

茶·壶·里·的·养·生·智·慧

跟中国

《茶经》

学养生



于观亭◎编著

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



茶·壶·里·的·养·生·智·慧

跟中国

《茶经》

学养生



于观亭◎编著



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

茶壶里的养生智慧：跟中国《茶经》学养生 / 于观亭

编著. —太原：山西科学技术出版社，2013.9

(读书会)

ISBN 978-7-5377-4508-6

I. ①茶… II. ①于… III. ①茶叶—食物养生

IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 154930 号

读书会

茶壶里的养生智慧：跟中国《茶经》学养生

编 著 于观亭

出版策划 张金柱 责任编辑 张东黎 薄九深
助理编辑 徐俊杰 文图编辑 解鲜花
美术编辑 吴金周

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路21号 邮编：030012)
发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话：0351-4922121)
印 刷 三河市华润印刷有限公司 印刷

开 本 889毫米×1194毫米 1/16 印张：20
字 数 420千字
版 次 2013年9月第1版
印 次 2013年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4508-6
定 价 39.90元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与发行部联系调换。



序言



中国，茶之故乡，茶及茶文化的发源地。我们的祖先在 5000 年前就发现并利用茶，从药用到食用，从食用到饮用，成为人们最喜爱的饮料。3000 多年前开始栽培茶树，制茶历时悠久，从原始散茶到饼茶，从饼茶到散茶，从蒸青散茶到炒青散茶，从绿茶到黄茶、黑茶、白茶、青茶、红茶，从手工制茶到机械制茶。数千年的变革，中国在茶树栽培、品种培育、茶园管理、茶叶制作和化学、茶叶检验和审评等方面积累了十分丰富的知识和经验。伴随着茶叶生产和贸易的发展，孕育形成灿烂多彩的饮茶艺术和茶礼茶仪、茶俗民风、茶道茶艺。

茶叶由开门七件事“柴米油盐酱醋茶”的生活必需品，已成为人们社交中高雅之事，形成了“琴棋书画歌舞茶”的传统文化——中国茶文化。它不仅是物质的，也是精神的。饮茶可以为人体提供所需营养物质，还能去烦取静，愉悦心情。革命先行者孙中山先生在他的《建国方略》中提出：“就茶而言，是为最卫生、最优美之人类饮料。”中国茶文化的核心是：“健康养生，和谐共处。”客来敬茶、茶礼天下已成为中华民族的礼仪，以茶养生、以茶防病、以茶励志、以茶表意、以茶洁身、以茶悟道是儒、释、道三大教派的追求。饮茶五千年，五千年后还饮茶，每个饮茶者都可以在茶中体悟到人生哲理和生命哲学，这是茶与我们的感知与交流，是物我合一的最高境界。如今，饮茶识味，以茶会友，已然成为一种生活方式和人生格调，在熙熙攘攘的纷繁之中，寻求一份心灵的涤清与沉淀。

由山西科学技术出版社出版的《茶壶里的养生智慧 跟中国〈茶经〉学养生》是茶文化研究员、高级工程师于观亭继《图解中国茶经》、《中华茶经》、《茶叶加工技术手册》、《茶文化漫谈》、《中国茶文化丛书》等著作之后的又一力作。

这是一本茶文化专著，全书上下两篇。上篇从茶的起源、茶的分类、中国名茶、茶具使用、茶艺、茶风等角度，高度总结了五千年茶文化的各个方面和几千年的发展史，并充分反映中国当前丰富多彩的茶文化新貌；下篇从茶饮保健、四季茶饮、不同体质的茶饮、日常调理茶方、对症祛病茶疗方等方面，详细讲解了茶饮对健康的作用，以及如何使用茶疗方祛病疗疾。

这本书既论述了中国茶产业的科学发展成果，茶文化创新与内涵；又系统介绍了中国茶文化的发展。读者可以从中学习科学饮茶的知识 and 具体方法，是集实用性、知识性于一体的茶文化百科全书。作者通过图文并茂的展示、深入浅出的讲解、流畅的文笔，向读者展示了一幅全景式的茶文化发展画卷，使本书具有较强可读性。是一部很好的普及茶文化的百科全书，也是茶文化研究者和爱好者的一本工具书。

我认为该书的出版必将对推动中国茶产业和茶文化事业健康发展起到良好的促进作用。是为序。

王镇恒 于上海

2013年7月

王镇恒：安徽农业大学原副校长，博士生导师，茶学教育家。





自序



我从事茶业工作近四十年，从技术员到行政领导，从国家公务员到国有企业老总，都是在从事茶业工作。从茶业的生产收购、加工，到茶叶贸易，从茶科技到茶文化，从物质到精神都做了些皮毛的研究和体验。这是因为我所处的那个时代，国家给了我这个表演的舞台。

回顾我为国家服务的40多年，茶业几乎成了我的全部。在20世纪90年代以前，中国的茶叶是匮乏经济。出口、边销、内销在争夺茶叶，我们这些茶业工作者的主要任务是抓茶叶生产和加工，要多生产茶叶，提高加工效率，满足人民需要。正如毛泽东主席当时的指示那样：“今后要在山坡上多多开辟茶园。”多种茶，制好茶，才能“保证边销，积极扩大出口，适当增加内销”。我任茶叶加工处处长近十年，就是组织全国茶叶加工行业把茶农种出的茶叶精心加工，提高制率，充分发挥其经济效益，满足人民需要。

当时由于茶叶供不应求，国家对茶叶实行计划经济，统购统销，把茶叶作为二类物资。在这一时期我在茶业工作从事的绝大部分是茶叶的自然科学，从技术员到工程师，高级工程师，虽然也有行政职务，但大部分是从事茶叶加工技术和收购加工业务。因此，那时发表的一些文章和出版的一些专著，都是技术性的，如《茶叶拣梗机的应用与特点》、《茶叶的精制与拼配》以及专著《茶叶加工技术手册》、《中华茶人手册》等。

中国茶业在1978年和1984年相继进行了生产体制和流通体制改革，促进了茶业的大发展。从上世纪90年代以后茶叶进入了市场经济，茶物质逐渐丰富，以至到今天产大于销。我也由技术、业务工作转向了领导工作，那

些具体的技术、业务工作少了，有时间坐下来品茶、研究茶文化，弥补过去的缺失。特别是接近退休和退休以后的这段时间，系统地研究了中国五千年的茶文化，提出了横七竖八研究茶文化的大纲，即把中国五千年的茶文化分成了七个阶段：①起源于神农；②发展于秦汉；③兴盛于唐宋；④成熟于明清；⑤衰落于民国；⑥恢复于新中国；⑦繁荣于改革开放。中国茶业上下五千年有八条线：①茶叶加工的演变（鲜叶——晒干——团茶——蒸青团茶——龙团凤饼——散茶等）；②饮茶方法的演变（唐煮——宋点——明泡等）；③历代茗人（神农——陆羽——宋徽宗赵佶——张源——乾隆爱新觉罗弘历——吴觉农等）；④历代茶诗词（唐诗、宋词、元曲）⑤历代名茶与名水（扬子江中水，蒙顶山上茶；金沙泉，紫笋茶；虎跑水，龙井茶等）；⑥历代茶画与书法（《品茶图》、《斗茶图》、《啜茶贴》、《苦笋贴》等）；⑦历代茶书经典（《茶经》、《大观茶论》、《茶录》、《续茶经》等）；⑧古今茶树名丛（蒙顶山七棵仙茶，武夷山6棵大红袍，杭州18棵御树等）。

这横七竖八就把五千年的中国茶文化交织成了一幅五彩斑斓的美丽画卷。我用心学习了十几年，深感中国茶文化博大精深，内涵极为丰厚，忽然觉得自己是刚刚入门的小学生。在这一段品茶、学习、悟道的时间里，出版了专著《茶文化漫谈》、《认识中国喝茶文化的第一本书》（台湾出版，台湾命名），并主编了《中国茶文化丛书》、《中华茶经》、《图解中国茶经》等。文章和著作是个人学习茶文化的作业，也为中国茶产业和中国茶文化发挥点余热，为茶文化这座大厦，添块砖瓦。我常说：“作为从事茶业工作一辈子的老茶人总希望中国茶业做大做强，茶文化繁荣昌盛，走向世界。因此，只要活着就应该为弘扬茶文化做点有益的事。到去见陆羽、吴老觉农时能笑言相对。”

本书介绍了五千年积淀起来的茶文化，以及数百道健康养生茶饮，以中国传统的七大类养生名茶、祛病强身的中药茶和当下流行的花草茶为主要茶方，读者可根据自身的情况，按一年四季、不同体质、日常保健的需要和所患疾病对症喝出健康来。只需短短几分钟，就能快速地享受到健康天然的茶饮。

于观亭

2013年7月

目录 | Contents

上篇

专家带你识茶 泡茶 鉴茶 品茶 / 1

| 第一章 |

细说茶之春秋

——品读中国五千年茶文化

茶的起源/2

历代茶事/5

当代茶业/12

| 第二章 |

茶类盛观

——闻其名，觉其味，品茶之情怀

茶的分类/18

绿茶/20

红茶/25

乌龙茶/29

黄茶/34

白茶/36

黑茶/38

花茶/41

| 第三章 |

中国名茶品鉴

——异彩纷呈、美不胜收的中国茶

江南名茶/43

华南名茶/64

西南名茶/72

江北名茶/79

| 第四章 |

茶具把玩

——好茶配好盏，如同天赐良缘

泡茶器具/86

茶具的发展/90

茶具的种类/99

宜兴紫砂壶/110

| 第五章 |

茶艺赏析

——浅酌慢饮，让心与神会

诗情茶艺/116

择好茶而泡/124

饮茶择水/128

品茶之意境/138

现代茶艺/143

茶艺的种类/150

茉莉花茶茶艺/152

龙井茶茶艺/156

祁门功夫红茶茶艺/160

武夷山功夫茶茶艺/164

普洱茶茶艺/170

禅茶茶艺/174

阿巴嘎奶茶茶艺/180

| 第六章 |

茶风古韵

——茶让世界互动起来

茶马古道/182

茶在世界传播/184

下篇

正确喝茶，养生祛病保健康 / 189

| 第一章 |

饮茶与保健养生

——中国源远流长的茶疗文化

饮茶与健康/192

茶疗养生/200

药茶三大类/202

辨证茶疗/204

| 第二章 |

四季茶饮

——应季喝茶最养人

春季茶饮养生/206

夏季茶饮养生/210

秋季茶饮养生/214

冬季茶饮养生/217

| 第三章 |

体质不同，选茶有别

——认清体质再喝茶

热性体质/220

寒性体质/221

实性体质/223

阳虚体质/224

阴虚体质/227

| 第四章 |

养颜塑身茶疗方

——最简单的方法带来美丽容颜

减肥瘦身/228

乌发养发/230

护眼明目/231

润肤美白/233

亮肤消暗沉/234

去痘消斑/235

抗衰去皱/236

| 第五章 |

日常调理茶方

——传承千年的健康饮茶智慧

补气强身/238

滋阴补血/240

开胃消食/244

调和脾胃/245

补益肝肾/248

润肺理气/250

清热降火/253

消除疲惫/256

宁神安睡/257

清凉消暑/258

解酒护肝/258

防辐射/260

提神醒脑/262

| 第六章 |

对症祛病茶疗方

——喝出来的无病一身轻

失眠/264

贫血/266

头痛/268

牙痛/269

感冒/270

咳嗽/273

咽喉炎/275

肺炎/277

消化不良/278

便秘/280

腹泻/281

胃病/282

肝病/283

肾病/285

高血压/286

高脂血症/289

冠心病/290

糖尿病/292

结膜炎/295

中耳炎/296

鼻窦炎/298

皮肤湿疹/299

风湿痹证/301

月经不调/302

痛经/304

带下/306

更年期综合征/307

遗精/309

阳痿/310

上篇

专家带你识茶 泡茶
鉴茶 品茶

茶事高雅
茶味清香
以茶为缘
以和为贵

张亨登书

茶的起源

中国是茶的故乡，也是世界上最早种植和利用茶的国家，茶叶伴随着古老的中华民族走过了漫长的岁月。打开中国五千年的文明发展史，几乎从每一页中都可以嗅到茶的清香。茶不仅是一种饮品，更是一种博大精深的文化，茶文化是中国传统文化的重要组成部分，是中华文明长河中的一颗璀璨明珠。

唐代陆羽的《茶经》不仅系统地总结了种茶、制茶和饮茶的经验，而且将儒、释、道三教思想与中国古典美学的精髓融入茶事中，把茶事活动升华为一种富于中华民族特色的高雅文化，即中国茶文化。

茶的由来

●美丽的传说

陆羽《茶经》里说：“茶之为饮，发乎神农氏。”神农氏是传说中的炎帝，也是茶的发现者，更是传说中的发明药物来治疗疾病的人。

神农氏为了辨别草物的药理作用，曾经亲口品尝百草。有一次他在野外考察休息时，用釜锅煮水，恰巧有几片叶子飘落进来，使锅里的水变成黄绿色。神农氏不以为意，喝了一点其中的汤水，却惊奇地发现，这黄绿色的水味道清香，竟是一味不可多得的药材。随着时间的推移，神农氏得出了这种植物能够解渴生津、提神醒脑和利尿解毒的作用。

至于“茶”的名字的来源，也和神农氏有关。传说中的神农氏，长着一个玻璃一样的透明的肚子，凡是吃进肚子里的食物都能够看得清清楚楚，因此能够知道这种食物对于身体的利弊，这也是他多次中毒不死的原因。他喝了黄绿色的水之后，看见这种水在肚子里流淌，所到之处，把肠胃擦洗得干干净净。于是他就把这种植物叫做“擦”，后来就转化为“茶”的发音。

●关于产地的争论

茶树原产于中国，这是举世公认的，但是在19世纪初，一位英国少校在印度发现了野生的大茶树，于是有人开始认为茶的发源地是印度而非中国，从而在国际学术界引发了一场争论。

1823年，英军少校布劳士（R.Brouce）在印度与缅甸的交界处发现了一株高约13米，直径约1米的野生古茶树；次年，他的哥哥在印度境内也发现了类似的野生茶树，于是他们据此断言，印度是茶的原产地。之后，很多西方学者都坚持这一观点。

1919年，荷兰学者斯图尔特（C.Stuart）认为，茶叶的原产地分为两种：大叶种原产自印度、缅甸和中国云南；小叶种则产自中国东南部。1935年，美国学者在其著作《茶叶全书》中又提出了茶叶原产地的“多元说”，认为茶叶原产自印度和中国，以及泰国、缅甸等国家和地区。除此以外，仍有很多国家的学者坚持着茶叶发源于中国的观点。

●最初的记载

在周武王伐商灭纣时，参加征战的巴蜀等南方小国部落就把茶作为贡品敬献给周武王。晋常璩著的《华阳国志》中记载：“周武王伐纣，实得巴蜀之师，……茶蜜……皆纳贡之。”武王伐纣的时间在公元前1066年前后，由此可见，中国有明确记录的茶事活动距今至少已有3000年的历史了。

现在所能够看见的文献资料里面，有着确切的茶的记载的，最早并且最可靠应该是汉代王褒所撰写的《僮约》。这篇文章写作的时间是汉宣帝神爵三年（公元前59年），是茶学史上重要的文献。其中的“烹茶尽具”、“武阳买茶”，说明“茶”已经成为当时社会饮食的一项，并且是用来待客的贵重之物，饮茶已开始在中产阶层中流行。

●文物的明证

1980年，贵州晴龙县发现100万年前的茶籽化石，从另一个角度为中国是茶树起源地的观点提供了明证。

近年来在浙江省上虞市出土的东汉时期的瓷器中，有壶、盏、杯、碗等器具，据考古学家判断，这些器物当属世界上最早的茶具。这说明东汉时期饮茶已渐渐普遍。湖北省江陵县的西汉古墓中也曾出土过一些作为陪葬品的茶叶；湖南省的长沙马王堆中也曾出土过一只刻有“茶”字的青瓷瓮，这被考古学家推定为是人们用来储存茶叶的器具。此外，在考古中还发现了陪葬清册中有“槁一筭”的文字，经查证“槁”即“槩”字，这表明在距今2000年前，皇族中已流行烹煮饮茶。

●中国野生茶树的发现

在中国古代的著作中，曾经有很多关于野生茶树的记载。如公元6世纪以前的《桐君录》中提到的“瓜芦木”即为茶树的大叶变种；唐代陆羽的《茶经》中，明确记载了“茶者，南方之嘉木也”；宋代沈括的《梦溪笔谈》中也有“建茶皆乔木”；明代《大理府志》载“点苍山……产茶树高一丈”等。

除了史书的记载，研究人员于1939~1940年，终于在中国贵州务川先后发现了十几株野生大茶树；1958年，在云南发现了高约10米、树龄已有800多年野生大茶树和在镇源2700年树龄的“茶树王”；1961年更是发现高达30多米，树龄约1700年的野生茶树；同一时期，在广东、广西、四川、湖南等10个省区的198处发现野生大茶树，大茶树如此之多，分布如此广泛，堪称世界之最。

当然，发现野生茶树的地方，不一定就是茶树的原产地。中国是茶树的原产地的结论，是科学家们依据现实，从各个方面分析考证得出的，已无争议。

神农氏

神农氏，亦称神农，是传说中对中华民族具有巨大贡献的祖先。据《白虎通义·号》载，神农氏能够根据天时之宜，分地之利，制作出各种农具，教民耕作，使人民获得很多的好处，故号神农。他不但发明了农耕技术，教会人类农业生产，还发明了医药，教会人们吃药治病。中国古代第一部药学著作《神农本草经》就托名为神农氏所作，传说共记录了365种药名，多为神农氏亲自尝试了解得来。

茶的读音

读音	国家和地区	读音	国家和地区
cha	广东	te	丹麦、捷克、马来西亚、挪威、瑞典、西班牙、匈牙利、意大利
ja	西藏		
cha	朝鲜、孟加拉、葡萄牙、日本、伊朗	tea	英国
shai	阿拉伯	tey	印度
chai	波兰、俄罗斯、蒙古	thay	斯里兰卡
chay	土耳其	the	法国
tay	福建	thee	德国、荷兰

注：茶的读音多是广东音和福建音。

根据植物学家和地质学家的分析，茶树起源至今已有6000万~7000万年的历史了。印度所处的喜马拉雅山南坡在那个时期还被深深地埋在海底，不可能生长茶树；而在中国西南地区发现的山茶属有100多种，可以推测这里是这一植物区系的起源中心。

此外，日本科学家在中国、泰国、缅甸、印度等地多次调查、研究发现，中国和印度茶种的细胞染色体数目相同，各地茶树没有种的变异，外形则具有连续性的变异，因此得出结论：茶的传播是以中国四川、云南为中心，向南推移，朝乔木化、大叶种发展；向北推移，朝灌木化、小叶种发展。

茶名探源

●茶名历史演变

在古代汉语中，用来表示茶的文字有很多个。陆羽在《茶经·一之源》中说：“其字，或从草，或从木，或草木并。其名，一曰茶，二曰檟，三曰葭，四曰茗，五曰荈。”

但“茶”才是正名，“茶”字在中唐之前一般都写做“荼”。“荼”是一个多义字，其中有一项是表示茶叶。

“茶”字是由“荼”字直接演变而来的，在汉代的印章中，有的“荼”字已被减去一笔，成为“茶”字了。一直到了陆羽著《茶经》之后，“茶”的字形才进一步得到确立，一直沿用至今。

●雅致别称

中国历史悠久，民族众多，各民族在语言和文字上异彩纷呈，对同一物品往往会有多种称呼，而同一称呼又有很多种写法。在古代史料中，有关茶的名称很多，在陆羽的《茶经·七之事》里面，辑了大量的唐朝以前的关于茶的记录。虽然其中称谓不一样，但都是指“茶”。茶、苦茶、茶茗、茶荈共32则，约占总茶事的70%。檟、葭都是偶见，茗、荈比茶少见。其实，茗、荈是茶老叶，因此茶、茗、荈其实是一种叫法。

从以上看来，“茶”是中唐以前对茶的最主要称谓，其他的都是别称。

历代茶事

茶树的起源至今已有6000万~7000万年历史了，茶被人类发现和利用，已有五千年的历史。最初人们将茶叶放在水中煮，饮茶汤作药用，食嫩叶作为蔬菜，随着时间的推移，茶慢慢普及成为一种饮品。

在我国，茶文化的发展历程大体经过了『发乎于神农，闻于鲁周公，兴于唐而盛于宋』的过程。茶文化经历了秦汉的启蒙、魏晋南北朝的萌芽、唐代的确立、宋代的兴盛和明清的普及等各个阶段。茶文化的发展历程不仅是一种饮食文化的形成过程，同时也折射出中华民族上下五千年积淀下来的精神特质与文化内涵。



秦汉茶事

●巴蜀茶风

巴蜀自古被人们称为孕育中国茶业与茶文化的摇篮，古代的巴蜀国也可以说是中国最早的产茶地区。明代杨慎的《郡国外夷考》中记载：“《汉志》葭萌，蜀郡名，萌音芒。

《方言》，蜀人谓茶曰葭萌，盖以茶氏郡也……”表明很早之前蜀人已用“茶”来为当地的部落和地域命名了。同时也反映出巴蜀地区在战国之前已经形成了具有一定规模的茶区。明末学者顾炎武在他的《日知录》中说：“自秦人取蜀而后，始有茗饮之事。”也反映了茶饮是秦国统一巴蜀之后开始传播开来的。

西汉时，王褒的《僮约》中已有“烹茶尽具”以及“武阳买茶”的记载，可见在当时的巴蜀地区，饮茶已经相当广泛，茶叶甚至已经成为一种商品。三国时期魏国的《广雅》一书记载：“荆巴间采茶作饼，成以米膏出之……”反映出巴蜀地区独有的制茶方式和饮茶方法。

●茶区扩大

两汉茶文化的发展，首先表现在茶区的扩大上。马王堆出土文物表明，汉朝时期长江中游的荆楚之地已经出现了茶和饮茶习俗。资料显示荆楚茶业曾一度发展到今广东、湖南和江西接壤的茶陵。据《汉书·地理志》记载，西汉时已有的“茶陵”即今日的湖南省茶陵县。从明朝嘉庆年间的《茶陵州志》可以考证，茶陵境内的茶山，就是湖南省与江西省交界处的“景阳山”，那里“茶水源出此”且“林谷间多生产茶茗，故名”。

●煮饮法

煮茶法是指茶放在水中烹煮而饮。唐代以前没有制茶法，从魏晋南北朝一直到初唐，人们是将茶树的叶子采摘下来直接煮成羹汤来饮用，饮茶就像今天喝蔬茶汤，吴人称此为“茗粥”。

唐代中后期饮茶以陆羽式煎茶为主，但煮茶的习惯并没有完全摒弃，特别是在少数民

族地区较为流行。唐代煮茶，往往加入盐、姜等各种佐料。

到了宋朝，北方少数民族地区在茶中放入盐、干酪和姜等一起煮，南方地区也仍然偶有煮茶的习俗。明清至今，煮茶法始终主要是在少数民族中流传使用。



六朝茶事

●重心东移

三国两晋时期，长江中下游地区因为便利的地理条件和较高的经济文化水平，茶业和茶文化也得到较大发展，该地区在中国茶文化传播中的地位，逐渐明显且重要起来，呈现出取代巴蜀之势。中国茶业的重心也逐渐由西向东转移，从而使得中国南方，特别是江东的茶文化和饮茶习俗有了较快发展。同一时期中国东南方的植茶，也逐渐由浙西扩展到现在的温州、宁波沿海一带。

●国内的传播

秦汉的统一打破了巴蜀地区的封闭，使茶叶和饮茶得以在之后的六朝时期向北、向东传播开来。到了魏晋南北朝时期，茶叶的种植和生产已经遍及四川、湖南、湖北、浙江、江苏、安徽、河南等省。

中国的第一大河——长江及其众多的支

流如同一张辐射网，为茶叶的传播提供了便利的自然条件。有文字记载，三国吴赤乌元年（238年），道士葛玄“植茶之圃已上华顶”，“华顶”即浙江天台山，可见饮茶之风已到江淮流域。

汉王亦曾在江苏宜兴的茗岭，招收学童，专门教习种茶的技艺。而长江流经湖北武汉，其支流进入陕西，茶也可能顺着这条支流传入了陕西一带的北方地区。

●从药用到饮用

秦汉时期，茶并非普通百姓的日常饮品，而是更多地以其药用效果出现在人们的生活中。据史料记载，到了三国时期，茶开始在王室贵族等上层社会流行。两晋和南北朝时期，茶作为药用还是饮用，因南北地域和习俗的不同，而经历了一段具有南北差异的过渡期。

由于茶叶原产自云南、四川等地，南方饮茶习俗较北方成熟略早。南下的中原贵族逐渐适应了南方的饮茶文化，喜欢上了饮茶。而东晋南渡之初，北伐志士刘琨在信中写道：“前得安州干姜一斤，桂一斤，黄芩一斤，皆所须也。吾体中溃闷，常仰真茶，汝可置之。”可见，北方士族还将茶视为药。

●茶文化的萌芽

至魏晋时期，饮茶的方式逐渐进入烹煮的阶段，对烹煮的方法技巧也开始讲究起来。饮茶的形态除了在种类上呈现多样化的特点之外，还开始具有一定的仪式、礼数和规矩，人们日益自发自觉地遵守和规范起来。

在这一时期，茶也开始成为文人雅士吟咏、赞颂和抒情达意的对象。杜毓的《荈赋》、左思的《娇女诗》等从各个方面对种茶、煮茶、饮茶等茶事进行了描述。此外，茶作为一种健康的饮品，其清香雅致的特质被赋予高雅纯朴的精神力量，与儒、释、道和神、鬼、怪等联系起来，开始进入宗教领域。



华佗论茶

东汉末年的名医华佗在《食论》中提到：“苦茶久食，益意思。”是说：“茶的味道苦涩，饮后能使人深思熟虑、开拓思维。”这是历史上第一次关于茶具有药用价值的记载。

唐朝茶事

●比屋之饮

比屋之饮说的是唐朝时期饮茶已经十分普遍，特别是在唐都长安几乎走进家家户户的意思。唐朝时期的经济发展日趋繁盛，文化昌明，社会处处生机，充满活力，这些有利条件为包括茶业在内的各行各业的发展提供了动力。茶圣陆羽就是生于这样一个繁荣的朝代，正如《茶经》中所说的“滂时浸俗，盛于国朝，两都并荆俞间，以为比屋之饮。”

唐中期以后，饮茶之风已开始从皇宫、贵族、文人雅士阶层逐渐普及到社会中下阶层，特别是得到了普通百姓的欢迎。唐代开元年间（713~741年）以后，社会上茶道兴盛，饮茶之风大兴，有“穷日竞夜”、“遂成风俗”且“流于塞外”等记载。史料记载，文成公主入藏时（641年）就曾把茶叶及茶籽随身带入吐蕃，饮茶使得以肉食为主的藏民获益良多。很快，饮茶习俗在西藏地区形成，发展到今日“宁可三日无粮，不可一日无茶”的程度。

●文成公主与茶

唐朝时文成公主远嫁吐蕃，促进了汉藏两个民族之间的友好和经济文化交流。由于文成公主爱饮茶，嫁妆里自然也少不了茶叶，茶文化也随之传入西藏，并在当时的贵族间盛行，因此开始了两地的茶马交易。相传，藏区人民最爱喝的酥油茶也是文成公主创制的。当时，文成公主刚嫁到吐蕃，适应不了高原干冷的气候环境，对每餐肉多乳多的饮食也不习惯，常常感到油腻，消化不好。于是便想到把清爽的茶加进奶中饮用，果然好了很多，这便是奶茶的由来。她还尝试在煮茶时，加入酥油、盐、松子等，发展成了现在的酥油茶。文成公主还经常把茶赐予臣民，使得越来越多的藏民感受到茶水清幽的口感和醒脑提神的功效，对西藏茶叶的传播和发展做出了巨大的贡献。

●茶制

唐朝时期茶叶生产得到大发展，从事茶叶买卖的商人均可以迅速致富。但唐中期以后国家出现了财政危机，在这种形势下，唐王朝开始制定关于茶叶的经济法规，以增加财政收入，这些法规包括税茶、贡茶、榷茶、茶马互市等，大多被历代沿袭下去并成为定制。

税茶：唐德宗建中元年（780年），户部侍郎赵赞提出朝廷对茶征收10%的税。贞元九年（793年），张滂据此创立了税茶法。

榷茶：榷的本义为独木桥，引申为专卖或垄断。唐武宗时期，茶叶开始“禁民私卖”，榷茶制度正式确立。

贡茶：贡茶不是商品，而是专供朝廷使用的茶叶。由于制作精致讲究，大大推进了种茶和制茶技术的进步。

●煎茶法

煎茶法是陆羽在《茶经》中记载的饮茶方法。通常用饼茶，主要程序有备茶、备水、生火煮水、调盐、投茶、育华、分茶、饮茶、洁器9个步骤。煎茶法一出现就受到士大夫阶层、文人雅士的喜爱，特别是到了唐朝中后期流行起来。煎饮法又被称为“陆氏煎茶法”。煎茶之道可以说是中国茶道形式的雏形，兴盛于唐朝、五代和两宋，历时约500年。

●茶禅一味

有句俗话说“吃茶是和尚家风”，僧侣与品茶之风有着极其密切的关系，茶道从一开始萌芽，就与佛教有着千丝万缕的联系，旧时有“自古名寺出名茶”之说，也有说法称茶由野生茶树到人工培植也是始于僧人。

佛教的禅宗认为，参禅时需要有一颗平常心，无妄无欲。茶性平和，香气淡雅含蓄，细品慢啜，回味持久，让人内心宁静，归于平和，这些特性与参禅悟道所秉持的心态有异曲同工之妙，因此升华出“茶禅一味”的境界。

| 宋朝茶事

● 遍布街巷

经历了唐朝茶业与茶文化发展阶段，宋朝成为历史上茶饮活动最活跃的时代，除了有内容丰富、技艺高超的“斗茶”、“分茶”、“绣茶”等以外，民间的饮茶方式更是丰富多彩。

民间饮茶最为典型的是在南宋时期的都城临安(今浙江杭州)。当时繁华的临江城，茶肆经营昼夜不绝，无论烈日当头还是隆冬腊月，时时有人来提壶买茶。茶肆里面张挂着名人书画，装饰古朴，四季有鲜花装点，前来饮茶的人们络绎不绝，往来如织。

临城的茶肆通常分成很多种，来适应不同层次的消费者。有一些茶肆，多是士大夫等人与朋友相聚的场所，人们在此不但品茗谈话，甚至开展体育活动，如蹴球茶坊等。还有作为品茗场所的茶楼、茶馆的主要顾客多为文雅和有学识之人，他们在此把玩乐器，学习曲目弹奏等，当时人们把这种茶肆称为“挂牌儿”。

还有一些茶馆并非以茶为营生，只是挂名而已，人们在此进行买卖交易，谈事论情，饮酒甚至赌博，成为娱乐场所。

● 制茶法

从朝廷到民间，宋代对茶的品质要求都更为讲究。宋朝历任皇帝几乎皆嗜饮茶，特别是宋徽宗赵佶，虽然不事政务，却在艺术上有很高的成就，对茶也有着深刻的研究，并亲自著成《大观茶论》辑录茶事。他曾在不惜重金派人四处寻找新的茶叶品种，大大促进了团茶种类的增多和制茶技术更大的进展。据《宣和北苑贡茶录》记载，贡茶在宋朝极盛时，有40多种。

团茶制法比唐朝陆羽在《茶经》中所载的方法又更为精细科学，茶的品质也得到提高。

宋代的团茶制法主要有采茶、拣芽、蒸茶、榨茶、研茶、造茶、过黄7个步骤。

宋朝末年开始出现散茶制法；到元朝时团茶已不太流行，散茶则大为发展，“蒸青法”逐渐改为“炒青法”；到了明代，炒青散茶则开始大行其道。

● 点茶法

宋朝时期，饮茶方式逐渐发生了新的变化，煎茶法由于烦琐复杂而开始走下坡路，新兴的点茶法成为时尚。蔡襄编著的《茶录》为点茶茶艺奠定了基础。点茶法主要包括备器、选水、取火、候汤和点茶5个环节。在点茶时先将饼茶碾成末，放在碗中待用；烧水时要注意调整炭火，调炭时有“三炭”之说，即底火、初炭（第一次添炭）和后炭（第二次添炭）；待水初沸时立即离火，冲点碗中的茶末，同时搅拌均匀，茶末上浮，形成粥面，即可饮用。

点茶茶艺于唐朝末期出现，到北宋时期逐渐发展成熟，北宋后期至明朝前期达到鼎盛，明朝后期走向衰亡，在茶史中持续存在了600余年。

● 斗茶的兴起

宋朝时期，随着饮茶的普及，关于茶的活动也日渐丰富起来，民间开始兴起了斗茶的风气。“斗茶”也称“茗战”，用来决定胜负的标准共有两条，一是汤色，二是汤花。

所谓的“汤色”就是指茶汤的颜色，有一个固定的标准。茶汤的颜色以纯白色为最上，其他的颜色则不正。茶汤纯白色，说明茶叶的采摘、加工，都是恰到好处。如果颜色偏青，说明在加工的时候火候不足；相反，如果偏灰，就是过火。如果偏黄，那么则是茶叶的采制出了问题。

所谓的“汤花”是指茶汤倒进茶盏之中