

茶叶与健康

张育松 那海燕 编著

海风出版社
HAIFENG PUBLISHING HOUSE

友会茶川

百岁茶人 张天福 题



中国茶界泰斗、百岁茶人张天福教授为本书题写书名及题词



作者2009年3月在泰国黎府省向省长玛尼先生
(右一)汇报亚宏公司茶叶种植情况



原福建省委书记陈明义同志，原省委常委、常务副省长张家坤同志
对《茶叶与健康》的出版，给予充分的肯定和鼓励



作者与研究生张涛和台湾
有机茶协会理事长圣伦法师在
漳平大坑铁观音有机茶基地
考察调研



作者在安溪县、武夷山等地指导评茶师职业技能鉴定

序 言

中国是世界茶树原产地。《神农本草》记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”，神农距今已有五千年。最早有关茶叶的文字记载距今也已有三千多年，茶叶历史源远流长。世界各国茶树引种、饮茶风尚，最早都是从中国直接或间接地传播和演变过去的。中国茶叶已走向世界，饮茶之风正风靡全球。

我在从事农产品品质研究的过程中发现，与其他农产品相比较，茶叶的品质特别优异。据报道，目前经过分离鉴定的品质成分已达600多种，其中有机成分有500多种，无机矿物质50多种以上，特别是茶多酚、生物碱、茶多糖、茶色素、茶皂素、芳香物质等都具有很重要的保健功能。本书围绕茶叶与健康这一主题，从茶叶起源、植物学分类、加工茶分类到茶叶种植、有机茶生产、产量、品质、抗性、加工、管理，以及茶文化等诸多方面进行了全面系统地介绍，资料翔实，内容丰富，通俗易懂，实用性强，是茶叶爱好者学习交流的一本好书。

本书作者张育松高级农艺师是一位具有三十多年经验的茶人，长期工作在茶叶生产、教学、科研、推广的第一线，坚持学习，广泛收集资料，笔耕不辍，成果颇丰。本书是其辛勤耕耘的结晶，相信此书的出版将对推动茶叶的交流和发展起到积极的作用。

是为序。

农产品品质学专家
福建农林大学校长、博士生导师

邵金贵

2009年8月18日

前 言

中国是产茶大国，源远流长的茶文化，成为中华民族文化的精粹。开门七件事：“柴、米、油、盐、酱、醋、茶”。茶不仅是人们日常生活的必需品，而且是一种保健品。茶叶中含有生物碱、茶多酚、氨基酸、蛋白质、茶多糖、维生素、茶红素、茶色素、茶皂素、芳香物质和矿物质等对人体健康有益的成分，其保健功效颇受人们重视。国际友人将茶誉为“健康文明饮料”。

随着社会经济的持续发展，人民生活水平的不断提高，人们的消费观念和消费行为悄然变化，营养保健意识逐渐加强。虽然饮茶对人体健康有诸多益处，但是有关喝什么茶、怎样饮茶对健康更有利等基本常识对一般饮用者来说，知之甚少。因此，将茶叶的历史、有机茶与人体健康、科学鉴评与健康泡饮、茶叶标准与健康、茶叶的保健功效、合理饮茶与健康，茶叶类职业技能鉴定、福建茶叶以及茶文化等有关茶知识，比较全面、系统地介绍给广大读者，这是我们茶人义不容辞的历史使命。

为了弘扬茶文化、提高国民的健康体质和精神素质，使更多的茶叶饮用者和生产工作者了解与熟悉茶叶基本知识，根据作者 30 多年涉茶的实践经验，结合几年来为本科生讲授《茶与健康》所写讲稿的基础上编写了《茶叶与健康》一书，全书分为十三章，该书全面、通俗、科学、实用、系统，基本涵盖了茶叶知识的全部内容，融知识性、趣味性于一体，雅俗共赏。相信本书可以为涉及茶叶生产、制茶、销售、购茶和饮茶等相关人员以及广大茶叶爱好者时时翻阅的读物，也可作为相关专业学生的教材与参考书。当您

读完这本《茶叶与健康》之后，相信您能品味到一个生动的茶叶世界，使您能在阅读中获取茶叶知识，提高品茶修养。

本书承蒙著名农产品品质学专家、农业部海峡两岸农业技术合作中心首席科学家、福建农林大学校长郑金贵教授在百忙中拨冗为本书作序；同时得到我国茶界泰斗、百岁老人张天福老先生题写书名与题词；以及中国农业科学院茶叶研究所有机茶研究与发展中心专家张优老师等多位茶叶专家的热心指导。他们不仅对本书提出了宝贵意见，还提供许多最新的文献与资料。我校成教学院张明辉老师在本书的编著出版过程中做了大量工作。本书还得到了福建农林大学学校领导、科技开发总公司领导以及茶厂全体同仁的支持和出版社编辑部的悉心帮助，使本书增色不少，谨在此一并致谢。

在本书编著过程中，参阅了国内外有关方面的专著和文献资料，在此向原作者表示诚挚的谢意。尽管做了多方面的准备，书中难免有疏漏不足之处，恳请读者及茶界朋友不吝赐教，以便今后再版时修改与补充。

作 者

2009年8月于福建农林大学

目 录

第一章 茶叶的基础知识	(1)
第一节 中国茶叶源远流长	(2)
第二节 植物学分类与传播	(12)
第三节 中国茶类品种繁多	(18)
第四节 茶区分布与茶叶现状	(33)
第五节 中国主要茶叶省份	(35)
第六节 茶叶主要化学成分	(41)
第七节 文化遗产与地理保护	(49)
第八节 非茶之茶(保健茶)	(54)
第二章 有机茶与人体健康	(65)
第一节 有机茶的发展史	(66)
第二节 有机茶与常规茶的区别	(73)
第三节 中国茶叶挑战绿色壁垒	(78)
第四节 有机茶园产地开发要求	(84)
第五节 有机茶园的栽培与管理	(92)
第六节 有机茶的加工与制作	(101)
第七节 有机茶包装销售与质量	(107)
第八节 有机茶认证与承诺	(112)
第九节 建立良好农业规范	(118)
第三章 茶叶的保健功效	(122)
第一节 古今茶叶保健记载	(122)
第二节 茶叶的药理与功效	(127)
第三节 不同茶类保健功效	(135)

第四节	化学成分保健功效	(151)
第四章	科学鉴评与健康泡饮	(166)
第一节	茶叶不同鉴评法	(166)
第二节	怎样认识乌龙茶	(178)
第三节	泡茶用水与名泉	(190)
第四节	科学泡茶“三要素”	(197)
第五节	不同茶类的健康泡饮	(201)
第六节	各式各样的饮茶习惯	(210)
第五章	合理饮茶健康长寿	(220)
第一节	正确科学选择茶类	(221)
第二节	茶叶的疗病与养生	(226)
第三节	饮茶应注意事项	(232)
第四节	茶叶的名词解释	(243)
第六章	中国茶叶的经营管理	(252)
第一节	中国茶叶市场现状	(253)
第二节	茶叶包装规范要求	(257)
第三节	茶叶的经营理念	(263)
第四节	茶叶店经营管理	(272)
第七章	茶树的综合开发	(286)
第一节	茶花和茶籽的开发	(286)
第二节	茶叶副产品深加工	(290)
第三节	茶叶食品的开发	(294)
第四节	低档茶叶的开发	(298)
第五节	茶叶在生活中的妙用	(303)
第八章	健康和谐茶文化	(308)
第一节	中国十大名茶传说	(309)

第二节	中国十大茶叶专家	(322)
第三节	中国茶叶为国饮	(327)
第四节	茶文化传播海外	(334)
第五节	茶叶的品饮艺术	(338)
第六节	中国茶具与文化	(344)
第七节	丰富多彩的茶文化	(359)
第九章	福建茶叶茶之祖	(373)
第一节	福建茶叶概况	(374)
第二节	福建名茶荟萃	(380)
第三节	福建与有机茶	(394)
第四节	非物质文化遗产与地理标志	(402)
第五节	福建主要学会与专家	(407)
第十章	古今名人颂茶效	(414)
第一节	古代茶书知多少	(414)
第二节	中国古代主要茶诗	(429)
第三节	现代名人主要茶诗	(442)
第四节	中国现代主要茶叶书籍	(444)
第五节	中国现代主要茶叶刊物	(452)
第十一章	国内外涉茶主要机构	(456)
第一节	国际茶叶主要机构	(457)
第二节	中国茶叶主要团体	(467)
第三节	中国主要科研机构	(475)
第四节	中国主要经营机构	(483)
第五节	中国茶学主要院校	(486)
第十二章	茶叶标准与健康	(491)
第一节	国际标准化茶组织	(491)

第二节	世界各国茶叶标准	(494)
第三节	中国茶叶各类标准	(502)
第四节	中国主要国际标准	(506)
第五节	中国有机茶的标准	(510)
第六节	新的茶叶卫生标准	(514)
第十三章	茶叶类职业资格技能鉴定	(524)
第一节	目前开展鉴定的职业	(525)
第二节	国家职业技能鉴定知识	(528)
第三节	评茶员申报条件及要求	(532)
第四节	茶叶加工工条件及要求	(537)
第五节	茶艺师申报条件及要求	(541)
第六节	评茶员的技能要求	(546)
第七节	茶艺师的技能要求	(556)
第八节	茶叶加工工的技能要求	(560)
参考文献		(570)
后记		(576)

第一章 茶叶的基础知识

茶已成为世界三大传统饮料（茶、咖啡和可可）之首，成为全球最大众化、最受欢迎、最有益于身体健康、心理健康的一种天然、营养、保健饮料。在世界文明史中，茶的博大精深是中华文明中璀璨的篇章，中华文明为世界文明的众多杰出贡献中，芳香清醇的茶则是我们中华民族为之骄傲的一份特殊贡献。中国是茶的故乡，是世界上饮茶和制茶最早的国家，早在 5000 多年前，就有中国神农氏尝百草，遇七十二毒，得茶而解，迄今仍传为美谈。茶叶是过去、现在和未来的天然饮料，饮茶健康已被越来越多的人所认识。

茶叶是一种重要的世界性经济作物，广泛种植于亚洲、非洲、拉丁美洲和大洋洲等地。目前世界上五大洲有 60 多个国家及地区种植生产茶叶，其中有 7 个国家（如中国、日本、韩国等）生产绿茶，其余都生产红碎茶。世界各茶类的比例为：红茶 73%、绿茶 24%、其他茶类 3%。有 30 多个国家出口茶叶，有 160 多个国家与地区饮用茶叶，全世界每年茶叶消费量约 300 万吨左右，每天饮茶 30 亿杯。有 100 多个国家和地区直接从中国进口茶叶，特别是中国的绿茶、中国的红茶和中国的特种茶，占世界市场 80% 左右。

茶叶是中国的，也是世界的。我国在世界茶叶生产贸易中有重要地位，既是世界茶叶第一生产大国，又是世界茶叶消费和出口大国。中国工程院院士、原中国茶叶研究所所长、中国茶叶学会理事长陈宗懋教授指出：“世界茶叶科学和茶产业的活动正以飞跃的速度前进，学科间的交叉、生物工程技术的渗透、医学科学的介入、信

息技术和电子产业的参与使得茶叶科学和茶产业面目焕然一新”。近三十多年来，茶叶的研究开发与应用受到世界各国，特别是发达国家的科技界、工业界和政府部门及广大消费者的关注，发展十分迅速。

第一节 中国茶叶源远流长

中国是茶的祖国，是茶的故乡，是茶文化的发祥地。传说在公元前 2737 年，中国就有茶叶的记载。茶在中国的历史悠久，几乎与我们祖先同时在这块土地上诞生。地球上有茶树植物已有 7000 ~ 8000 万年的漫长历史，而发现和利用茶叶也有 4000 ~ 5000 年。茶源于我国，但饮茶始于何时无文字记载。我国最早一部字书《尔雅·释木篇》（成书于秦汉年间，约公元前 200 年）中有“檟，苦茶”之说。西汉宣帝（公元前 73 年 ~ 49 年）时的王褒《僮约》中记载中有：“晨起早扫，食了洗涤，烹茶尽具，舍已盞藏……武阳（今四川彭山县）卖茶”，提到“烹茶”、“盞藏”、“卖茶”等，说明了当时的蜀西一带饮茶已相当普遍了。

西周时期，东晋·常璩在公元 350 年左右所撰的《华阳国志·巴志》中记载：“周武王伐纣，实得巴蜀之师，著乎尚书……丹、漆、茶、蜜……皆纳贡之”。也就是说，周武王率领南方八国伐纣是在公元前 1066 年，巴蜀一带已用当地所产的茶叶作为“纳贡”珍品，这是茶作为贡品的最早记述。

一、神农氏尝百草发现茶

据《茶经》记载：“茶之为饮，发于神农氏，闻于鲁周公”。神农为三皇五帝之一，那时是母系社会，从神农时代发现茶可以作为饮料算起，至今已有六七千年的历史。我们中国人都说自己是“炎黄子孙”，其中的“黄”是轩辕“黄帝”（葬于陕西黄陵县）；

而“炎”就是“炎帝”，炎帝就是神农氏（葬于湖南炎陵县），炎帝不仅发明了饮茶，还教会了先民进行农业种植。2009年4月10日，首届中华茶祖节暨祭炎帝神农茶祖大典在茶祖炎帝神农氏安寝地湖南省炎陵县隆重举行，正式确认神农氏炎帝为中国茶祖，可见这位炎帝对整个华夏民族文化的建立起到相当重要的作用。另一传说，陕西宝鸡市姜城堡是神农氏炎帝的故乡。

传说“神农尝百草疗疾，日遇七十二毒，得茶而解之”。人类为了与疾病作斗争，神农氏亲自上山采草药，为了验证各种草木的功效，他必采而嚼之，亲自尝一尝。有时一天会碰到好几种有毒草木，使他口干舌麻，他意识到这些都是中毒的征兆。正当他口干舌麻躺在大树下休息之际，树上飘落几片叶子，神农氏信手取来放入口中慢慢咀嚼，其味苦涩，但觉麻木消失，舌底生津，并感到气味清香，于是采叶而归，并定名为“茶”，与此同时人们也就发现了茶的解毒作用。另一种传说是神农时代没有医生，病人只得自行找些草药煎服，神农氏给人治病，不仅亲自采挖药材，有时也帮忙熬煎。有一次，当他在一棵大树下生火煮水时，有几片茶树叶子落入锅中，他正要放草药，却见水色微黄，便取水饮之，觉得此水味微苦带涩，喝后回味香醇甘甜，并能解渴生津、振奋精神，因而捞叶研究，从而发现了茶的药用价值。

当然，以上这些仅是传说而已，不过后人仍尊称炎帝神农氏为“茶王”，由此可见，数千年前，人们用吃茶来解毒，是符合当时社会实际的，即使今天看来，也有一定的科学道理。所以，今天我国民间百姓推崇神农氏为发现和利用茶树的鼻祖，是有其历史渊源的。茶的发现和利用，是中华民族对世界物质文明作出的一个重大贡献。

二、世界第一部茶叶著作

陆羽（733—804）字鸿渐，复州竟陵（今湖北天门）人，一

生嗜茶，精于茶道。因著《茶经》而名扬四海，被誉为“茶圣”、“茶宗”、“茶祖”、“茶仙”、“茶神”等等，对中国茶业和世界茶业发展作出了卓越贡献。陆羽用自己的一生研究茶事，他的足迹遍及全国各大茶区，756年陆羽时年24岁，与友人到各大茶区考察，观察茶事和学习茶农的经验。760年，陆羽在浙江湖州，对收集到的茶事资料进行分析整理，开始了《茶经》的著述工作。765年，陆羽根据32州、郡的实际考察资料及数年来的研究成果，完成《茶经》初稿。780年，陆羽在朋友帮助下，呕心沥血数十载，完成《茶经》著述，并正式刻印，整本《茶经》费时27年。陆羽的《茶经》，是唐代和唐以前有关茶叶的科学知识和实践经验的系统总结，《茶经》一问世，即为历代人所珍爱，盛赞他为茶业的开创之功臣。

陆羽《茶经》是世界上第一部茶叶著作，全面系统科学地总结了种茶、制茶、饮茶的丰富经验，内容详实。全书分上、中、下三卷共十个部分，其主要内容和结构有：一之源；二之具；三之造；四之器；五之煮；六之饮；七之事；八之出；九之就；十之图等十章，它包括植物学、农艺学、生态学、生化学、药理学、水文学、民俗学、史学等十分宝贵的知识，可称为茶叶百科全书，驰名中外。《茶经》问世一千余年来，在茶学界、文化界产生了巨大而深远的影响，对促进我国茶业的发展起了积极的推动作用。后人为了纪念陆羽在茶业上的功绩，称他为“茶圣”。陆羽一生为茶所乐，以茶会友，更多的是用自己的一生展示了茶的精神。

三、茶字的形成与语音传播

2008年8月8日，第29届奥运会在北京开幕，“茶”字画卷在开幕式上展现，全国茶人人为之激动，它震撼了中华儿女，也震撼了中华茶人，更震撼了全世界。中国地大物博，民族众多，因而在

语言和文字上也是异态纷呈，对同一物有多种称呼，对同一称呼又有多种写法。在古代史料中，茶的名称很多，但“茶”则是正名。“茶”字在中唐之前一般都写作“荼”字，“荼”字是一字多义，其一可表示茶叶。“茶”字是从“荼”中简化出来始发于汉代。在古汉印中，有些“荼”字已减去一笔，成为“茶”字之形了。不仅字形，“茶”的读音在西汉也已经确定。

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。在公元前2世纪，西汉司马相如的《凡将篇》中提到的“瞢侏”就是茶。西汉末年，在杨雄的《方言》中称茶为“适”，在《神农本草经》中称之为“荼草”或“选”，东汉的《桐君录》中谓之“瓜芦木”，南朝宋山谦之的《吴兴记》中称为“瞢”。唐代以前对茶的提法不下10余种，如荼、檟、蔎、茗、蔎、皋卢等，其中用得最多、最普遍的是荼。由于茶事的发展，饮茶越来越普及，指茶的“荼”字使用频率也越来越高，因此，民间的书写者，为了将茶的意义表达得更加清楚、直观，于是，就把“荼”字减去一划，成了现在的“茶”字。

唐玄宗开元年间（713~741）出版的《开元文字音义》才出现“茶”字。后来，陆羽在写《茶经》（公元758年左右）时，将“荼”写为“茶”，从此，在有关茶学的书中，茶字的形、音、义也就固定下来了。据《茶经》注释：“从草当作荼，其字出开元文字音义。从木当作茶，其字出本草，草木并作茶字”。至此，茶字统一读音、统一书写。茶字的定形至今已经有1300多年的历史。现在湖南省的茶陵，西汉时曾是刘欣的领地，俗称“荼”王城，是当时长沙国13个属县之一，称为“荼”陵县。从这个现象看，“茶”字读音的确定，要早于“荼”字字形的确定。

茶起源于中国，流行于世界。如今世界各国的茶字读音，都是从中国直接或间接传入的。一般可分两大体系，一是普通话语音

“茶”即“CHA”；二是福建闽南方言“退”即“TEY”，欧洲的英、法、德、荷兰等语系中茶的名称，都与闽南方言中的“茶”（TEY）的读音相似，西方各国“茶”一词，多数源于当时海上贸易港口厦门及广州方言“茶”的谐音。

两种语音在对外传播时间上，应先为“茶”音，后为“退”音。“CHA”音首先传往中国的周边国家，如东邻日本直接使用汉字“茶”，西邻古波斯语用“CHA”，土耳其语用“CHAY”；葡萄牙语用“CHA”，北邻俄罗斯用“чай”，南邻印度、斯里兰卡、巴基斯坦、孟加拉国的僧伽罗语也用“CHA”，拉丁文“THEA”，世界语用“TEO”。

在明末清初，西方远洋船队在厦门等地，从方语得知茶称为“退”，随之译成英语“TEE”，美国、加拿大、匈牙利、澳大利亚后来英语拼成“TEA”。德国、芬兰等用“TEE”，西班牙、挪威、瑞典、意大利、捷克等用“TE”，法国用“THE”。这些都是由厦门等地方方言中的口语“退”音和英语的译音演变而成的。

从以上茶字的读音可以看出，茶起源于中国，流行于世界。可以说，中国给了世界茶的名字、茶的知识、茶的栽培加工技术，更可以说世界各国的茶叶都直接或间接与我国茶叶有着千丝万缕的联系。早期，欧洲人曾把“武夷茶”作为中国茶叶的总称。

四、茶字各有不同的趣解

中国是世界四大文明古国之一，中国文字极具象征性意义，自“茶”字在中华大地广泛使用后，历代文人对茶字有不少趣解，就“茶”字的构造有3个说法。

1. “茶”字来龙去脉。古代称“茶”字为“荼”；到了唐代开元年间，由唐玄宗作序的一部《开元文字音义》书中将“荼”改为“茶”字。在后来陆羽撰写的《茶经》中，都写成“茶”

字。

2. “茶”是象形文字。茶字是长寿的象征，在中国和日本有人将“茶”字分解，上部的艹与“廿”相似，中间的“人”与“八”相似，下部的“木”可分解为“八十”，即“廿”加“八”再加“八十”，合计为一百零八岁，寓意人长饮茶可以活到108岁，谓之茶寿、健康长寿，所以有文人把一百零八岁的老人称为“茶寿老人”。今天人们便将“茶”字代表长寿，由此可知常饮茶有益身体健康。

3. “茶”字回归自然。“人在草木之间”，“茶”字由草字头、“人”字及“木”字三部分构成，上部为艹象茶的芽叶；中部为“人”，“人”在草字头之下象树冠；下部为“木”，“木”在草字头之上代表树干，是木本植物。以此比喻饮茶的心情，意思人处在草木之间，花草芬芳、虫鸣鸟叫、微风拂面，怡然自得，心旷神怡，表示人类想回归大自然，怎能不喝茶？

五、中国古代重要茶事记

中华民族在茶叶历史上经过了药用、食用、饮用和品茶四个阶段，即食用（将茶叶作为食物来吃）、药用（将茶叶当作药物来喝）、饮用（将茶叶作为饮料来饮）、品茶（将茶叶煎、煮、泡后，来品赏茶叶的色香味形）。早在原始社会，茶已进入人类生活。古代茶的发现，是起因于它对人体的解毒治病作用引起人们关注而作为药用的。茶的药用又是人类从直接含嚼茶树新鲜茎叶汲取茶汁而感到芬芳、清口并富有收敛性的快感开始的。

1. 公元前28世纪的神农时代，《神农本草经》记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”，茶开始作为药用。

2. 西周时期（公元前1100-770年），据《华阳国志》记载：公元前一千零四年周武王伐纣时，巴蜀一带已用所产茶叶作为“纳贡”