

乌龙茶。



千年茶为饮

茶为饮,已有四千多年的历史。自古以来,茶最早呈现的是它的药用价值,这方面的传说不胜枚举,如《神农百草经》中载:“神农尝百草,日遇七十二毒,得茶而解之”。相传2700多年前,神农为了普济众生,遍尝百草时遇七十二毒,得茶而解;再有“奶茶”鼻祖的故事,据说文成公主入藏之初对当地的饮食习惯极不适应,因西藏地处高原,气候寒冷干燥,人们一日三餐均以肉食为主,果蔬甚少,文成公主每日用餐后滞食难受。后来她想出了一个办法,在牛羊奶中加入茶汁,这样吃后顿觉油腻尽解、肠胃清爽。

历史上还留下了各种名茶的美丽传说。如“擂茶传说”“大红袍”茶里的状元红袍等。经过长时间的探索,茶叶的功能被国人挖掘,我国多本古医书对茶之药用功效进行了总结。《神农本草经》中记载“茶为饮,有益思、少睡、轻身、明目”之功效;《伤寒杂病论》说“茶治脓血甚效。”《本草拾遗》中言“诸药店为各病之药,茶为万病之药”;《本草纲目》在卷九果部中记载“茗:(叶)苦、甘、微寒、无毒,主治赤白痢……”同时还介绍了以茶为治疗八则药方;《唐本草》将茶归为木部中品,指出其有“下气、去痰、少睡、消宿食、利小便”等功效。此外还有《和剂局方》《太平圣惠方》《普济方》等古典中都有“药茶”专篇,齐梁时期陶弘景更是作《杂录》曰“苦茶轻身换骨,昔丹丘子黄山君启服之”,可见人们除了知道茶能治病健身以外,甚至还将其当作修道成仙的神丹妙药。

更有文人墨客,作诗、词、赋等以抒发饮茶的享受。唐代诗人卢仝作七言古诗《走笔谢孟谏议寄新茶》:“一碗喉吻润,二碗破孤闷。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。七碗吃不得也,唯觉两腋习习清风生。”这几句关于茶的诗被后人广为传颂,又被称为“七碗茶歌”“七碗茶诗”。还有白居易“驱愁知酒力,破睡见茶功”,曹邺“六腑睡神去,数朝诗思清”等诗,均意指饮茶有提神、益思、醒酒、代药之功效。苏轼“何须魏帝一丸药,且尽卢仝七碗茶”,黄庭坚“筠焙熟茶香,能医病眼花”等诗,直指茶具有明目、治万病之功。直至今日,在祖国的医药学及文学宝库中,关于茶为药、饮茶之美好意境记载的更是举不胜举。



《神农百草经》。

习茶以来,经常有人问“我适合喝什么茶?”或是“我应该喝哪种茶?”千杯茶有万种滋味,不同的人,感受各异,不同体质,茶艺大师求自有所不同。喝茶要成为一种习惯,茶艺大师陈宗懋老先生说“喝茶一分钟是解渴,一小时是休闲,一个月能治病,一辈子能长寿”。



泡制普洱茶。

茶叶密码繁

20世纪80年代,世界各国相继兴起茶叶与健康的研究热潮。1982年,日本福田勋发表成果,指出茶叶的主要物质为茶多酚化合物,它可抑制癌细胞的生长和繁殖,引发世界的广泛关注。此后,各国相继开展了茶多酚对各种癌症、心血管疾病的预防和治疗效果研究。21世纪以来,更多的研究集中在如何提高茶多酚在进入人体后的生物可利用性上。此外,由于口服茶多酚片剂可以预防肥胖,美国和欧洲国家开展了茶多酚对人体毒性和安全剂量的研究。2020年,联合国确定以5月21日为“国际茶日”。茶的保健效能,得到了现代科学和世界各国的广泛肯定。

2012年,林乾良对我国记载茶功效的500多种文献进行梳理,总结茶的传统“二十四功效:清热、解毒、消食、消暑、醒酒、清头目、止渴生津、去油腻、少睡、安神、明目、坚齿、下气、利水、通便、治痢、祛风解表、去痰、治心痛、疗疮治疹瘰、疗饥、益气力、延年益寿、其他”。2014年,陈宗懋在此基础上,将茶对人体的保健功效增补了“兴奋提神,提高免疫性,改善血液组成、降血脂、降血压、降血糖,预防衰老,预防心血管疾病,预防神经退化性疾病,除臭,消炎,灭菌,减肥,抗焦虑,抗过敏,抗病毒,抗癌抗突变等”茶对新时期人类的保健疗效。

目前,我国根据茶叶的制作工艺将茶分为:绿茶、白茶、黄茶、青茶(乌龙茶)、红茶和黑茶六大基本茶类。此外,在此基础上,以基本茶类为原料,经过不同的再加工制造形成的茶(如花茶、果味茶、香料茶、萃取茶、紧压茶等)或含茶饮料,统称为再加工茶类。我国的普洱茶茶类归属问题曾受到茶学界的争议,因其制造过程中出现两种不同工艺,一种是经过发酵(黑茶工艺)制成,而另一种则是用晒青毛茶直接压制成饼。故就普洱茶是应该划归为黑茶类还是另外单独成类而争论不

休,为了区分,业界将前一种工艺称为“普洱熟茶”,并将其与湖南安化黑茶等同归于黑茶类。另一类晒青毛茶制成的称为“普洱生茶”,将其与湖北老青茶、四川边茶等同归于绿茶类。

从功能上看,绿茶可改善心血管健康,对癌症的化学预防、抗紫外线、抗辐射、清除自由基活性、抗过敏、减肥等方面的功效表现也特别突出。红茶为100%发酵茶,也称全发酵茶,因其茶黄素、茶红素含量高而表现出抗氧化、抗突变、抗癌、抗炎、抗病毒、提高人体矿物质元素吸收、增强骨质密度、预防心血管疾病及肠道疾病等突出功效。

青茶,也称乌龙茶,其加工工艺介于绿茶与红茶之间,属于半发酵茶。除绿茶与红茶中常见的成分功能以外,乌龙茶中的特殊功能常常表现为儿茶素与甲基化儿茶素以及儿茶素类聚合物的成分功效上。此成分具有抗过敏、抗炎、抗氧化、保护肝细胞、降血压等功能。

黑茶中的渥堆工序将黑茶称为后发酵茶,具有降血糖、降血脂、抗病毒及抗菌活性等多种保健功能。此外,还有白茶、黄茶因其茶多酚、游离氨基酸较多、茶氨酸高,有茶黄素、茶红素,可溶性糖低等成分特点,而表现为清热解毒、抗氧化、提神醒脑以及降浊、调脂、降糖、抗动脉硬化等功效。

诗清茶半盏

茶虽好,是不是无论什么人,不管什么时间都能喝呢?答案是否定的,科学饮茶,方能实现茶的最佳功效,呈现最优健康状态。

通常情况下,身体正常、长时间坐办公室的年轻人可以保持饮用绿茶习惯。但由于绿茶未经发酵,其茶性通常表现为寒性,对肠胃具有一定的刺激,对于体寒体虚或胃肠功能异常的人群建议不喝或少喝,这种情况同样出现于新鲜加工出来或存放时间短的白茶、普洱生茶,饮茶爱好者可以根据自身特点选用具有一定年份的茶,或是性温的红茶、黑茶,也可以通过添加适量的糖、奶等佐以调饮。而对于老年人或“三高”人群,选择黑茶、红茶或发酵程度高的乌龙茶,可以有效降低“三高”以及预防神经退化性疾病。

不同茶叶在冲泡过程中会随

浸泡时间和水的温度不同而发生不同的变化。茶叶需要根据它的老嫩情况选择相适宜的温度和浸泡时间。对于较嫩的芽茶往往建议水温在70-80℃左右,芽叶一体的茶,则水温在90℃左右,大叶及粗老茶叶则用100℃沸水冲泡。在冲泡过程中需要根据投茶量的多少而决定冲泡次数,不可反复过久地冲泡。

有些茶不但可以泡,还可以煮。长期以来,人们在生活中总结出了“春饮花茶,夏饮绿茶,秋饮乌龙,冬饮红茶”的四季饮茶习俗。因为春天一到,气温回暖,饮用具有浓郁花香的花茶,有助于驱除浊气,提升人体元气;夏日天气炎热,人们需要清凉,通过绿茶而降温消暑;秋天凉爽,饮一杯性平的乌龙茶,能生津提神,加上其具有明显降脂功效,可以帮助促进消化,尤其对于追求减肥效果



海南苦丁茶。



白沙绿茶。

的年轻人,要比食用减肥药安全可靠。而冬天寒冷,人们运动量减少,味甘性温的红茶则可以起到生热暖胃之功效。

然而对于春秋季节变化不太明显、夏季时间长的海南来说,四季喝绿茶、红茶都是不错的选择,尤其是海南本地五指山大叶种茶,其茶多酚、茶多糖含量高,加上海南生态环境条件好,茶叶的保健功效更显突出。

就目前已知茶叶中的600多种成分来看,被人类研究并利用的160多种已被广泛用于食品、药品、保健品以及日常生活用品中。“身健却缘餐饭少,诗清都为饮茶多”。让我们为了更加健康和诗意的生活,努力去寻找适合自己的那杯茶吧! 固

(作者系国家茶艺技师、海南省“南海工匠”,现就职于海南经贸职业技术学院,主要从事茶产业、茶文化教学与研究工作。)

(本版图片均为资料图)