

## 考试中越来越常见的茶文化

### 一、国际茶日

#### 1. “国际茶日”概述

“国际茶日”于 2019 年 11 月 27 日第 74 届联合国大会宣布设立，时间为每年 5 月 21 日，以赞美茶叶对经济、社会和文化的价值，是以中国为主的产茶国家首次成功推动设立的农业领域国际性节日。

2020 年 5 月 21 日，是联合国确定的首个“国际茶日”。国家主席习近平向“国际茶日”系列活动致信表示热烈祝贺。2020 年“国际茶日”期间，我国农业农村部与联合国粮农组织、浙江省政府以“**茶和世界 共品共享**”为主题，通过网络开展系列宣传推广活动。

“国际茶日”LOGO 以茶和地球为主要内容，提取茶叶剪影为特色元素，将地球作为背景，取“茶融世界”的美好寓意。



#### 2. 设立背景

茶是世界三大饮品之一。全球产茶国和地区已达 60 多个，茶叶产量近 600 万吨，贸易量超过 200 万吨，饮茶人口超过 20 亿。茶叶作为最重要的经济作物，是很多最不发达国家数百万贫困家庭的主要谋生手段，也是部分最贫困国家主要的收入和出口创汇来源，已经成为很多国家特别是发展中国家的农业支柱产业和农民收入的重要来源。之所以提议将“国际茶日”设置在 5 月 21 日，是考虑到中国的茶叶品种主要以绿茶、红茶为主，在 5 月中下旬，大部分茶叶都已经上市，此后就会因储存等方面原因，茶叶品质下降。

### 二、茶的主要价值

早在《神农本草经》中，即有“茶味苦，饮之使人益思，少卧”的记载，茶能够帮助消食去腻、降火明目、消暑解毒等。研究发现，茶中含有茶多酚，其具有较强的抗氧化性和生理活性，是人体自由基

的清除剂，可以阻断亚硝酸胺等多种致癌物质在体内合成。

### 1. 保健作用

**(1) 能减低心脑血管发病和死亡风险：**据研究报道，日本研究者从1994年起对某地4万多名40岁至79岁中老年人进行跟踪调查发现，与一天喝茶不到1杯的人相比，每天喝5杯以上绿茶的男性因脑血管病死亡的平均风险下降了22%，女性下降了31%，其中脑梗塞下降最明显，男性下降42%，女性下降达62%。据英国《每日邮报》报道，一项最新研究发现，每天喝茶3杯，可降低患心肌梗死风险70%。芬兰和法国也有研究报告显示，每天喝茶2~3杯，可降低中风的发病风险。

**(2) 有降低胆固醇和血压的作用：**香港大学研究人员发现，喝茶可使血总胆固醇水平下降25%。还有一项研究喝茶与高血压发病关系的调查发现，不喝茶的人高血压的发病率为10.55%，常喝茶的人为6.95%，茶的确有一定的降压作用。

**(3) 有助于减小患糖尿病的风险：**有研究者对1.7万名40岁~65岁男女进行长期追踪观察发现，一天喝6杯以上绿茶者比一周喝不到1杯者，患糖尿病的风险减少33%。也有资料介绍，用冷开水泡茶喝，防治糖尿病的效果更好。

**(4) 有助于防治早老性痴呆：**茶对大脑细胞有保护作用，茶能有效延缓大脑退化，有助于维持大脑血管的健康。最新研究表明，多喝茶可改善记忆力和防止早老性痴呆。

**(5) 有抗压力和抗焦虑作用：**现代生活工作节奏快、压力大，常引起焦虑、紧张、烦躁不安、抑郁等精神心理症状。绿茶含有茶氨酸，它是一种无镇静作用的松弛剂，可以帮助大脑增加产生 $\gamma$ 波， $\gamma$ 波可帮助控制焦虑情绪，提高注意力，改善精神状态和总体机能，一般3~4杯绿茶能含有100~200毫克的茶氨酸，这使得绿茶在抗压力和抗焦虑方面有较好的功效。

**(6) 能提高免疫力：**哈佛大学的研究人员研究指出，连续2周每天喝5杯茶的人，其体内会产生大量的抗病毒干扰素，其含量是不喝茶人的10倍，这种可以抵抗感染的蛋白可以提高人体免疫力并有效帮助人体抵御流感。

**(7) 能提高杀菌力：**2008年5月有一则报道，埃及有学者用“绿茶加抗菌素”试验了28种病菌。结果发现，绿茶可使抗菌素药力大增，最高杀菌效率可提高3倍以上，并且，还有降低各种病菌耐药性的作用。

**(8) 有减肥瘦身效果：**研究者发现，喝茶10年以上者与不喝茶者相比，男性体脂比例约减少20%，女性可减少30%。在品茶中减肥岂不是件美事！不仅如此，茶还是对皮肤有很好保护作用的美容剂，多喝茶人靓丽。

### 2. 有益成分

**(1) 茶多酚：**是茶叶中含量最多的一类可溶性成分，也是茶叶发挥其健康保健功效最主要的物质，最典型的代表是儿茶素（酚），具有抗氧化（消除氧自由基）、抗炎、降低心血管病发病几率、降血脂、减少体脂形成、抗菌、改变肠道菌群生态等多项功效。研究表明，喝下一杯茶半小时后，血中的抗氧化容量（对抗氧自由基的能力）增加41%~48%，并能在高水平状态持续一个半小时。

**(2) 茶色素：**主要包括叶绿素、 $\beta$ -胡萝卜素等，具有延缓衰老以及美容等作用。

**(3) 茶氨酸：**能提高大脑功能，增强记忆力和学习能力。对阿尔海默病（老年痴呆症）、帕金森病及自主神经功能紊乱都有预防作用。

(4) **茶多糖**：是一类成分复杂的混合物。茶多糖具有抗辐射、增加白细胞数量、提高免疫力的作用，还能降血糖。民间流传泡饮粗茶治糖尿病的实践，主要就是发挥了茶多糖的作用。

(5) **γ-氨基丁酸**：在天然茶叶中含量不多，但茶叶经加工后其含量大幅增加。γ-氨基丁酸的主要功效是扩张血管使血压下降，故可辅助治疗高血压。它还能改善大脑血液循环，增强脑细胞的代谢能力，这有助于脑卒中（中风）、脑动脉硬化后遗症等的康复治疗。

(6) **吡咯喹啉醌**：日本名古屋大学的研究团队日前发现，茶叶中的吡咯喹啉醌成分具有延缓衰老、延长寿命的功效。吡咯喹啉醌于1970年左右被人们发现，之后的研究表明，其有抗氧化和保护神经的作用，因此常被用于保健产品及化妆品。

### 三、茶的分类

根据制作工艺的不同，中国茶主要分类绿茶、黄茶、白茶、青茶、红茶、黑茶六类。

**【绿茶】**是一种不发酵的茶，它的发酵度为0%，被誉为“国饮”，常见的绿茶有日照绿茶、**碧螺春**、峨眉山茶、中岳仙茶、松峰绿茶、狗牯脑、**西湖龙井**、庐山云雾、恩施玉露、大悟绿茶、**安吉白茶**、太平猴魁、**黄山毛峰**、**信阳毛尖**、蒙洱茶、**六安瓜片**等，其花色品种之多居世界首位。中国生产绿茶的范围极为广泛，河南、贵州、江西、安徽、浙江、江苏、四川、湖南、湖北、广西、福建是我国的绿茶主产省份。

**【黄茶】**是一种轻发酵的茶，它的发酵度约为10%~20%，常见的黄茶有君山银针、雅安黄茶、远安黄茶、霍山黄芽、北港在和沅江白毛尖、蒙顶黄芽等。

**【白茶】**是一种轻度发酵的茶，它的发酵度约为20%~30%，常见的白茶有白毫银针、白牡丹、贡茶、寿眉等，白茶主要产于福建的福鼎、政和、松溪和建阳等县。

**【青茶】**又称为乌龙茶，是一种半发酵的茶，发酵度约为30%~60%，常见的青茶有铁观音、大红袍、冻顶乌龙、肉桂等，主要产于福建的闽北、闽南及广东、台湾三个省。

**【红茶】**是一种全发酵的茶，发酵度约为80%~90%。常见的红茶有祁门红茶、荔枝红茶、片茶、末茶等，其中祁门红茶是世界三大高香茶之一，有“茶中英豪”，“群芳最”，“王子茶”等美誉，中国武夷山市的桐木关是世界红茶的发源地，产自武夷山市桐木关的正山小种红茶是世界红茶之鼻祖。

**【黑茶】**是一种后发酵的茶，发酵度约为100%，常见的黑茶有咸阳茯砖茶、云南普洱茶、湖南黑茶、湖北老青茶、广西六堡茶、四川边茶等。

### 四、茶的雅名俗称

**【云华】**俗话说“好山好水出好茶”，生于山颠云雾处的茶，不受污浊，故为上品。“华”指事物最好的部分，所以古人称好茶佳茶为“云华”。晚唐文学家皮日休《寒日书斋即事》一诗有云：“深夜数瓯唯柏叶，清晨一器是云华。”此外，“云华”也是云朵的别称，听来也甚是迷人！

**【碧霞】**对茶的美喻。元耶律楚材《西域从王君玉乞茶因其韵七首》：“红炉石鼎烹团月，一碗和香吸碧霞。”碧霞与云华一样，像天上才有的东西，令人无限向往！

**【不夜侯】**是古人对茶的拟人的戏称。西晋文人张华《博物志》就说：“饮真茶，令人少眠，故茶

美称不夜侯，美其功也”。意思是茶可提神，饮后夜不能睡，所以称“不夜侯”。

**【余甘氏】**是古人对茶的另一种拟人戏称。茶水饮之甘甜可口，喝完更是唇齿留香，余味缠绵，故得此称。“余甘氏”的典故出自宋·李郭的《纬文琐语》：“世称橄榄为余甘子，亦称茶为余甘子。因易一字，改称茶为余甘氏，免含混故也。”余甘氏之名，使人听来也是回味无穷。

**【苦口师】**是对茶的拟人戏称。浓茶苦口，故称苦口师。“苦口师”这一比喻用的甚妙，茶如人生之师，从中喝出哲理、品出道来，亦是件不简单的事。

**【仙芽】**对茶的美称。清胡怀琛《春日寄家兄闽中》：“海扇占春信，仙芽问五夷。”仙家才有的嫩芽饮品，听着就想尝尝鲜！

**【玉爪】**因茶泡开如鸟爪，故称玉爪。宋杨万里《澹庵坐上观显上人分茶》：“蒸水老禅弄泉手，隆兴元春新玉爪。”此外还有类似凤爪之类的比喻，如欧阳修称赞双井茶，有“西江水清江石老，石上生茶如凤爪”。

**【鸟嘴】**对茶的喻称。因茶叶状似鸟嘴，故称鸟嘴。唐郑谷《峡中尝茶》：“吴僧漫说鸦山好，蜀叟休夸鸟嘴香。”

**【鸡苏佛】**对茶的喻称。鸡苏原为一种植物，其叶淡香，以此喻茶为“鸡苏佛”。

**【茶枪】**对茶的喻称。茶未展开时似枪，故称茶枪。

**【茶旗】**对茶的喻称。与上面的“茶枪”相对，是茶叶冲泡后的样子。茶叶泡开后茶的嫩叶展开的芽如一面面小旗，故称茶旗。

**【莽本】**指粗茶，粗茶并不是指粗劣的茶，指的是比较成熟的茶叶，因为采摘时间晚，所以又被称为老茶，即茶的老叶，后来粗茶泛指茶。俗话说，美酒不如粗茶数盏，粗茶包含的微量元素、维生素和多糖类充实、饱满，喝起来也是美的。

**【雀舌】**对茶的喻称。茶芽似鸟雀的舌头，故称雀舌。爱饮茶的清乾隆帝，游江南时喜欢带玉泉山的泉水去烹茶，他有首茶诗《观采茶作歌》，就出现了雀舌这一雅喻，雀舌放在一起了：“倾筐雀舌还鹰爪。”

**【瑞草魁】**瑞草为香草，茶为瑞草之首，极言茶之佳美。唐杜牧《题茶山》：“山实东吴秀，茶称瑞草魁。”

## 五、饮茶方法

### 1. 新茶的饮用

新茶并非越新越好，喝法不当易伤肠胃，由于新茶刚采摘回来，存放时间短，含有较多的未经氧化的多酚类、醛类及醇类等物质，这些物质对健康人群并没有多少影响，但对胃肠功能差，尤其本身就有慢性胃肠道炎症的病人来说，这些物质就会刺激胃肠黏膜，原本胃肠功能较差的人更容易诱发胃病。因此新茶不宜多喝，存放不足半个月的新茶更不要喝。

此外，新茶中还含有较多的咖啡因、活性生物碱以及多种芳香物质，这些物质还会使人的中枢神经系统兴奋，有神经衰弱、心脑血管病的患者应适量饮用，而且不宜在睡前或空腹时饮用。正确方法是放置半个月以后才可能使用。平时情绪容易激动或比较敏感、睡眠状况欠佳和身体较弱的人，晚上还是以少饮或不饮茶为宜。

## 2. 时间和禁忌

喝茶的时间最好在饭后，因为空腹饮茶会伤身体，尤其对于不常饮茶的人来说，会抑制胃液分泌，妨碍消化，严重的还会引起心悸、头痛等“茶醉”现象。另外，晚上喝茶时要少放茶叶，不要将茶泡得过浓。

需要注意的是，不要饮用隔夜茶。另外，一般夏季温度较高，茶水不宜超过 12 小时。也不能用保温杯泡茶，避免营养成分流失。

**黄连素与茶不能同时食用。**服用黄连素前后 2 小时内应禁止饮茶。茶水中含有约 10% 的鞣质，鞣质是生物碱沉淀剂，可与黄连素中的生物碱结合形成难溶性的鞣酸盐沉淀，降低黄连素的药效。空腹饮茶会稀释胃液，导致消化功能降低，这就会引发心慌、头晕、头痛、乏力等现象。

## 3. 饮茶与季节

中国大部分地区是季风气候，春温、夏热、秋凉、冬寒，四季极为分明。因此，不同季节喝茶也应做相应调整，一般主张：**春饮花茶，夏饮绿茶，秋饮青茶，冬饮红茶。**

## 六、论茶专著

### 1. 《茶经》

《茶经》，是中国乃至世界现存最早、最完整、最全面介绍茶的第一部专著，被誉为“茶叶百科全书”，由中国茶艺的奠基人陆羽所著。此书是一部关于茶叶生产的历史、源流、现状、生产技术以及饮茶技艺，茶道原理的综合性论著，是一部划时代的茶学专著。它不仅是一部精辟的农学著作又是一本阐述茶文化的书。它将普通茶事升格为一种美妙的文化艺能。它是中国古代专门论述茶叶的一类重要著作，推动了中国茶文化的发展。

### 2. 《茶录》

《茶录》，（宋）蔡襄（1012 年～1067 年）作于宋皇佑（1049 年～1053 年），是宋代重要的茶学专著。全书分为两篇。《茶录》是蔡襄有感于陆羽，《茶经》“不第建安之品”而特地向皇帝推荐北苑贡茶之作。计上下两篇，上篇论茶，分色、香、味、藏茶、炙茶、碾茶、罗茶、候茶、焙盏、点茶十目，主要论述茶汤品质和烹饮方法。下篇论器，分茶焙、茶笼、砧椎、茶铃、茶碾、茶罗、茶盏、茶匙、汤瓶九目。是继陆羽《茶经》之后最有影响的论茶专著。

## 七、真题再现

1. （2018·广东省肇庆市）我国茶文化博大精深，在漫长的岁月中创造出各种各样的茶类，而我国的绿茶更是驰名中外。下列选项中不属于绿茶的是（ ）。

- A. 西湖龙井 B. 太湖碧螺春 C. 金骏眉 D. 黄山毛峰

【答案】C。解析：绿茶是指采取茶树的新叶或芽，未经发酵，经杀青、整形、烘干等工艺而制作的饮品，包括碧螺春、西湖龙井、黄山毛峰等。金骏眉茶属于红茶中正山小种的分支，原产于福建省武夷山市桐木村。故本题选 C。

2. (2019·安徽省淮北市)“宁可终身不饮酒，不可三餐无饮茶”，茶文化在中国源远流长，下面对茶的解释有误的一项是( )。

- A. 绿茶清热利尿，因此凉性体质的人不宜多喝，红茶提神醒目，降血脂的功能较强
- B. 空腹饮浓茶或者素食充饥后饮浓茶，以及不常喝茶的人忽然喝了浓茶，都可能物极必反
- C. 喝茶也要挑时间，饭前、晚睡前饮茶有助于消化和睡眠，茶冲出来不应放置时间过长
- D. 花茶对理气解郁有帮助，适宜心情郁畅时饮用，乌龙茶能起消脂减肥的功效

【答案】C。解析：C项错误，晚睡前饮茶后，入睡变得非常困难，甚至严重影响次日的精神状态。有神经衰弱或失眠症的人，尤应注意。A、B、D三项均正确。故本题选C。

3. (2019·浙江省金华市)绿茶是我国的主要茶类之一，以下不属于绿茶品种的是( )。

- A. 碧螺春
- B. 龙井茶
- C. 惠明茶
- D. 铁观音

【答案】D。解析：绿茶是指采取茶树的新叶或芽，未经发酵，经杀青、整形、烘干等工艺而制作的饮品。碧螺春、龙井茶、惠明茶均属于绿茶，铁观音属于青茶类。故本题选D。

4. (2019·湖南省张家界市)岳阳君山银针是湖南的名茶，也是中国十大名茶之一。

- A. 正确
- B. 错误

【答案】A。解析：岳阳君山银针是中国十大名茶之一，产于湖南岳阳洞庭湖中的君山，形细如针，故名君山银针。故本题说法正确。