

王惟恒◎主编

茶文化

与保健药茶



野泉烟火白云间
坐饮香茶爱北山
岩下维舟不忍去
青溪流水暮潺潺



茶艺和茶道精神，是中国茶文化的核心。艺，即制茶「烹茶」、品茶等艺茶之术。道，即艺茶的过程中所贯彻的精神……



人民军医出版社

茶文化与保健药茶

CHAWENHUA YU BAOJIAN YAOCHA

主 编 王惟恒 强 刚

副主编 孙宗雷 朱海燕 胡顺强

编 委 王惟恒 孙宗雷 朱海燕 胡顺强

强 刚 强永久 洪明星 黄 芳

高尚威



人民军医出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

茶文化与保健药茶/王惟恒, 强 刚主编. —北京: 人民军医出版社, 2006. 4
ISBN 7-5091-0118-2

I. 茶… II. ①王…②强… III. ①茶-文化-中国②保健-茶谱
IV. ①TS971②TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 146121 号

策划编辑: 焦健姿 周 宁

文字编辑: 孟庆玉

责任审读: 黄翔兵

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

电话: (010) 66882586(发行部), 51927290(总编室)

传真: (010) 68222916(发行部), 66882583(办公室)

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷: 三河市春园印刷有限公司

装订: 春园装订厂

开本: 850mm×1168mm 1/16

印张: 18.5

字数: 285 千字

版、印次: 2006 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~6000

定价: 35.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882586, 51927290



内容提要

中国是茶叶的故乡，几千年古老文明积淀下来的茶文化历史悠久，源远流长。茶与儒、佛、道教，与文学艺术，与医学养生保健的关系密不可分。本书在探究茶文化的基础上，介绍了较多保健茶疗方，使读者既可品评佳茗的同时领略茶艺、茶道、茶情、茶联、茶典故的妙趣，又可了解不同类别茶的特点、饮茶宜忌、如何选择茶和品茶等知识，同时还可依照本书内容享受自制保健茶饮强身健体的乐趣。

闲暇的午后，一卷书香，一杯清茶相伴，足矣。

责任编辑 焦健姿 周 宁



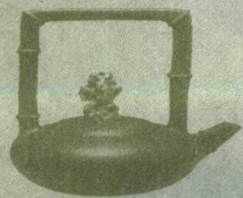
前

言

开门七件事，油盐柴米酱醋茶；文人七件宝，琴棋书画诗酒茶。自古以来，上至达官显贵，中有骚人墨客，及至普通百姓，人们无不对茶情有独钟。正像北宋文学家欧阳修在《茶歌》中体悟的那样：“吾年向老世味薄，所好未衰惟饮茶。”

中国是茶叶的王国，自从神农尝百草发现了茶，至今已有四五千年的历史。时至今日，茶不仅是中国人民生活的必需品，而且它与咖啡、可可竟长争高，成为世界三大饮品之一。在我国，茶被誉为“国饮”，普通百姓不可缺，名流雅士不可少。茶是生活必需，又是我国传统文化艺术的载体，因为自古有“茶通六艺”之说。在英国人眼中，茶是“健康之源，灵魂之饮”；而法国在这一方面亦是不乏浪漫，将茶看成是“最温柔、最浪漫、最富有诗意的饮品。”

茶的营养成分丰富，药理保健功效颇高，能品饮，能入馔，还能药用。有人说：茶是现代人的健康卫士，是21世纪“核子时代”的保健饮品。此说无丝毫夸张之嫌，却有千真万确之实。从古代医籍记载到现代的大量研究资料中证实，茶具有提神益思、去烦止渴、防龋固齿、消除口臭、去腻消食、清热解毒、清肝明目、杀菌消炎、防治癌肿、抵御辐射……等多方面的保健功能。诚可谓：一杯香茗在手，万千烦恼皆休；长饮强身健体，更能延年益寿。





目

录

第一章 茶文化与养生保健 / 1

第一节 源远流长茶文化 / 3

一、有一个美丽的传说：神农发现了茶 / 3

二、“茶”字之古今考 / 4

三、奇妙的茶之别称 / 5

四、茶的历史变迁 / 6

五、茶文化的形成与发展 / 10

第二节 茶与儒、佛、道 / 14

一、茶与儒：崇礼乐重“性”与“品” / 14

二、茶与佛：茶意禅味韵味同 / 17

三、茶与道：道法自然羽化功 / 23

第三节 茶艺与茶道 / 29

一、茶艺——彰显茶文化诗情画意的艺术魅力 / 30

二、茶道——中国茶文化的精神内核 / 31

三、茶具·茶馆 / 34

第四节 茶与文学艺术 / 48

一、诗词歌赋与茶文化 / 48

二、戏里也有千般茶——小说戏剧与茶文化/ 53

三、茶香四溢满红楼——《红楼梦》与茶文化/ 56

四、茶与书画 相映生辉/ 66

第五节 茶文化中的养生经/ 72

一、中华茶文化与养生/ 72

二、百家圣贤赞茶功/ 73

三、名人养生 与茶有缘/ 76

第六节 茶与药茶纵横谈/ 84

一、何谓药茶/ 84

二、药茶溯源/ 85

第二章 饮茶与健康/ 90

第一节 茶的类别及功用特点/ 92

一、名优荟萃话绿茶/ 92

二、品优功高乌龙茶/ 104

三、降脂减肥普洱茶/ 112

四、蜚声中外是红茶/ 116

五、谁赐白茶“第一茗”/ 121

六、色橙香高有黄茶/ 123

七、茶室溢香说花茶/ 127

八、茶中极品苦丁茶/ 136

九、各类茶叶的选购与贮存/ 138

第二节 茶叶的保健功能/ 146

第三节 饮茶宜忌/ 150

一、科学饮茶 因人而异/ 150

二、饮茶保健 因时制宜/ 156

三、香茶淡淡品 饮茶忌过浓/ 159

四、喝茶贵在品 最忌过量饮/ 160



目

录

五、饮茶忌服药 利弊细斟酌/ 161

六、饮茶忌空腹 莫饮隔夜茶/ 162

第三章 养生保健与药茶/ 163

第一节 药茶的配制与应用/ 165

一、药茶的功效及其特点/ 165

二、药茶的配制及用法/ 167

三、药茶服用注意事项/ 168

第二节 养生保健药茶方精选/ 169

一、补气、补血与药茶/ 169

二、补阴、补阳与药茶/ 173

三、抗衰益寿与药茶/ 178

四、降脂减肥与药茶/ 185

五、养颜美容与药茶/ 189

第四章 巧用药茶治百病/ 197

第一节 内科病证/ 199

感冒(199)

支气管炎(201)

高血压病(203)

冠心病(206)

肥胖症(208)

脂肪肝(210)

糖尿病(211)

急性肾炎(213)

尿路感染(215)

病毒性肝炎(216)

慢性胃炎(219)

胃下垂(220)

反流性食管炎(221)

消化性溃疡(222)

呃逆(224)

细菌性痢疾(226)

腹泻(227)

便秘(229)

眩晕(231)

失眠(232)

自汗、盗汗(233)

第二节 外(骨伤)科病证 / 235

- | | |
|--------------|--------------|
| 急性乳腺炎(235) | 痔疮(237) |
| 皮肤瘙痒(238) | 颈椎病(239) |
| 肩关节周围炎(241) | 岔气(244) |
| 腹部屏挫伤(246) | 脑震荡(248) |
| 海底损伤(250) | 骨折(252) |
| 慢性膝关节劳损(254) | 腰椎间盘突出症(256) |
| 慢性腰肌劳损(258) | |

第三节 妇(男)科病证 / 260

- | | |
|-----------|--------------|
| 痛经(260) | 倒经(262) |
| 月经过多(263) | 功能性子宫出血(265) |
| 闭经(266) | 带下病(268) |
| 妊娠呕吐(269) | 前列腺炎(270) |
| 阳痿(272) | |

第四节 儿科病证 / 273

- | | |
|-----------|-----------|
| 小儿咳嗽(273) | 夏季热(274) |
| 消化不良(276) | 秋季腹泻(277) |
| 小儿遗尿(278) | 小儿流涎(279) |
| 小儿口疮(280) | |

第五节 五官科病证 / 281

- | | |
|-----------|---------|
| 白内障(281) | 口臭(282) |
| 慢性咽炎(284) | |





第一章 茶文化与养生保健



第一节 源远流长茶文化

五千年中华民族历史源远流长,有着丰厚的传统文化积淀。茶树原产地在中国,中国是世界茶叶的故乡,是最早种茶、制茶和饮茶的国家。因此,中华茶文化的形成和发展,成为中国传统文化一个重要组成部分,而且对世界文明进步具有特殊的贡献。但是,对于茶文化的研究,从20世纪80年代才刚刚兴起。1990年在杭州成立“国际茶文化研究会”以后,海内外各种茶文化学术团体开始广泛交流,各种各样的茶艺馆和茶艺表演队争奇斗艳,出现了前所未有的“茶文化热”,形成跨地区、跨国度的文化现象。

对于茶文化的研究,不仅包括对不同茶类、茶的品质、用水、茶具、茶的烹饮技艺和规则程序、饮茶的环境,以及茶类生产工艺沿革等方面的研究,还包括对有关茶的道德、美学、诗词、书画、陶瓷和民俗等领域进行研究,这也是当前一些学者提出“茶艺”和“茶道”必须区别的界定的依据。只有“茶艺”表演和“茶道”精神的有机结合,达到物质与精神的统一,才能构成中华茶文化的核心。

一、有一个美丽的传说:神农发现了茶

茶作为饮料是中国人民的一项重大发现。它的利用历史可与药用植物一样久远。民间传说,在五千多年前,有一位最早发明农耕、医药的“神农氏”,他为了为民解除病痛,尝遍百草,企图找到能治病的植物,他在采集奇花野草时,尝到一种草叶,感到口干舌麻,头晕目眩,于是他放下草药袋,背靠大树休息。一阵风过,似乎闻到有一种清新香气,但不知这清香从何而来。抬头一看,只见树上有几片叶子冉冉落下,这叶子绿油油的,心中好奇,遂信手拾起一片放入口中慢慢咀嚼,感到味虽苦涩,但有清香回甘之味,索性嚼而食之。食后更觉气味清香,舌底生津,精神振奋,且头晕目眩减轻,口干舌麻渐消,好生奇怪。于是再拾几片叶子细看,其叶形、叶脉、叶缘均与一般树木不同,因而又采了些芽叶、花果而归。以后,神农将这种树定名为“茶”,这就是茶的最早发现。在《神农本草经》即有记述:“神农尝百草,日遇七十二毒,得茶解之”。这里所说的“茶”即“茶”。此后茶树渐被发

掘、采集和引种,被人们用作药物,供作祭品,当作茶食和饮料。

神农氏发现茶树,只是鉴别、断定茶有药效而已;真正使茶成为“国饮”的却是数千年来难以计数的无名氏的不断栽培、更新、繁衍,由嚼青叶,而发明为采叶焙制,后改良为煎煮饮吸。如此这般发明再发明,改良再改良,从而使得这一深具民族性的饮料,能流传千古而为世人所饮用。

二、“茶”字之古今考

在秦代以前,中国各地的语言、文字还不统一,因此茶的名称也众说纷纭。据唐代“茶圣”陆羽所著《茶经》记载:唐以前,茶有“茶^①、檟^②、蔎^③、茗^④、荈^⑤”等名称。还值得一提的是,自唐以来,特别是现代,茶是普遍的称呼,较文雅点的才称其为“茗”,但在本草文献,如《新修本草》、《千金翼方·本草篇》、《本草纲目》、《植物史实图考》等,以及诗词、书画中,却多以茗为正名。可见,茗是茶之主要异名,常为文人学士所引用。

“茶”用来表达“茶”的含义,历经了许多朝代。将“茶”改为“茶”,那已是唐代开元年间了。当时在一部《开元文字音义》的书中,出现了“茶”字,这是一部与《说文解字》、《字林》等相似的字书,由唐玄宗作序而颁行的。可惜此书久已散佚,我们只能从《茶经注》“当作茶,其字出《开元文字音义》”中略窥一斑了。

由“茶”变“茶”定型于中唐会昌年间,与陆羽《茶经》的传播极有关系,陆羽撰写《茶经》时,“茶”字仍为不少人袭用,陆羽却一律写成“茶”字。以后,随着饮茶风习的日益普及,《茶经》影响的不断深入,“茶”字终于为人们

① 茶(tù):《诗经·国风》中《谷风》写道:“谁为茶苦,其甘如茶”。“茶”就是现在的茶,古人叫做苦菜;《康熙字典》释云:“世谓古之茶,即今之茶,不知茶有数种,惟檟、苦茶之字的茶,即今之茶”。可知“茶”为古代“茶”字的借用字。

② 檟(jiǎ):“檟”是茶的另一个字,《尔雅》云:“檟,苦茶”。晋·郭璞注:“树小如梔子,叶冬生,可作羹饮,今呼早采为茶,晚茶为茗,又曰荈,蜀人称为苦茶”。

③ 蔎(shè):汉代杨雄方说:“蜀西南人谓茶曰蔎;蜀人饮茶最早,蔎字为茶之俗名”。

④ 茗:茗为古代茶的又一名称。《晏子春秋》云:“婴相齐景公时,食脱粟之饭,炙三弋、五卵、茗菜而已”。说明公元前500年时“茗”是可以作为食物。《桐君采药录》载:“西阳、武昌、卢江、晋陵,好茗,皆东人作清茗。茗有饴,饮之宜人。凡可饮之物,多取其叶”。

⑤ 荈(chuān):“荈”字代茶,首见于汉·司马相如《凡将篇》之“荈论”《吴志·韦曜传》说:“吴王孙皓密赐茶荈以代酒”;孙楚歌云:“姜、桂、茶、荈出巴蜀”;晋·郭璞认为,“荈”系“茗”的别名。

所普遍接受,至今已经有一千二百多年的历史。

茶流行于世界,读音也有不同。如今世界各国的茶名读音,也都是从中国直接或间接传入的。可分两大体系,一个是普通话语音:茶—“chá”;另一个是福建厦门地方语“退”音—“tuì”。两种语音在对外传播时间上,有先有后,先为“茶”音,后为“退”音。“chá”音传往中国的四邻周边国家。如东邻日本,直接使用汉字“茶”。西邻古波斯语读作“CHA”;土耳其语读作“CHAY”;葡萄牙语为“CHA”。北邻俄语念“чай”。南邻印度、斯里兰卡、巴基斯坦、孟加拉的僧伽罗语也叫“CHA”。在明末清初,西方远洋船队由厦门等地方语得知茶称为“退”,随译成英语“TEE”,拉丁文“THEA”,后来英语拼成“TEA”。至于法语系的“THE”,德语系的“TEE”,西班牙语的“TE”,都是由厦门语的“退”音和英语的译音演变而成的。

三、奇妙的茶之别称

1. 水厄 东晋初年,北方士族大多对茶事一知半解,不惯饮茶。唐代文学家温庭筠《采延录》载:“晋时王蒙好茶,人过辄饮之,士大夫甚以为苦,每欲侯,蒙必云:‘今日有水厄’。”王蒙嗜茶成癖,古语云“己所不欲,勿施于人”,而此公却偏偏逆其道而行之,结果弄得人人皆危,出了不少笑话。

《洛阳伽蓝记》亦云:“魏彭城王勰见刘镐慕王肃之风,专习茗饮,谓镐曰:卿好苍头水厄,不好王侯八珍,如海上有逐臭之夫,里内有效顰之妇,以卿言之,即是也。”看来晋以前当有许多人并不嗜茶,甚至竟以之为苦事,一来可能是其时茶质低劣,难以适口,二来可能是晋朝名士多以饮酒为乐,尚不知茶中滋味之故,至于其他,不得而知。但将茶视为“水厄”,实为大杀风景之事,两晋名流地下有知,当以此为憾。“水厄”大概是茶史上对茶的惟一的贬称了。

2. 涤烦子 语出唐代常伯熊的《烹茶帐中》。常伯熊随使西番时,在帐篷里煮茶。有一个叫赞普的人问他在煮什么,常伯熊说:“涤烦疗渴,所谓茶也。因呼茶为涤烦子”。施肩吾诗云:“茶为涤烦子,酒为忘忧君,即指此也”。唐人比起晋人来说,显是高明了许多,不但以“水厄”为苦,而且饮之如醴,并知道茶有解除烦忧之功,这确是一个大进步了。

3. 不夜侯 语出自晋·张华所著的《博物志》,其中谈到:“饮真茶令人少眠,故茶另称不夜侯,美其功也”。胡峤《飞龙涧饮茶》诗云:“破睡须封不

夜侯”。

4. 甘侯 语出自唐·孙樵的《与焦刑部书》。该书有一段记载：“晚甘侯十五人，遣侍齐阁。此徒皆请雷而摘，拜水而和，盖建阳丹山碧水之乡，月涧龙龕之品，慎勿贱用之”。孙樵在这封信中，把出产在“建阳丹山碧水之乡”的茶，用拟人化的笔法，美称为“晚甘侯”。“晚甘侯”，甘香浓馥，美味无穷之意；“侯”，尊称。“碧水丹山”，南朝作家江淹对武夷山的赞语。当时崇安尚未建县，武夷山属于建阳县，故信中称“建阳丹山碧水”。因此可以说孙樵所送的茶乃武夷山所产，“晚甘侯”当是武夷岩茶最早的茶名。

5. 森伯 出自南朝后·汤悦的“森伯颂”。《清异录》上说：“汤悦有森伯颂，盖颂茶也。略谓：方饮而森然严于齿牙，既久四肢森然。二义一名，非熟夫汤瓿境界，谁能目之。”

一说，森伯即晚甘侯的表字，即武夷岩茶。清明闽北人蒋蘅写的《晚甘侯传》一文中，曾以拟人化的笔法，酣畅淋漓地为武夷岩茶写传。他写道“晚甘侯，甘氏如莽，字森伯，闽之建溪人也。世居武夷丹山碧水之乡，月涧云龕之奥。甘氏聚族其间，率皆茹露饮泉，倚岩据壁，独得山水灵异，气性森严，芳洁迥出尘表……大约森伯之为人，见若面目严冷，实则和而且正：始若苦口难茹，久则淡而弥旨，君子人也”。该传沿用了前人对武夷岩茶的美称——“晚甘侯”，以拟人化的笔法记述了它的姓名和表字，姓甘，名如莽，字森伯。作者巧妙地用了《诗经》中的典故，予武夷岩茶以姓名：甘如莽。《诗经·邶风·谷风》云：“谁谓荼苦？其甘如荠！”《晚甘侯》作者匠心独具，为甘甜美味的武夷岩茶取了出典于《诗经》的尊姓大名，令人解颐生津。传中还把武夷岩茶的“茶品”拟人化为“人品”，赞之曰：“君子人也！”足以与周敦称莲花为“花之君子”相媲美。

6. 清友 出自宋·苏易简的《文房四谱》之“事物异名录”。《文房四谱》曰：“叶喜字清友，号玉川先生。清友，谓茶也”。唐·姚合《品茗诗》云：“竹裹延清友，迎风坐夕阳”。

7. 馥甘氏 出自宋·李郭的《纬文琐语》。书云：“世称橄榄为馥甘子，亦称茶为馥甘子。因易一字，改称茶为馥甘氏，免含混故也”。

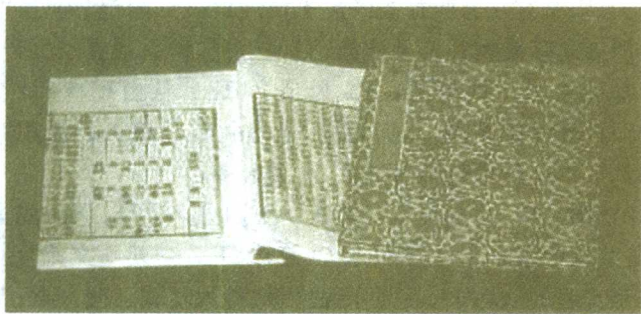
四、茶的历史变迁

毋庸置疑，中国最早发现了茶，中国人饮茶的记录历史悠久。唐·陆

羽《茶经》说：“茶之为饮，发乎神农氏”。神农是农之神，归结到这里也就不能再往上推了。据晋·常璩《华阳国志·巴志》记载：“周武王伐纣，实得巴蜀之师，……茶蜜……皆纳贡之”。说明在西周时期巴国就已经以茶与其他珍贵产品纳贡与周武王了。《华阳国志》中还记载，那时已经就有了人工栽培的茶园。

种种史料显示，西汉时有些地方喝茶已经流行。如汉宣帝时代，王褒写过一篇《僮约》^①的押韵文字，其中谈到他从寡妇杨惠家中买进一位仆役叫“便了”，规定“便了”除了炒菜、煮饭之外，还须“烹茶尽具”，“武阳买茶”。武阳属今四川省成都市西南的彭山县，于唐时属于剑南道，而剑南就是茶的著名出产地。我们可以推测，王褒派下属仆役从驻守的益州到老远的武阳去买当地的特产——茶，来待客或自享。

自东汉末年，局势混乱，群雄并起，最后魏、蜀、吴三分天下，而吴国在扬子江下游，接近茶叶的产地，盛行喝茶的习惯。据《三国·吴志·韦曜传》载：“孙皓^②饮群臣酒，率以七升为限。曜饮不过二升，或为裁减，或赐茶茗以当酒”。孙皓把茶赏赐给韦曜，首开以茶作为酒的代用品之先例。从此“以茶代酒”传为佳话，并在当今许多接待宾客的场合被人们效仿。



◆ 陆羽茶经

到了西晋，张载在《登成都楼》一诗中就有“芳茶六种清凉冠”诗句。孙楚在所作的歌上也提到：“茶薺巴蜀出”。这些可与汉·王褒在《僮约》上所说的，印证在四川地方，不难表示扬子江流域是中国茶叶的原产地，而且可推定中国人喝茶是从四川省的下流推广到各地去的。

① 僮约：买卖奴隶的契约文书。

② 孙皓：吴国第四代国王乌程侯。