

饮 茶 的 乐 趣

YINCHA DE LEQU

陈惠中 编著

人民军医出版社

1991·北京

内 容 提 要

我国人民几乎人人都有饮茶的好习惯。饮茶益于健康可谓人人皆知。为了帮助读者了解饮茶之乐的科学道理，作者收集了古今中外大量的资料，详尽地介绍了茶叶的成分及其营养价值，茶叶和茶制剂的药理作用及其临床应用，饮茶、保存茶叶的注意事项等。本书内容丰富、论据充分，实用性强，融科学性与趣味性于一体。不仅适合广大群众阅读，对于医务人员以及科研工作者也有一定的参考价值。

饮茶的乐趣

陈惠中 编著

*

人民军医出版社出版

(北京复兴路22号甲3号)

(邮政编号: 100842)

北京孙中印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行

*

开本: 787×1092mm 1/32 · 印张: 5.125 · 字数: 108千字

1991年7月第1版 1991年7月(北京)第1次印刷

印数: 1~6000 定价: 2.60元

ISBN 7-80020-257-7/R·214

〔科技新书目: 247-202①〕

编 者 的 话

我国是茶叶的故乡，在世界上，是茶叶栽培、制作、医用、饮用最早的国家。茶叶的饮用、医用在我国有悠久的历史。茶叶是世界上最为普遍的一种饮料，居世界上三大无酒精饮料之首。在我国，茶叶的医用早于饮用，从古医书到现代医药学，从国内到国外，研究得较多，应用得也较广。目前，茶及其制剂在临床上已用于20余种疾病的治疗。所以，不论饮用，还是医用，茶叶均不愧为人类健康的良友。

本书将收集到的大量国内外资料归纳为10部分，重点介绍了茶叶的成分及其营养价值、茶叶成分的药理作用、茶叶及其制剂的临床应用、茶叶制剂抗辐射损伤和升白细胞作用、茶叶应用中的注意事项等。本书内容丰富，论据充足，科学性强，带有一定的趣味性，适合各层次读者阅读。既适合于广大群众阅读，使之了解茶叶的知识，从而享受饮茶的乐趣；也适合于研究者阅读，使之从中得到启示，以利把茶叶防治疾病的作用研究得更深更透，使茶叶更好地造福于人民群众。本书所汇集的资料，来自国内外很多书报杂志作者的辛勤劳动，在此一并表示感谢！因编者水平有限，书中难免错误和不足，恳请广大读者批评指正。

编 者

1991年1月

目 录

一、概 述.....	(1)
二、饮茶之路.....	(3)
三、饮茶种种.....	(9)
(一) 汉族人饮茶.....	(10)
(二) 少数民族饮茶.....	(15)
(三) 国外饮茶.....	(19)
1. 日本茶道.....	(19)
2. 第比利斯的“茶座”.....	(22)
(四) 速溶茶——第三代茶叶饮料.....	(22)
四、茶叶的成分及其营养价值.....	(24)
(一) 茶叶的主要化学成分.....	(24)
1. 生物碱类.....	(24)
2. 茶多酚.....	(28)
3. 蛋白质和氨基酸类.....	(31)
4. 碳水化合物.....	(33)
5. 脂肪类.....	(34)
6. 有机酸.....	(35)
7. 芳香物质.....	(35)
8. 茶叶色素.....	(36)
9. 酶类.....	(36)
10. 维生素类.....	(37)
11. 无机物类.....	(38)
(二) 茶叶的营养价值.....	(40)
1. 蛋白质和氨基酸.....	(40)

2. 糖	(41)
3. 脂肪类	(41)
4. 维生素类	(42)
5. 无机物	(46)
五、茶叶所含成分的药理作用	(49)
(一) 茶叶中几种主要成分的药理作用	(49)
1. 茶生物碱类的药理作用	(49)
2. 茶多酚的药理作用	(54)
3. 茶叶脂多糖的药理作用	(60)
4. 茶叶其它成分的药理作用	(61)
5. 三种茶叶药用成分的抽提和纯化	(65)
(二) 茶叶诸成分的综合药理作用	(67)
1. 生津、止渴、解热、消暑	(69)
2. 除口臭, 助消化, 增进食欲	(70)
3. 兴奋神经中枢, 消除疲劳, 少睡, 益思	(72)
4. 利尿, 增强肾脏的排泄功能	(73)
5. 防治坏血病	(74)
6. 固齿强骨	(75)
7. 去脂、减肥, 防治动脉粥样硬化	(76)
8. 清肝、明目, 保护视力	(78)
9. 防癌, 抗衰老, 延年益寿	(79)
10. 解毒, 对抗药物的麻醉和毒害	(80)
六、茶叶及其制剂的临床应用	(82)
(一) 茶叶的医用历史	(82)
1. 茶叶的性味、归经及功用	(82)
2. 历代所传我国几种主要名茶的医药作用特点	(83)
3. 古书中以茶为主要组成的部分方剂	(84)
(二) 茶叶的临床应用	(86)
1. 治疗胃、肠道疾病	(86)
2. 治疗白细胞减少症	(88)

3. 防治高血压、冠心病, 防治动脉粥样硬化.....	(91)
4. 明目, 治疗眼科疾病.....	(93)
5. 调整糖代谢, 治疗糖尿病.....	(93)
6. 治感冒、咳喘及鼻炎.....	(94)
7. 治疗口腔疾病.....	(96)
8. 治皮肤病.....	(97)
9. 解毒作用.....	(98)
10. 治烧、烫伤.....	(98)
11. 治妇科病.....	(99)
12. 抗结核等辅助治疗.....	(99)
13. 其它.....	(99)
14. 茶在国外的临床应用.....	(100)
七、茶叶制剂抗辐射损伤和升白细胞作用.....	(103)
(一) 实验研究.....	(103)
1. 茶叶制剂“7369”对辐射所致的大白鼠白细胞 减少有明显的提升作用.....	(103)
2. 茶叶制剂“7369”对狗急性中度造血型放射病 有一定的防治效果.....	(104)
(二) 临床观察.....	(105)
1. “7369”对肿瘤放疗病人局部多次照射的防治作 用.....	(105)
2. “7369”对与放射性职业有关的白细胞减少症有 治疗作用.....	(109)
3. “7369”复升工号片对与放射性职业有关的白细 胞减少症的治疗作用.....	(109)
(三) 茶叶制剂“7369”抗辐射损伤和升白细胞作用的 机理分析.....	(110)
八、茶叶应用中的注意事项.....	(113)
(一) 茶应用中可能产生的副作用.....	(113)
1. 茶的污染问题.....	(113)

2. 茶叶引起过敏性红斑等	(114)
3. 大量嗜茶引起肝硬化	(115)
4. 嗜浓茶可致贫血	(115)
(二) 饮茶注意事项	(116)
1. 以服用新茶绿茶为好	(116)
2. 饮茶宜泡不宜煮	(117)
3. 不喝隔夜茶, 不喝乏味变质茶	(117)
4. 嗜烟酒者喝茶有益	(117)
5. 空腹、睡前不饮茶	(117)
6. 孕妇、哺乳期妇女不宜饮茶	(118)
7. 饮茶宜淡不宜浓	(118)
8. 不吃茶渣、不嚼茶	(120)
9. 不应用茶水送服药物	(120)
10. 某些病人不宜饮茶	(121)
九、茶叶的品质及真伪的辨认	(123)
(一) 茶叶的色、香、味、形	(123)
1. 色	(123)
2. 香	(125)
3. 味	(125)
4. 形	(126)
(二) 茶叶的种类	(128)
1. 茶叶的分类	(128)
2. 浙江自古出名茶	(128)
3. 名茶飘异香	(130)
(三) 茶叶优劣、真伪的辨认	(132)
1. 茶叶的品味	(132)
2. 茶叶优劣、真伪的辨认	(135)
十 茶具、茶叶的冲泡和保存	(138)
(一) 茶具	(138)
1. 紫砂茶具	(139)

2. 其它茶具.....	(142)
(二) 茶叶的冲泡.....	(144)
1. 冲泡茶叶要用好水.....	(145)
2. 泡茶时应掌握水温.....	(148)
3. 泡茶时应掌握时间.....	(148)
4. 煮水、泡茶的容器一定要清洁.....	(149)
5. 待泡的茶叶应干净.....	(149)
6. 茶叶盛器应单用.....	(149)
(三) 茶叶的保存.....	(149)
1. 影响茶叶保存的主要因素.....	(150)
2. 家庭用茶的保存方法.....	(151)
3. 茶叶保存中的注意事项.....	(153)

一、概 述

我国是世界上茶的栽培、制作、饮用和医药应用最早的国家。世界各国茶的栽培、饮用等方面的技术和习惯，直接间接地是从我国传去的。茶是世界上三大无酒精饮料(茶、可可、咖啡)之一，是世界上最为普遍的一种饮料。

我国于公元5世纪以前，首先制成了茶的饮料。自此以后，国内外曾尝试用其他植物代茶，但均未获得成功。人们之所以喜欢喝茶，是因为它对人体健康有益。古书籍中关于饮茶与健康的记载很多，其中有的经过检验，确有科学根据，有的还正在研究之中。约在公元492年，茶已被收入《本草》之中，相传“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”。可见茶叶最早是作为药物被利用的。唐《本草拾遗》有“诸药为各病之药，茶为万病之药”之说；明顾元庆《茶谱》上记述“人饮真茶能止渴、消食、除痰、少睡、利尿道、明目、益思、除烦、去腻，人固不可一日无茶”(图1)。说明茶叶的作用和治病范围很广。虽然当时人们还不知道茶叶的组成，但这些记载足以说明饮茶有益。

近年来，茶叶及其各种制剂在饮用、在医疗上应用的价值越来越多地得到国内外研究者和医务工作者的重视。认为饮茶有益于身体，是可溶于茶水中的各种成分起的作用，而茶叶的医药效果是其各种成分协同作用的结果。茶叶中可溶于热水的成分多，代谢二级产物多，对人体有生理活性的成分多，这些不仅反映了茶树物质代谢的特殊性，而且是“茶”作为医药应用的决定性因素。茶叶的化学成分，经过

现代生物学和医药学的研究,充分证明,它既具有营养价值,又具有医药价值。所以,茶叶与人类健康的关系极为密切。



图1 古人饮茶一日不可无

二、饮茶之路

我国是茶叶的故乡，是茶叶饮用最早的国家，相传从4世纪起饮茶习惯已逐渐普遍了。我国自西南地区发现和开始利用茶叶以来，经历了1000多年的漫长历史，到了西汉时期，饮茶传播范围才逐渐扩大。春秋、战国直至秦统一中国，促进了四川和全国其它地区经济文化的交流，种茶和饮茶才由四川逐渐向外传播到长江流域、东南各省。到5世纪，传播至北方，6~7世纪又传播到我国西北、西藏一带地区。从此以后，茶就成为我国各族人民的一种普遍喜爱的饮料。

随着茶业的兴起，《茶经》、《茶序》、《茶论》、《茶疏》《茶录》、《茶谱》等茶叶专著，也相继问世。唐代学者陆羽写的《茶经》是我国和世界的第一部茶叶专著。在此专著中，系统地记述了茶的起源、历史、栽培、育种、制作、饮用等10个方面的内容，这部不朽的农业科学著作，被日美等国译成多种文字，广泛流传。

“绿色金子”撒遍全球

被各国人民誉为“绿色金子”的中国茶叶，传遍世界100多个国家和地区。世界上现有40多个国家的茶种和植茶技术都是直接或间接地由我国传去的。茶叶很早就是我国对外贸易的传统出口商品。据史料记载，早在2000年前的西汉时期，我国曾与南洋诸国通商，汉武帝派出使者，携带黄金、玉帛和茶叶等由广东出海至印度支那半岛和印度南部等亚洲地区。从此，饮茶首先在这一带传播开来。南北朝齐武帝永明年间（公元483~493年），我国茶叶又随着丝织品和

瓷器输入土耳其。6世纪（唐、宋年间）以后，朝廷专设市舶司管理海上贸易，在准许外商自由买卖茶叶的过程中，通过扬州、宁波、广州、泉州等港口又输往日本、爪哇、印度、斯里兰卡等国。到了16~17世纪中叶，中国茶叶开始输往欧洲各国。根据欧洲的文献记载，威尼斯著名作家拉马司沃在所著的《中国茶》和《航海与旅行记》两书中，最先提到中国茶，那是明世宗嘉靖38年（公元1559年）。后来，第一个来我国传播天主教的神父克罗兹，于1560年将我国茶叶品类和饮茶方法传入欧洲。相传于1607年，经荷兰由印度公司将中国茶叶首批运往英国。茶叶除海路运至西欧外，更有用商队陆路运至欧洲其它各国的。到了19世纪，我国输出的茶叶在国际市场上占80%以上，于是茶叶传遍全球，居世界上三大无酒精饮料之首。

我国的茶叶，特别是各种名茶，可以说是：驰名中外，誉满全球。中国茶所到之处，最受欢迎，评价也最高。

日本的“乌龙茶热”

日本饮茶，相传是在9世纪初，由日本最澄禅师从中国引进茶种，首先种植于京都以东的近江台麓山地区，以后传遍日本各地。被称为“日本陆羽”的茶西禅师，也来过中国，他在日本写了一部《吃茶养生记》，详细介绍了中国茶的栽培和饮用方法。之后，中国茶在日本盛行，开始，日本人民把茶比作为“仙草灵丹”。1945年8月5日和9日，美国突然对日本发动原子袭击。美国把两个刚造好的小当量原子弹，由带降落伞的战斗机携带，先后投掷到日本广岛、长崎两个城市的上空，给两市人民带来深重的灾难，死伤约21万人，占两市当时人口的近一半。但科学工作者事后调查发现，原有饮茶习惯者，受辐射损伤较轻，由辐射所引起的死

亡率也较低。所以日本人民又把茶称之为“原子时代的饮料”、“它能够把你从辐射中拯救出来”。而今，日本畅销中国福建的乌龙茶。日本人民，特别是妇女，把它称之为“苗条茶”、“健康和幸福茶”、“美妙幸福健康的妙药”等。近年来，在日本掀起三次“乌龙茶热”。第一次“乌龙茶热”兴起于1973年，时值中日邦交正常化不久，日中友好空前高涨，喝中国乌龙茶成了一种时髦。1981年，一位青年女歌星在电视上说：“我是喝乌龙茶才长得这样苗条的。”一句话引起了正为发胖而苦恼的中年妇女们对乌龙茶的兴趣，掀起了“乌龙茶热”的第二次高潮。在第三次“乌龙茶热”中，扮演主角的则是罐装乌龙茶。专门加工罐装乌龙茶的伊藤园公司总经理本庄正则说，茶叶过去一直是室内品尝的饮料，罐装乌龙茶的出现把它推向广阔的室外饮料市场，使它变成了既方便又大众化的饮料，而这又同日本人民对健康食品和自然食品的追求相吻合，因此爱好者急剧增加。如今，爱喝乌龙茶的，不仅有对糖分敬而远之的妇女，还有讨厌碳酸饮料的青年。讲究保健的老人逐渐疏远咖啡而亲近乌龙茶，许多职员应酬交际中也用乌龙茶代替啤酒或威士忌。在东京银座等繁华地区的酒馆里，开始流行用乌龙茶掺酒喝。加工罐装乌龙茶成为日本许多企业追逐利润的新领域。1981年，日本只有两家公司加工罐装乌龙茶，现在从事这一行业的不仅有茶业公司，而且还有洋酒、调料、啤酒、清凉饮料等公司。罐装乌龙茶产量，1982年只有40万箱，1986年已超过1000万箱（每箱30瓶）。有关人士认为，“乌龙茶热”尚在发展中，喝乌龙茶有可成为日本人日常生活中一个重要内容。

“人类救世主”

当我国茶叶最初运进欧洲市场时，人们都把它看成为“贡熙”，以为是给皇帝进的贡。虽然售价很高，但“其价几何，在所不惜”。英国人视茶为“康乐饮料之王”，称其为“群芳最”。伦敦医学会主席布朗爵士曾誉茶为“人类救世主”，他说：“余确信茶为人类救世主之一，欧洲若无茶传人，必饮酒之死。”马克思、恩格斯的日常生活中也有喝茶的记载，马克思还给他的一个外孙埃德加尔取了个“茶先生”的绰号。据英国茶叶理事会的一项调查表明，茶叶目前已成为英国人的第一大饮料。据统计，在英国，茶每日的消耗量高达1.96亿杯，平均每人每天喝茶3.77杯。这次调查还将茶同其它饮料的消耗量作了比较：现在英国每人每天饮用1.8杯咖啡；1.3杯含酒精饮料；1.3杯不含酒精的软饮料和0.19杯奶。从各种饮料所占的比重看，茶叶占全部饮料消费量的45%，咖啡占21%，含酒精饮料占19%，软饮料占12%，其它饮料占4%。茶叶理事会还说，目前英国人每人每年要饮用1355杯茶，为世界上每人每年饮茶量最高的国家。而新西兰每人每年饮茶889杯，澳大利亚人是642杯，苏联人是325杯，美国人为321杯。

法国的“消瘦茶”

近年来，云南的普洱茶（又称沱茶）在法国等国家很负盛名。法国科学家实验证明，普洱茶质地纯净，不含有害物质，符合法国药典要求，既可作为饮料，又可作为药物。因此，普洱茶在药房里出售。普洱茶的特点，一是味纯，二是有帮助消化、镇静和减肥、去脂的作用，且晚间饮用也无妨。法国妇女，特别是青年女郎很讲究形体美，她们把中国云南产的普洱茶称为“刮油茶”、“消瘦茶”，并说：“你要外形美吗？那就得喝普洱茶。”这就是法国人喜欢普洱茶

的重要原因（图2）。

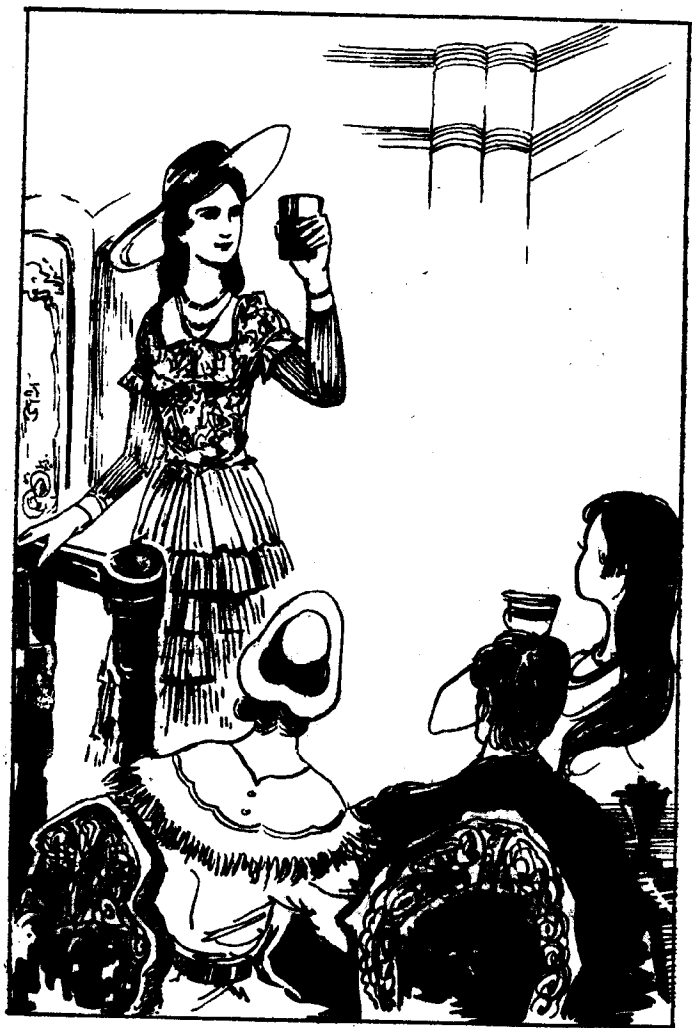


图2 法国女郎饮“普洱茶”

从民间到部队

几百年前，中国商人卖给沙皇一部分茶叶样品，不久后喝茶便成了俄国贵族的一种嗜好。接着1892年，第一批中国茶树被引种到黑海。从而使饮茶在俄国得到普及。从近代国外文献中了解，苏联科学工作者对茶很重视，研究得最多，不仅应用到临床上，而且很早就已配给到部队。的确是这样的，茶在俄国行时于17世纪，俄罗斯人普遍的饮茶习惯，是在军队的影响下逐渐形成的。在1877~1878年的俄土战争中，茶叶以其特有的功效博得了盛誉。在俄军进攻巴尔干途中，凡是分到茶叶的部队，其士兵的冻伤率和患病率都低于其它部队。此外，这些部队的耐力和战斗力也比那些依旧配给酒的部队强得多。于是，自1886年开始，俄军正式把茶叶和沙糖列为军用食品，平时军队每人340克，战时为650克，不全部供应。

另外，其它一些国家也把茶配给到部队。美、英、日等的军事科学家，一致认为茶是军队的理想饮料。因为茶有营养、提神、解渴、解暑和健身等有益健康的功效。所以，英国18世纪就把茶列为海军和陆军的饮料。继英国之后，美国也在陆军中推广饮茶。日本军队在战地普遍配给砖茶，供士兵饮用。其实，在军队中用茶最早的当推我国，三国时，诸葛亮就下令让士兵采茶饮用。

综上所述，饮茶之路越走越宽，各国喜欢饮茶的人之所以越来越多，是因为饮茶对人体确实有益。

三、饮茶种种

茶是一种古老的传统饮料，到了唐、宋朝代，茶已成为“一日不可无”的饮料了。随着茶叶生产的发展和饮茶的普及，当时不少文人雅士竞相著书立说。唐代陆羽写的世界上第一部茶叶专著《茶经》，就是在这种形势下写出来的。

在我国，茶与文学艺术有着不解之缘。历代的名流、学者、雅士们都对茶有着不同程度的爱好，流传着不少趣闻佳话，写下了不少名篇佳作。宋代著名诗人苏东坡主张，人有少病，只需饮茶，不用服药。有诗说：“何须魏帝一丸药，且尽卢同七碗茶。”卢同是历史上以喝茶闻名的唐代文人，他在《谢孟谏议寄新茶》一诗中，对饮茶的妙处作了淋漓尽致的描写：“一碗喉吻润，两碗破孤闷，三碗搜枯肠，惟有文字五千卷，四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散，五碗肌骨清，六碗通仙灵，七碗吃不得，唯觉两腋习习清风生。”这就是闻名于世，脍炙人口的“卢同七碗茶”。晋代的杜育《荈赋》和左思的《娇女诗》是我国最早赞茶的诗赋。诗人杜甫、白居易、李白、苏轼、陆游以及“扬州八怪”等，他们不仅嗜茶，还写下了大量的茶诗。现代也如此，我们敬爱的朱德委员长，在1959年视察庐山植物园时，品尝了云雾茶，即席吟诗一首：“庐山云雾茶，味浓性泼辣，若得长时饮，延年益寿法。”我国著名作家及诗人郭沫若，1964年访湖南时，饮了“高桥银针”，极为赞赏，特写诗一首：“芙蓉国里产新茶，九嶷香风阜万家，肯让湖州夸紫笋，愿同双井斗红纱。脑如冰雪心如火，舌不短钉眼不花，协力免