

<<武夷茶与养生>>

图书基本信息

书名：<<武夷茶与养生>>

13位ISBN编号：9787539323206

10位ISBN编号：7539323205

出版时间：2010-6

出版时间：南强 海峡出版发行集团，福建美术出版社 (2010-06出版)

作者：南强

页数：203

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<武夷茶与养生>>

前言

近年来，随着喜欢武夷茶的人越来越多，武夷茶文化的研究与传播也越来越深入。这方面最重要的标志，一是去年中央电视台制作并播出的六集电视片《武夷茶文化》，其无论在思想内容上还是艺术水准上都堪称一流，在全国乃至全世界产生了巨大影响。

二是出版了一系列关于武夷茶文化的专门著作，少说也有十几种，其中不仅有普及性的，也有专业性的，特别值得一提的是去年出版的百科全书式的《武夷茶经》，其资料之丰富，内容之广泛，均属空前。

在这种情况下，武夷茶文化的研究还能不能有新的突破呢？

科学无止境，艺术无穷尽，从理论上来说当然是可以的，但实际做起来就有难度了。

这就像喝武夷茶一样，大家都在喝，可是为什么喜欢喝呢？

有几个人能真正说得清楚？

我以为，第一个理由，当然是好喝了。

武夷茶品类多，青（乌龙）、红、白、绿、花茶各有韵味和魅力，能给人的感官带来特殊享受。

第二个理由是好玩。

喝茶是一种休闲，也是一种交际，工作之余，邀三五个朋友，找一个环境幽雅的场所，喝喝茶，聊聊天，能起到特别放松的作用。

第三个理由呢？

或许就是养生了。

喝茶能消食、刮油脂、减肥、提神、抗癌等等，对保持人体健康有很大好处。

岩茶、红茶温和养胃，白茶、绿茶清凉去火，能起到特别的养生效果。

……这些理由都是对的，但还不够。

其实喝茶还有一个最大的好处，那就是“悟道”，或者说“养心”。

关于这一点，我们的许多先贤早已说的很明白。

朱熹就曾以茶喻理，以茶味的先苦后甘，说明钻研学习的道理，只有先刻苦，持之以恒，才能最后体会到好处。

白玉蟾则把茶作为修道成仙的一种仙草，认为茶可以使人“两腋清风起，我欲上蓬莱”，“服之顿觉沉痾醒，身轻便欲登天衢”。

其它的还有各种说法，都是强调悟道养心在养生中的重要意义。

而从医学角度来说，悟道养心属于精神心理保健范畴，对于保持和恢复健康有着积极的作用。

当然，今天我们所提倡的以茶悟道，其内容与朱熹、白玉蟾所说的已经有了很大的不同，但仍有相通之处。

今天的社会，要比他们生活的社会文明进步，物质方面也丰富得多。

但是另一方面人的精神世界也复杂了。

每天总有许多五彩缤纷的诱惑，常常使人心动，难以控制欲望，甚至失去自我。

在这种情况下，很有必要静下心来，进行一些反思：如何在纷纷扰扰的世俗潮流中，保持清醒的头脑，坚守高尚的情操。

达到“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”的思想境界。

茶，可以说是帮助我们静心反思的极好载体。

从这一点上说，南强先生的《武夷茶与养生》一书，将武夷茶文化的研究推上了一个新台阶。

在此之前，也有一些关于茶养生的论述与专著，但是总体上说，罗列现象的多而深入分析的少，尤其是在武夷茶养生的理论基础和机制作用方面，以及茶的精神养生方面。

此书不但填补了空白，而且达到了一定的高度，很好地归纳了为什么要喝武夷茶，以及武夷茶为什么好喝，为什么喝了好的深层理论依据。

希望有心于武夷茶的人们，花些时间读读此书，必有所获；也希望南强先生在武夷茶文化研究方面，继续作出努力，不断有新作问世。

<<武夷茶与养生>>

内容概要

《武夷茶与养生》主要论述武夷茶与养生的有关问题，重在分析武夷茶的养生理论与机制，突出武夷茶的精神养生因素。

最大的特点是将茶养生的理论与方法建立在易经与现代科学相结合的基础上。

从而不仅将武夷茶文化的研究提升了一个层次，解决了许多关于武夷茶养生的理论问题，填补了国内关于茶养生的一项空白。

同时也将对推广武夷茶，促进武夷茶产业产生积极的多方面影响。

<<武夷茶与养生>>

作者简介

南强，中国作家协会会员，武夷文化研究院研究员，国家职业评茶师。
有《幸运》《古钱奇缘》《万木林风情》《挑战权威》《乌龙茶》《武夷岩茶》等作品。

<<武夷茶与养生>>

书籍目录

序一 张建光 序二 吴邦才
第一章 茶养生的历史与发展 第一节 汉代之前：朦胧时期 第二节 唐代：自觉时期 第三节 宋代：深化时期 第四节 元明清：发展时期
第二章 茶养生的中医理论基础 第一节 茶养生的哲理基础 第二节 中医关于人体结构与功能的认识 第三节 中医养生与诊治的原则 第四节 中医关于茶养生机制的认识
第三章 茶养生的现代科学基础 第一节 西医关于养生的基本概念 第二节 养生的主要基础理论 科学 第三节 现代科学养生的基本原则 第四节 科学养生理论与传统中医养生理论的关系
第四章 武夷茶的环境与种类特点 第一节 武夷茶的含义 第二节 武夷茶产地自然环境 第三节 武夷茶的主要产品
第五章 武夷茶的主要成份与功效 第一节 茶的主要生化成份分析 第二节 武夷茶的成份特点 第三节 武夷茶的特殊养生功效
第六章 武夷茶的科学品饮 第一节 科学饮茶的基本理念 第二节 科学饮茶的基本原则 第三节 科学饮茶的具体方法
第七章 武夷茶的精神养生 第一节 传统文化中的茶与精神养生 第二节 茶的现代精神养生
第八章 武夷茶的民间养生 第一节 武夷山地区民间茶俗 第二节 民间茶养生的认识与实践 第三节 茶叶深加工及其产品 后记

<<武夷茶与养生>>

章节摘录

插图：1、大红袍大红袍是最负盛名的武夷山原生茶树品种，灌木型，中叶，紫芽种。公认的母树在景区九龙窠。

但据民国时《蒋叔南游记》记载，大红袍茶树除了九龙窠，天游岩、珠帘洞、北斗岩等处还有几丛，不过，产量极少，价格极高。

关于大红袍的来历，有两种传说。

“御封说”。

传说某日有个皇后娘娘肚腹胀闷，御医束手无策。

太子出宫寻药到武夷山，得到此棵茶树的叶子，带回后煎汤，治好了皇后的病。

皇帝大喜，便封此茶树为“大红袍”。

“状元说”。

传说某日有个读书人进京赶考，途经武夷山天心寺时突患肠腹痛。

住持便将此茶冲泡了让读书人喝，立时病愈。

读书人后来中了状元，为了报恩，回乡时便将状元红袍披到茶树上，因此得名。

上世纪八十年代以来，随着武夷山茶业的发展，大红袍无性繁殖成功，种植面积逐年增加，成为武夷茶的著名代表，在某种程度上，又成了武夷岩茶的一个大品牌。

在许多场合，说到大红袍就是指武夷岩茶，而在一般人的眼中，大红袍也就是武夷茶。

大红袍产品既有武夷岩茶香高味醇的共同特征，又有自身的风格特点，其香气似兰非兰，似桂非桂，清幽悠长。

其茶汤滋味较之肉桂、水仙更为淡雅柔和，为许多茶客所喜爱。

市场上常见的大红袍产品，还有相当一部分属于拼配型。

以多种岩茶毛茶为原料拼配而成。

拼配工艺是茶叶精制中常用的工艺，其目的在于通过拼配提高成品茶的总体品质。

事实上拼配型大红袍无论在外观和内质上，都保留了岩茶的基本特点，但具体的香气滋味，因制作厂家不同而呈现不同风格，因而更适应不同层次的消费者要求。

2、肉桂肉桂又名玉桂，由于其品质优异，性状稳定。

如今不仅成为武夷岩茶的当家品种，而且被外地广为引种，成为乌龙茶中的一支奇葩。

肉桂为灌木型中叶类，晚生种。

成品干茶外观条索紧实扭曲，中等大小，色泽乌褐或蛙皮青，外表常有一层极细白霜。

肉桂的香气相当奇异，有专家将其比喻为桂皮香或者姜母香。

事实上，武夷山茶农之所以将其名为肉桂，是因为此茶的叶片和香气类似于武夷山中一种名为“玉桂”的桂科树。

此树叶状如鸡卵，叶尖细长，叶肉肥厚，纵脉明显，蜡质感强，有一股浓郁的清香。

山民常常采来用棉线穿成串，晾干后用作烹调佐料。

有时也会挑到集市上出售。

作调料时一般在热炒或者红烧时使用。

先将干叶放火上焙烤片刻，香气溢出后再投入锅中。

如今一些宾馆酒家也在用。

不过，细辨之下，还是可以发现肉桂的香型与玉桂叶的香型的区别。

玉桂的香是一种甜香，而肉桂的香是一种辛香，更类“菖蒲香”。

菖蒲是一种多年生水生草本植物，武夷山溪涧旁到处都有生长。

外形有点像阔叶兰草，但不是兰科而是天南星科，有一股辛烈的香气。

民间常于端午节时采来，与艾草一起挂在门前驱秽避邪。

而据科学研究，菖蒲可提取香精，具有健胃作用。

常见的肉桂香型还有类似兰花、桂花的花香。

往往是越到后来，花香越显。

<<武夷茶与养生>>

高档肉桂，每一道汤水的香型都有变化，浓郁的糯香，尖锐的辛香，清纯的花香，不断地相继交错，相当迷人。

肉桂的香气不仅奇特，而且极为高锐。

冲泡后细细闻之，便会感到热气茵蕴中那股奇香，缕缕不绝，游丝般地直往脑门顶里钻，不觉使人精神为之一振。

正因为肉桂的香气特别强劲，所以又有人形容肉桂的香“霸气十足”。

目前武夷山市场上的肉桂成品茶，有浓香型和清香型两种。

浓香型即是传统型。

重发酵足火功。

干茶外观色泽较深较黑，冲泡后的茶汤金黄带红，有焦糖味，香气沉郁持久。

清香型则在传统工艺上进行一些改进，突出了肉桂的花香。

冲泡后茶汤颜色淡黄，香气纯粹，特浓特锐。

滋味虽然在醇厚方面略逊水仙，但同样具有甘鲜清爽的感觉。

有的肉桂初入口时会有轻微苦涩，但是一般很快回甘，而且留韵长久，回味无穷。

3、水仙水仙茶不仅品质优异，而且适应性强，栽培制作容易，在一定区域的不同环境中均能保持稳定性状。

水仙原产距武夷山风景区数十里的建阳县小湖乡岩又山祝仙洞。

据传系清末民初时附近西乾厂一茶农发现，移栽家中后园。

因其移自祝仙，即名祝仙。

流播开后随建阳方言谐音为水仙。

目前已成为包括武夷水仙在内的闽北乌龙茶最主要品种之一。

与此同时，也是闽南乌龙的重要品种之一。

水仙属丁小乔木型人叶类，发芽较晚。

水仙的成品干茶，外观条索较为粗壮，呈油亮蛙皮青或者乌褐色，有一股幽淡的兰花香，有的则带乳香和水仙花香。

但无论何种香型，都有轻甜味。

沸水冲泡之后，香味更为明显和悠长。

水仙茶的最大优点是茶汤滋味醇厚。

武夷山茶区，素有“醇不过水仙，香不过肉桂”的说法。

水仙茶主要产于武夷山和建瓯。

市场上常见的武夷水仙，有的称“正岩水仙”，以示产地纯正。

还有一些水仙称为“老丛水仙”。

所谓老丛，是指茶树树龄长，至少二十年以上，有的甚至百年以上。

一般来说，树龄较长的茶树，树型比较高大，树干比较粗壮，用以制成的茶叶，有一种特别深沉的所谓“丛味”——类似石壁上多年生的青苔味。

因有些茶客特喜欢“老丛”，茶商便顺应市场要求，纷纷打出“老丛”牌子。

“建瓯水仙”多年来一直以外销为主，有高山水仙、北苑水仙、南路水仙之分。

近年来随着市场的变化，除了生产传统的外销产品外，也开始发展内销产品，质量得到不断提高。

与武夷水仙相比较，虽然没有其特有的“岩韵”，但也形成香浓味醇的自身特点，受到不少消费者的欢迎，特别是产于海拔600米以上高山区的水仙，品质相当不错，自有一种特别的醇香。

4、名丛名丛，指那些自然品质优异，具有独特风格的茶树单丛。

名丛是从“菜茶”品种中经过长期选育而形成的。

一般认为，武夷岩茶有四大名丛：大红袍、铁罗汉、水金龟、白鸡冠。

后来大红袍成为单独品种，便将半天鹤补进去，仍是四大名丛。

但也有说现在岩茶已有十大名丛。

除了上述外，还有白牡丹、金桂、金锁匙、北斗、白瑞香等。

究竟几种并小重要，重要的是这些单丛制作的成品茶，是否名符其实，能否体现出典型的岩韵。

<<武夷茶与养生>>

铁罗汉，原产于慧苑岩鬼洞。

清乾隆四十六年（1781），惠安施集泉茶庄主人施大成，到武夷山选购茶叶，发现此茶后，当即重金收购。

此茶在闽南面市后，因其优异的品质和较高的药效，大受欢迎，成为施集泉茶庄的主要品牌茶。

水金龟，传说此茶原本长于天心岩，是天心寺庙产。

一日，武夷山暴雨倾盆，洪水将此茶连根冲走，直到牛栏坑一个凹处，才被岩石挡住。

洪水过后，附近兰谷岩主人上山，发现此茶，因势利导，在山凹处砌了一个石围坡，堆土培根，因此成活。

此茶长大成丛后，树型敦实，枝干纵横如龟背纹路，叶片油绿肥厚，形似金龟，又因它是水中漂来，主人便将它取名为水金龟。

天心寺知道后，便要争回此茶。

因此与兰谷岩地主磊石寺发生诉讼，前后费去数千银元。

最后此茶归属虽然不了了之，但两寺为一棵茶树不惜重金相争，由此可见此茶之弥足珍贵。

白鸡冠，是武夷山茶中唯一的白芽种。

一说原产蛇洞，一说原产慧苑岩。

传说一日天游寺僧人到山上茶园干活，突听到远处一阵鸟叫，抬头一看，原来是一只巨大的老鹰，在追捕一群白锦鸡。

为首的那只雄锦鸡为保护母鸡和小鸡，怒发冲冠，颈毛乍起，奋不顾身地冲上去迎击老鹰。

一番拼搏后，老鹰撤退了，但白锦鸡因伤重而死。

僧人眼见这番以弱击强的殊死之斗，深为白锦鸡的勇敢感动，便将白锦鸡埋在茶园旁。

没想到第二年，埋鸡处竟然长出一株奇特的茶树。

树形茁壮，茶叶嫩芽浅淡如白，远远望去，如同一只顶着白冠的雄鸡。

僧人大惊，想起那只白锦鸡，莫非是它转世？

于是取名为白鸡冠。

用此树制成的茶，干茶色泽较一般岩茶浅淡，但无论香和味都不逊，岩韵不错。

因此成为岩茶中的珍贵品种。

半天鹞。

又名半天腰，半天妖。

原产于三花峰。

传说某夜天心寺主持梦见一只白鹞，口里含着一粒晶莹的宝石在蓝天上飞翔，突然半空中冲出一只凶猛黑鹰，直扑白鹞，要抢那颗宝石，白鹞奋力反抗，终因力不从心，身负重伤，情急之中，将宝石抛下三花峰。

住持醒来后，深感诧异。

第二天亲率寺中僧人，往三花峰寻觅。

经过一番艰难跋涉，终于在三花峰半腰上一个岩缝中发现与梦中相似的宝石，竟是一粒茶籽，已经冒出芽来。

住持大为高兴，亲自培土浇水，长大成丛，用以制茶，品质特佳。

住持因其来历，为其取名“半天鹞”。

又因采自半山腰，又名半天腰。

名丛茶树在外形状上各有明显特点，但在品质特征上，相互间差别并不是很大。

名丛茶的香气细幽，滋味甘清，不像水仙、肉桂那样，一闻就知。

<<武夷茶与养生>>

后记

本书的编撰过程，也是一个学习提升的过程。

近年来沉浸于茶，常常思考一个问题：我为什么喜欢茶？

从品茶中究竟能得到什么？

仁者见仁，智者见智，一百个人有一百个答案。

但无论哪种回答，可能都离不开两个词：快乐。

人即使活到120岁，也只是历史长河中的一瞬。

人都希望长寿，但更重要的在有生之年尽量过得快乐。

快乐的具体内容有许多种，但无非是身心两方面的综合。

身体要健康，心态要宁静，两者缺一不可。

所谓的养生，其实就是追求这种生命状态。

从古到今，无数的人作了无数的努力，包括我，也是这无数努力者中的一员。

于是我明白了，喜欢茶，是因为茶使我快乐；品茶，是因为它能使我得到快乐。

茶不仅可以在药理方面保养身体，而且还可以调节和提升人的精神境界。

人得到快乐的途径当然不限于茶，但茶肯定是快乐的途径之一。

对于一般的品茶者，或许只要快乐而不必寻根究底。

但对于少数喜欢思考的人来说，或许就忍不住要追究茶何以能使人快乐了。

这一追究的过程也就是学习的过程了。

活到老，学到老。

学有所获，当然也是一种快乐，但我不能独享这种快乐。

为此，首先要感谢吴邦才和张建光两位先生，正是在他们的鼓励和支持下，此书才得以问世。

其次，要感谢高级农艺师刘国英先生与副主任医师张惠娟女士，在专业方面提供许多有益的意见。

再次，要感谢许多不知名的网络朋友，由于他们的无私奉献，我才能如此方便快捷地搜寻到所需要的资料。

如有机会，我将为他们奉上一杯最香最醇最美的武夷茶！

<<武夷茶与养生>>

编辑推荐

《武夷茶与养生》：武夷学院武夷山世界文化遗产研究基地项目

<<武夷茶与养生>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>