中国茶疗

林乾良　陈小忆　编著

中国农业出版社

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

中 国 茶 疗

林乾良　陈小忆　编著

*　*　*

责任编辑　穆祥桐

中国农业出版社出版（北京市朝阳区农展馆北路 2 号　100026）

新华书店北京发行所发行　　北京忠信诚胶印厂印刷

787mm×1092mm32 开本　8.25 印张　175 千字

1998 年 5 月第 1 版　1998 年 5 月北京第 1 次印刷

印数　1～6 000 册　定价 10.50 元

ISBN 7-109-05130-7/R・30

（凡本版图书出版印刷、装订错误，请向出版社发行部调换）

序

茶，源于中国，今系世界上最为广大群众所喜爱之饮料。自古以来，中国传统认为饮茶对于人类的益寿保健有很大好处。数千年来，中医视茶若药。关于茶的防治疾病效能，在历代的医学、茶学文献中有很多的记载。唐代陆羽所著《茶经》，为世界著名的茶的经典著作。该书对茶的功效应用、州县所出、制造过程、饮用方法等均有详尽的记载。陆羽是中国古代茶文化的奠基者，因其首创之功而被后世奉为神圣。大约在公元740年成书的《本草拾遗》(唐代陈藏器撰）中，已称茶久服可以“去人脂”、“令人瘦”。该书并精辟地指出：“茶为万病之药。”明朝李时珍的伟大著作《本草纲目》，曾汇集百家言而对茶的功能如强心、利尿、提神等加以缕述。

约在公元6世纪，茶可能缘于佛教的关系而由中国传入日本。开始时，饮茶之风仅在佛教上层人物与贵族之间流行。以后，遂广泛地盛行于僧侣中，以抗坐禅时的昏昏欲睡。大约在800年前，佛学大师荣西到中国宋朝来学习南方禅宗，同时学到茶文化。他在所著《吃茶

养生记》中的第一章，即称赞茶为长生不老之灵丹妙药。荣西将从宋朝带回之茶种在日本种植成功，并对在日本提倡饮茶习惯有很大的贡献。到了公元15世纪，日本的茶道已经形成，日本的茶文化进入黄金时代。此后，茶逐渐地在日本变成为每日必不可少的大众饮料了。

近代大量的科学研究，阐明了茶叶中的化学成分及其生理效能。例如：咖啡碱具有兴奋中枢神经的作用，维生素C具有抗坏血病作用等。近年来的研究更已阐明：茶叶中所含的儿茶素（为茶多酚最重要的组成）具有多种有益人体的活性。诸如：抗氧化作用、抗致癌作用、抗心血管病变作用、抗糖尿作用、抗过敏作用以及抗菌、抗病毒等。此外，茶叶的丰富成分中还有很多具抗氧化作用的物质，如黄烷醇、β-胡萝卜素，以及锌、锰、铜、硒等。总之，茶对包括恶性肿瘤在内的许多慢性疾病都有良好的预防、治疗作用。

1996年秋，“茶的文化与效能国际会议”在日本召开。林乾良教授应邀来日，在会上作题为《中国古代的茶疗》的招待演讲。林教授的演讲，对中国传统的茶疗论析得十分博大精深，给与会者以非常深的印象。“茶疗”一词，即由林教授于1983年提出。自那以后，他为茶疗体系的建立进行了不懈的努力。他曾广泛查阅数百种有关茶与医学的文献，将中国关于茶的传统功效整理为24项。他积十多年研究的成果，

编著为《中国茶疗》一书。在此之前，他已经发表有关茶疗的论文40篇，书两种。无疑，林教授是茶疗这一领域的领先者。

《中国茶疗》分成两篇：上篇总论，有茶的药用史、茶寿、茶的疗效、茶的有效成分、茶的用法等章；下篇各论，分科系论述有关茶疗的理论与实践。对于有兴趣于茶疗领域的科技人员与一般群众，本书都将是很有用处的读物。我深信：《中国茶疗》对于茶科学与人类健康的发展都将作出很大的贡献。

静岗大学名誉教授
日本茶学术研究会主席　　村松敬一郎

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目　　录

序

上篇　总　　论

第一章　茶寿 …… 3
　一、茶 …… 3
　二、茶寿 …… 12
第二章　茶疗 …… 15
　一、茶疗简介 …… 15
　二、茶为万病之药 …… 17
　三、茶疗的分类 …… 20
第三章　茶的药用史 …… 29
　一、从本草论茶 …… 29
　二、茶疗简史 …… 33
第四章　茶的疗效 …… 40
　一、茶的传统功效 …… 40
　二、茶的现代研究 …… 56
第五章　茶的有效成分 …… 61
　一、生物碱类 …… 61
　二、多酚类 …… 62
　三、维生素类 …… 63
　四、矿质元素 …… 65
　五、氨基酸及其他 …… 66

第六章 茶疗的用法 …… 67
一、内服法 …… 67
二、外用法 …… 69
三、体外应用 …… 72
第七章 茶疗的制剂 …… 74
一、传统制剂 …… 74
二、现代制剂 …… 78
三、药膳与茶疗 …… 81
第八章 茶疗注意点 …… 86

下篇 各 论

第一章 心血管疾病的茶疗 …… 93
一、肥胖病的茶疗 …… 93
二、高血脂的茶疗 …… 100
三、动脉硬化的茶疗 …… 107
四、冠心病的茶疗 …… 113
五、高血压的茶疗 …… 120
第二章 神经系统疾病的茶疗 …… 129
一、有关提神的茶疗 …… 129
二、有关镇静安神的茶疗 …… 133
第三章 消化系统疾病的茶疗 …… 141
一、有关消食的茶疗 …… 141
二、有关解酒的茶疗 …… 146
三、痢疾的茶疗 …… 149
第四章 呼吸系统疾病的茶疗 …… 158
第五章 泌尿系统疾病的茶疗 …… 166
第六章 妇产科疾病的茶疗 …… 171
第七章 眼科疾病的茶疗 …… 176
第八章 龋齿的茶疗 …… 182

第九章　癌症的茶疗 …… 189
第十章　糖尿病的茶疗 …… 200
第十一章　有关清热解毒的茶疗 …… 205
一、有关解暑止渴的茶疗 …… 205
二、有关抑菌消炎的茶疗 …… 209
三、有关解毒的茶疗 …… 214
第十二章　有关抗老养生的茶疗 …… 221
一、有关抗衰老的茶疗 …… 221
二、有关益气疗饥的茶疗 …… 226
三、有关抗辐射的茶疗 …… 231
四、有关补血升白的茶疗 …… 234
第十三章　有关美容及其他的茶疗 …… 239
主要参考文献 …… 242

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

上篇 总论

上篇 總論

第一章 茶 寿

一、茶

今日世界上，有三种不含酒精的植物性饮料风行全球，为各国人民所喜爱，历数千年而不衰，特称之为“三大软性饮料”，即茶、咖啡和可可。这三种饮料的原植物，相去甚远（指形态、生态、亲缘与成分各方面）；至于它们的来源，也是天各一方。

茶树，原产在亚洲的中国；咖啡，原产在非洲的埃塞俄比亚；可可，原产在南美洲亚马逊河和奥里诺科河的森林地带。三者各有其悠久的历史，以及许多传奇式的经历。特别是茶，其影响尤其深广，已形成为世界文化的一个分支——茶文化。茶，作为植物、商品和饮料，都关系到数以亿计的各国人民；成为生活、文化的内容，成为探讨、竞争、学术与新闻的中心，甚至还因茶引起过民族战争[1]、[2]。

（一）茶源 茶树 Camellia sinensis（L.）O. Kuntze（据1950年钱崇澍所定名），属山茶科木本植物。其芽叶经过加工，可制成茶叶。茶树是一种常绿作物，如果任其野生可以生长高达20米以上。但在栽培条件下，为了有利于采摘茶叶，通过修剪后一般保持高度在80～120厘米之间[3]。

茶树在温度18～25℃，年降雨量2500毫米左右，具有一

定海拔高度的酸性土壤上生长最好。叶互生，花白色，均带有一种令人愉快的芳香气味。茶树除用种子栽种外，还可用剪下枝条经过无性繁殖来培育。后一种过程因成园较快，近年来已经普及。茶树一般经5～10年达到成年，如果管理好可以产茶50年左右。[3]

如今，饮茶的习俗已经遍及全球，茶树已成为世界性经济作物，种茶的国家已有五六十个。寻根溯源，各国最初所用的茶叶、茶种，以及饮茶方法、品饮艺术、栽培技术、制茶工艺、茶具等，都是直接或间接地从我国传去的。因此，我国是“茶的祖国”、“茶文化的发源地”。世界上，凡提及茶的历史，莫不与我国联系在一起。瑞典的植物学家、植物分类与命名原则的奠基人林奈，最先为茶树定的学名就是Chea Sinensis，意即“中国茶树”。所以，茶是中华民族的骄傲。[1],[2]

1. 茶的考古。由于茶的历史十分悠久，关系到的事物又十分繁杂（诸如茶书、古茶树、茶具、泉水等等），所以，是很有些“古”可以“考”的。这里，只想先谈谈茶树在我国最早存在于什么地区的问题。主要从古生物学及古籍记载这两方面材料来谈。

从古生物学眼光来看，必须回答这样两个问题，即：茶树作为一种高等植物，它在整个生物学发展史上，是哪一个时候开始出现的呢？最早又是在哪个地方出现的呢？当然，这都是学术性很强的问题，在这里只能粗浅地谈一点点。茶树，在植物分类上是山茶科山茶属。山茶属，是山茶科里具有较多原始特征的一群；茶树，在山茶属中又是属于较原始的一个种。所以，据科学家研究，它的发生时期约在中生代末至新生代初。具体地说，距今大约7000万年了。茶的原产地，

据研究大约是在我国的云贵高原，其中心是滇黔桂3省的毗邻地带，包括四川盆地的边缘。有力的证据很多，例如：该处存在有较多的野生乔木大茶树；这些大茶树的叶片结构研究表明它是比较原始的；在贵州省晴隆县笋家箐曾发现茶子化石1块，共有化石茶子3粒；山茶属植物现有196种，其中将近90%集中分布于我国南部及西南部。

必然是先开始有茶树，隔了很久很久以后，人类才知道茶叶的应用。人类对茶的应用经验，经过口口相传，从局部地区逐渐扩大开来，又隔了很久很久，才逐渐地见于记载。由于我们伟大的祖国地大物博，各地区的先民对茶的认识与名称（先音，而后才现之于形）肯定会不尽相同，所以才有许多茶的异名。在唐代陆羽《茶经》中，即记录了五种名字："一曰茶，二曰檟，三曰蔎，四曰茗，五曰荈。"其中，茶以外以茗最重要。

从现有的资料看来，茶首先起源于我国的南方，大概是没有问题的。据唐代陆羽《茶经》："茶者，南方之嘉木也。"具体地说，从古代文献资料看来，很可能首先起源于四川省及其周围地区。东晋郭璞注《尔雅》称："生山南汉中山谷。"《茶经》对茶树的描述中，有"其巴山、峡川有两人合抱者"。茶树大至两人合抱，很可能是野生之古茶树，但因历代之砍伐，逐致四川今日不可得而见之矣。文下原有"伐而掇之"等语，已见端倪。在清朝顾炎武《日知录》中，更是明确提出："自秦人取蜀以后，始有茗饮之事。"而春秋时的巴蜀地区，早已有饮茶之事了。此外，在西汉文献中，饮茶已成为日常生活的事了，并已有了商品茶叶的集散地（见《僮约》，西汉王褒撰）。[1]、[2]

2. 茶与神农。在茶史研究上，每每要联系到上古传说中