作的人，如果经常喝些浓茶，对预防病菌感染，保护身体健康，有一定预防作用。

茶能止渴生津，消食除腻。在盛夏酷暑的烈日“烘烤”下，有时难免会口渴难忍，这时如能饮上清茶一杯，定会感到满口生津，遍体凉爽。这是因为茶汤中的化学成分，如多酚类、糖类、果胶、氨基酸等成分与口中涎液发生了化学反应，使口腔得以滋润，产生清凉感。另外，咖啡碱从内部控制体温中枢，调节体温，并刺激肾脏，促进排泄，从而使体内大量污物和热量得以适时排出，起到排毒作用。

茶叶含有碘和氟化物。碘有防治甲状腺机能亢进的作用，而氟化物则是人体骨骼、牙齿、毛发、指甲的主要构成成分。在食物中，含氟量很低。适当多饮茶，会补充身体营养的不足，尤其能提高牙齿的抗酸能力。茶叶是一种口腔卫生剂。每天起床后，往往会感到口干舌苦，这时饮杯清茶，即可除去口中粘液，消除口臭，增进食欲。实验表明，喝早茶有益身心健康。在日常生活中，人们在丰盛的餐宴之后，往往需要饮几杯浓茶，这能防止油腻积滞。这是因为，咖啡碱能兴奋中枢神经系统，促进胃液的分泌和食物的消化，促进脂肪消化。

另外，茶叶中的芳香物质也有消解脂肪、帮助消化和消除口中腥膻的作用，而且芳香物质能使人神经中枢以兴奋和愉快的感觉，让人保持敏感和精神集中。茶还可提高胃液分泌量，促进蛋白质、脂肪的消耗。

特别是在吃辣椒后，口辣难忍，可先用清水漱一下口，再咀嚼一点茶叶，口中辣味即可消除。吃过大蒜、大葱后容易产生口臭，在社交中很不受欢迎，这时可含一撮茶叶于口中几分钟后吐出即可。茶叶也可用来炖牛肉，用纱布包好茶叶与牛肉同炖，既不会影响牛肉的味道，还使牛肉易烂，味美可口。而且饮茶还有助于戒烟，以乌龙茶戒烟效果最好。看电视时，饮上一杯茶可以有效地抵御电视机显像管发出的有害射线，最主要的是茶水可阻止胃癌诱发物亚硝酸盐在口腔内的形成。

（六）饮茶对“症”有道

菊花茶对整天在电脑前办公的上班一族很适合，茶中的白菊具有去毒的作用，对体内积存的暑气、有害性的化学和放射性物质，都有抵抗、排除的疗效。同时，这款茶也被认为是减压茶，由缓和不安、愤怒的乌龙茶制成。工作和生活中的压力，常使人喘不过气来，特别是短期内的精神重压，会引起血管收缩、虚冷，这样脂肪容易积聚，长此恶性循环下去，会导致发胖。在有压力感的时候，不时喝上一



杯减压茶，让血管的负荷降下来，也防止姣好的身材臃肿起来。

特别提示：此茶睡前饮用有助于入睡，白天喝有利于施放有毒物质和减压。

宴会上交杯换盏，气氛热烈，醉酒人想早些醒酒，就可以喝同量的乌龙茶。乌龙茶不仅能够防身体虚冷，摄取酒精和积聚体内的胆固醇，还可带来热量。同时要注意：利尿解毒的乌龙茶热饮对醉酒效果最好。

好烟如命的人，建议常喝芦荟茶，那与香烟相似的独特苦味，是烟的最好替代品。

特别提示：芦荟茶不仅有助于戒烟，而且可促进排便及新陈代谢。

如果连续三天没有排便，就该买点没特别苦味的枸杞茶喝上一杯了，枸杞能够清除附在肠壁上的宿便。

特别提示：晚上多喝一点，隔天上午自会神清气爽，不再有倦怠。

为了保持婀娜的身材，女性在嘴馋想吃甜食时，要是有一种甜味纯正、热量很低的罗汉果茶，就会把这种想法从头脑中驱除。

特别提示：虽然甜如砂糖，热量却几乎等于零。

出现浮肿尤其是脸部浮肿时，不妨在这样的浮肿日子里，坚持喝艾蒿茶，有利尿解毒功效。特别提示：长期减肥体重没有明显下降的人不妨尝试。

中国茶多数都有促进脂肪代谢的效果，普洱茶更是消除多余脂肪的高手。茶中含有的元素，有增强分解腹部脂肪的功效。

特别提示：普洱茶有一点特殊的味道，但不苦，适合上班族中压力较大、经常性没有食欲的人饮用。

（七）饮茶可减轻吸烟危害

饮茶能够减轻吸烟诱发癌症的可能性。茶叶中的茶多酚能抑制自由基的释放，控制由于吸烟可能造成的癌细胞增殖。自由基是人体在呼吸代谢过程中，在消耗氧的同时产生的一种有害“垃圾”，这种危险几乎存在于人体的每个细胞中，是人体的一大隐患和“定时炸弹”。研究表明，通常情况下人的机体是处于自由基不断产生和不断消除的动态平衡之中，但是长期吸烟是自由基的发生和催化剂。据测定，每吸一日烟就可产生10的17次方自由基，吸烟会破坏人体正常的自由基动态平衡。自由基产生过多，人体致癌的可能性将加大。茶叶中茶多酚的主体儿茶素类物质则是一种抗氧化剂，也是一种自由基强抑制剂，可以抑制由于吸烟引起的肿瘤发生。

绿茶中的茶多酚清除自由基的能力较强，它们对超氧阴离子自由基具有较强的清除效应。中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所在研究了145种茶叶后证实，茶叶确有阻断人体内亚硝胺合成的能力。南京中山肿瘤研究所阎玉森经试验发现，茶多酚进入人体后能与致癌物结合，使其分解，降低致癌活性，从而抑制癌细胞的生长。研究结果表明，如果每天喝6杯茶，就可以不得癌症。因此吸烟者饮



茶有助于减少癌症的发生。

而且茶有助于减轻由于吸烟所引起的辐射污染。有数据表明，如果每天吸 30 支烟，肺部在一年内得到香烟放射性物质的辐射量相当于自身皮肤在胸腔 X 光机上透视了大约 300 次。而饮茶能有效地阻止放射性物质侵入骨髓并可使锶 90 和钴 60 迅速排出体外，茶叶中的儿茶素类物质和脂多糖物质可减轻辐射对人体的危害，对造血功能有显著的保护作用。用茶叶片剂治疗由于放射引起的轻度辐射病的临床试验表明，其总有效率可达 90% 左右。

同时，试验表明，茶可以防治由于吸烟而促发的白内障。科学研究发现，吸烟会促发白内障。科学家认为，白内障是由于人体内氧化反应产生的自由基作用于眼球的晶状体所致，而茶叶中的茶多酚分解产生的具有抗氧化作用的代谢物可以阻止体内产生自由基的氧化反应的发生。另外，美国农业部营养与衰老研究中心的科学家们最近发现，白内障的发病率与人体血浆中胡萝卜素含量高低及浓度大小关系密切。凡是白内障患者，其血浆中胡萝卜素浓度往往偏低，且发病率比正常人高 3~4 倍。茶叶中含有比一般蔬菜和水果都高得多的胡萝卜素。胡萝卜素不仅有防止白内障、保护眼睛的作用，同时还有防癌抗癌、抗尼古丁、解烟毒的作用。吸烟者经常饮茶对保护视力是有好处的。

此外，茶可以补充由于吸烟所大量消耗掉的维生素 C。吸烟可以促使人体血清中的维生素 C 与烟雾中的一氧化碳、亚硝酸、尼古丁、甲醛等氧化致癌物结合，进而转变为无毒化合物或非突变物质排出体外，使得维生素 C 含量大大减少，导致人体内的垃圾——自由基的大量堆积，给人体留下了隐患，加剧了自由基对各种正常细胞的损伤作用。研究人员发现，经常补充一定剂量的维生素 C 则可避免吸烟所带来的这种危害。因为维生素 C 具有抗氧化作用，可抑制氧自由基的生成，使人体细胞免受侵害。茶叶中维生素 C 的含量比较丰富，尤其是绿茶，在正常情况下，茶叶中维生素 C 的浸出率可以达到 80% 左右，茶汤中的维生素 C 在 90 摄氏度的温度下很少被破坏。吸烟者长期饮茶可以摄取到适量的维生素 C，完全可以补充由于吸烟造成的维生素 C 的不足，以保持人体内产生和清除自由基的动态平衡，增强人体的抵抗能力。

总之，饮茶只能作为吸烟过程中的一项补救措施而已，只能是最大限度地减少吸烟的危害。为了您的健康，彻底戒烟才应是保持健康的最佳途径。

（八）残茶的妙用

在日常生活中，经常有泡饮过的茶叶或因为种种原因不能再饮用的茶叶，大部分人都直接倒掉了，其实弃之可惜。随着大众对茶叶认识的进一步提高，人们逐渐发现残茶也有利用价值。

残茶可去腥味和葱味：如果器皿中有鱼腥味，可将残茶放在其中煮数分钟，便可去腥味；有腥味或葱味的菜锅，可直接用湿茶叶擦洗，再用清水冲净，即可除掉