

中国茶文化与中医文化的渊源与联系

吴宁

【摘要】 中医学作为中国文化的丰富宝库,其蕴含丰富,其中的中医文化与茶文化也有着千丝万缕的渊源与联系。茶的药用价值在中医文化中有着悠久的历史,很多经典古籍中都有茶入药的记载,不同品种的茶功效也各异。本文在探索中华茶文化的形成和发展与中国传统医药文化的密切关系的基础上,分析了作为中医药文化的一个重要组成部分的茶文化的历史渊源,进而分析产生这一深刻渊源的原因和特殊意义。

【关键词】 中华茶文化; 中医文化; 渊源; 联系

【中图分类号】 R944.2+6 **【文献标识码】** A doi:10.3969/j.issn.1674-1749.2016.11.046

中国是茶树的原产地,是种茶、制茶和饮茶的国家。中国文化中也是最早将茶为药用,《神农本草经》《华佗食论》《药书》《茶谱》等都记载了茶具有的利尿、治喘、止渴、消食、提神、去痰、明日益思、消炎解毒、除痰去疾以及益寿延年等几十项神奇的功效。《本草拾遗》记载:“诸药为各病之药,茶为万病之药。”^[1]虽然有神化茶的药用价值的作用,但足以证明茶文化与饮茶养生的密切关系,喝茶已经成为中国传统文化中的一种待客之礼,一般饮茶者对茶文化的源流以及饮茶养生、其与医药的关系效应不一定能“知其然”而又“知其所以然”,因地而异有不同的茶俗,反映了不同民族、地区、国家的不同价值理念和文化取向。茶文化以其令人悦目的文化气氛已经成为中国文化的一个基本内涵。

作者单位:100089 北京寿叶堂中医药研究院

作者简介:吴宁(1956-),硕士,研究员。研究方向:中医茶疗。

E-mail:shouyetangwn@163.com

1 茶文化发展史

茶文化最早要追溯到2000年前东晋常璩撰的《华阳国志》,古代巴蜀所产茶最早在商周之际就有记载^[2]。自汉代以后,饮茶成为一种休闲的精神活动,茶艺的本身已经不再是一种纯粹喝茶行为而存在了。魏晋南北朝以后,贵族所崇尚的奢靡之风,以及暴殄天物、浆酒藿肉的生活方式,让一些仁人志士为表现自己清雅不俗的操守,用品茗的方式代替酒饌,即“以茶代酒”,通过这一方式来扭转世风^[3]。

茶文化兴起于唐而盛于宋。唐代随着佛教禅宗的不断壮大和发展,更加促进了茶饮的进一步的普及,僧俗转相仿效,茶禅一体,饮茶之风发展日盛。到宋代有了新茶的专业生产基地,建安所产建茶名闻天下,贡品龙团凤饼贡茶更是品质优良。到了元代茶艺变得简约清新,因元人除保留少量饼茶作为贡茶以外,大量生产各种散茶。散茶的普及很有力

地推动了饮茶方式的发展和变化,也就促进了茶艺的简约和普及,这主要是因为蒙古入主中原后对传统汉文化冲击的结果,旧的茶文化繁琐的茶艺也同时被摒弃了;到了明清时期,饮茶者对茶艺有了更为深刻的追求,追求茶学至精至美,水美、器美、茶美、环境气氛美,意趣也更美^[4]。当前的很多传统都流传至今,茶器中的至美之器紫砂壶,备受各种茶客的青睞,因而出现了很多专业的制壶名匠,同时也出现了很多研究茶器的著作。到清代以后,茶饮已经成为一种很普及的大众化的行为,随着贸易的发展茶叶贸易也空前扩大。饮茶方式更是别出心裁,表现出明显的地域特点,有大壶冲泡法、盖碗冲泡法、工夫饮法等各种饮茶方式,处于社会不同阶层的人采取不同的方式饮茶。茶文化是中国文化繁衍生息的产物,茶因为其医药效果更是与生活产生了密切的关系,茶文化还会不断的发展,进一步发扬其传统特色,为世界文化做出应有的一份贡献。

2 茶文化与中医文化

2.1 茶的药用历史

古籍如《神农本草经》《华佗食论》《药书》《茶谱》等都记载了茶的各种奇特功效,特别是在唐代,医药学家陈藏器在《本草拾遗》中称:“诸药为各病之药,茶为万病之药”,几乎神化了茶的药用价值。到了现代,随着科学技术的发展,对茶叶中所含有的各类有机化合物经过多种临床的实践检验证明了其药用价值,经过研究得知茶叶的主要药理作用包括减肥、强心、补血、降压、降血糖、抗癌、抗动脉硬化以及抗辐射等特殊功效。医药界近几年从绿茶中提取了一种水溶性植物色素——茶色素,在相关的医学临床研究中证明其具有抗凝促纤溶、调节血脂、改善免疫功能和增加微循环等功效,可以更好地抑制肿瘤扩大,这一突破性的茶药理研究在国际相关领域引起了强烈的反响。此外由于饮茶可以很好地促进人体健康,有人预言,茶叶将成为人们最受欢迎的健康饮料之一^[5]。依照当前医药用茶的方法,只要科学饮茶和适量饮茶,茶对人体健康和长寿有百利而无一害,这是中国从古至今茶文化与医药文化关系密切的主要物质基础。随着现代各项医学研究对茶叶生物化学的深入探索,到当前为止,已经探索和分离出各种化合物共有 600 多种,其对于人体的药用效果都经过多种实验和临床证明,目前中国在茶的药理研究方面在国际上处于领先地位^[6]。

2.2 茶文化与养生

茶可以药用也可以作为一种养生饮品,饮茶与人体健康关系密切。只要提到饮茶,人们就会说出很多关于茶的典故和喝茶对人体的作用,这就是中华茶文化与养生关系密切的主要原因。中华茶文化可以看做是传统品茗技艺和各地的饮茶风习相结合的一种结晶,具有深厚的东方文化意蕴。并有一种受到传统哲学思想影响的贯穿中华茶文化的主流精神,这种思想和“禅”关系更为密切,并随之产生一种修身养

性的理念,这种思想在历代相袭而不易。在中国传统文化中,一般把培养德行作为养生的第一要义^[7]。有很多关于这一观点的记载,如明代著名养生家高濂所著《遵生八笈》,曾把茶道与中国养生学精神相吻合。明代顾元庆《茶谱》曾引《梦余录》记载:“大中三年东京一僧一百三十岁,宣宗问服何药?云:性唯好茶”,据史书记载,公元九世纪中国茶传入日本。日本建仁寺开祖,入唐前权僧正法印和尚荣西著有《契茶养生记》一书,称“茶也养生之仙药也”,这也是一个深刻阐明茶与养生的因果关系的论点^[8]。

中华茶文化在世界上被称之为“中华茶道”,与日本茶道有着本质不同,日本茶道源于唐代的径山文化嫡传,经过几个世纪的发展,到明代中期,经绍鸥、利休等人总结和倡导,逐渐演变成为兼具宗教哲理(所谓和、敬、清、寂),又有着严格繁琐程序的文化体系,被誉为“宗教的美学”。但中华的茶道则因时代不同,茶类不同而形成不同类型的茶道和仪式,但它们有一个共同点就是不刻意追求繁文缛节,而是着重于品尝和发挥各种茶类的色香韵味,追求一种融洽宽松的气氛,达到“释躁平矜,怡情悦性”的精神境界,其茶道程序和仪式与科学饮茶密切配合,相得益彰,把茶的保健价值、养生价值和欣赏价值三者有机结合起来,是一种精神和物质和谐结合的活动^[9]。这正是中华茶道兼有健身与养生功能的道理所在,又是中华茶道能够从古到今,从宫廷到民间,从文人到僧侣,从中原到边疆流传不息,并达到空前繁荣的原因。

3 茶本是一味中药

3.1 茶的药用功效

在古代,茶为中药,茶即是药,并被很多医书所载录。在较早的《神农本草经》中就记载有“神农尝遍百草,日遇七十二毒,得茶而解之”。由此可知,茶的起源最初是作为药用的。后人们发现茶的效果,并作为一种常用的饮品,魏晋南北朝时代饮茶已经成为一种很普遍的生活习惯,并且影响到了制茶技术的不断发展和进步^[10]。相关的研究表明制茶技术在茶成为人们生活的一种饮料之前已经有了非常充分的发展,最初的这些发展主要是在药用领域得到进步和推广的。后来茶成为人们嗜好的饮料,人们在药用的基础上保持茶生物特征的前提下,把茶进一步的加工,使其成为一种美味可口的饮品,这个时期是中国制茶技术发展最受瞩目的时期,为其走向世界奠定了基础,嗜茶并使其成为一种饮料,是茶的发展世界里的另辟蹊径,尽管茶饮料在概念上与药物分道扬镳了,但是在技术上却没有根本的变化。茶本是一味中药,就其药性而言,微苦、微寒、微甘,入心、脾、胃、膀胱经,具醒脑提神,清火解毒,消食美容之功。然而在人们的生活实践中,逐渐将茶演化成一种饮品,并进一步发展了茶艺、茶道。随着社会的发展,科学的进步,人们又发现许多饮茶的好处,医家用之以治病,名流雅士品茗以求情趣,养生家饮用以求长寿。从一定意义上讲,香茶一瓯,是一种意境,是一种

品位。唐代以后茶文化、茶行业也日渐兴盛起来并远播海外,茶也成为世界上第一健康饮品。在中国,茶的历史非常悠久,茶圣陆羽说:“茶之为饮,发乎神农氏。”有关茶的文字记载,最早可见于《神农本草经》:“神农尝百草,一旦遇七十二毒,以茶而解之。”文中的“茶”是当时人们对茶的称呼。《神农本草经》中记载茶味苦,饮之使人益思,少卧,轻身,明目。《新修本草·木部》中讲:“茗,苦茶,味甘苦,微寒,主瘕瘵,利小便,去痰热渴,令人少睡,春采之。”李时珍在《本草纲目》中指出:“茶苦而寒,最能降火……又兼解酒食之毒,使人神思清爽,不昏不睡,此茶之功也。”北宋官方编写刊行的《和剂局方》中有一则治疗头目不清、头痛的名方“川芎茶调散”,至今仍在临床上广泛应用^[11]。《本草求真》一书则总结茶的治疗范围是:“凡一切食积不化,头目不清,痰涎不消,二便不利,消渴不止,及一切便血、吐血、衄血、血痢、火伤目疾等症,服之皆有效。”真可谓功效不凡。近代医学大家蒲辅周对茶叶的药性及作用也颇有研究,他说:“茶叶微甘、微寒而兼芳香辛散之气,清热而不伤阴,辛开而不伤阳,芳香微甘有醒胃悦脾之妙。”据不完全统计,中国有 16 种古医书记载茶保健作用的有 20 项,219 种药效,如提神明目、止渴治病、去腻醒酒等。《广雅》称:“荆巴间采茶作饼……其饮醒酒,令人不眠”,陆羽《茶经》中说:“茶之为用,味至寒,为饮最宜,精行俭德之人,若热渴凝闷、脑疼目涩、四肢烦、百节不舒、聊四五啜,与醍醐甘露抗衡也。”《新修本草·木部》中说:“茗,苦茶,味甘苦,微寒无毒,主瘕瘵,利小便,去痰热渴,令人少睡,春采之。苦茶,主下气,小宿食。”又称“下气消食,作饮,加茱萸、葱、姜良。”南宋时虞载《古今合璧事项外集》“茶有理头痛、饮消食、令不眠”之功效。李时珍《本草纲目》:“茶苦而寒,最能降火……又兼解酒食之毒,使人神思清爽,不昏不睡,此茶之功也。”^[12]

3.2 不同的茶有不同功效

由于千百年的茶文化发展,茶叶的炮制衍生出各种不同方法,成就了不同品种的茶。而不同炮制方法做出来的茶,在成分和功效上也大有不同。红茶气质偏热,功效为温筋活血、暖胃养颜、化解瘀滞,适宜长期虚弱、胃寒腹冷、面暗无华、心情抑郁等症状的人饮用;普洱熟茶五行属水,气质温凉,功效为去腻化湿、轻身解毒。针对饮食过度、肥胖、脂肪肝、痰湿瘀滞等症效果明显;乌龙茶对经络不通、元气不足、脾胃虚弱、肥胖、高血脂、糖尿病、骨质疏松、精力不足的人有一定的保健疗效;白茶气质偏凉收敛,功效为清凉解毒、明目降火、醒神通心,针对上火烦躁、高血压、心脏病、皮肤病、近视眼、感冒、喉炎等症作用明显;绿茶具升发性,偏寒凉,营养丰富,功效为清心降火、恢复生机,有助于人体正常功能的发挥。

茶虽然有一定的养生功效,但并不是人人都适合长期

大量喝。对于普通人来说,一日饮茶 12 g 左右,分 3~4 次冲泡是适宜的。吃油腻食物较多、烟酒量大的人可适当增加茶叶用量;神经衰弱者、心动过速者,饮茶量应适当减少。而泡茶,掌握温度很重要,像普洱这种以“陈”著称的茶,要用沸腾的水冲泡,以达到杀菌的效果。但饮茶最佳的温度应该是 60℃ 左右,不要超过 70℃,否则会对食道造成损伤。

4 结语

茶的最初发现到现代,其药用效果已经被很多的文献资料所证实,随着时代的发展,一定会有更多的发现值得进一步的探索,现代医学、生物学和营养学等领域对茶的研究表明,凡调节人体新陈代谢的许多有益成份,茶叶中大多具备。茶能抗癌、抗衰老,能提高人体生理流行性活性。当前对茶所分析出的化学物质多达 600 多种,包括生物碱类、多酚类、矿物质、维生素、蛋白质与氨基酸等,足以证明茶和医药之间有着密切的关系,这一关系使得中国医药文化和中国的茶文化一直保持着这种千丝万缕的不可分割的关系。

参 考 文 献

- [1] 李夏. 帛书《黄帝四经》研究[D]. 济南:山东大学,2007.
- [2] 李金菊. 汉传佛教养生的历史研究[D]. 北京:中国中医科学院,2007.
- [3] 李薇,许建明. 中国茶文化的渊源与流变[J]. 佳木斯职业学院学报,2015,9:107-108.
- [4] 田鹏. 从禅宗文化的异同看中日陶瓷茶具的特点[D]. 景德镇:景德镇陶瓷学院,2014.
- [5] 宋新娟. 中医传统图式符号审美及应用研究[D]. 武汉:武汉理工大学,2010.
- [6] 鲁杰. 中医意象思维的心理学研究[D]. 北京:北京中医药大学,2011.
- [7] 官正. 新中国中医方针政策的历史考察[D]. 北京:中共中央党校,2011.
- [8] 吕晶晶. 青海古代地方茶事、茶文化[D]. 西安:陕西师范大学,2012.
- [9] 张岳. 养生史视角下的中国明代茶文化研究[D]. 北京:中国中医科学院,2012.
- [10] 吴玉冰. 茶疗养生的本质及其成因[D]. 长沙:湖南中医药大学,2010.
- [11] 房东. 书法与中医学的渊源及发展相似性比较研究[D]. 成都:成都中医药大学,2011.
- [12] 袁长津. 从中医与中国文化的渊源关系论中医学术的传承与创新[J]. 中医药导报,2008,14(1):3-6,15.

(收稿日期:2016-04-22)

(本文编辑:禹佳)