

# 丝绸之路把茶叶传到世界各地

## ~~ 沙里洪遗著选 (下)

平喘逆无，有位名医评论说：茶性微寒而...? 芳香辛散之气，清热不伤阴，辛开不伤阴，有醒胃悦脾之妙。

另据现代医药科学分析，其成分类别多达三四百种，可起药理作用，而主要成分为黄酮类，生物碱，还有多种氨基酸，芳香物质，多种微生物等，同时含有蛋白质，糖类，微量元素，叶黄素等，更有一些杀菌作用的很强的无机物。

### 茶叶的作用与应用

归纳起来，茶的作用有如下

(一) 兴奋中枢神经作用，使头脑思想活动迅速与清晰，清除睡意与恢复肌肉疲劳，感觉更敏锐。

(二) 对循环系

统的作用，可直接兴奋心肌扩展及周围血管，促进新陈代谢，茶中有类种物质，可保持与通透性而增强弹性，防止血中的中性脂肪累积，降低胆固醇，提高微血管的弹性，并可预防脑血栓，冠心病，脑溢血，肝硬变等多种疾患，茶叶还能对各种哮喘及心衰导致呼吸困难具有治疗作用。

(三) 抑菌消炎作用：茶叶中含有硫，氯及氧化物和有机酸，具有很强的杀菌力，提高免疫力与抗炎，故对肠炎，肝炎，肾炎，前列腺炎，以及疮疖痈肿等感染性疾病均有作用。

(四) 饮茶还能利尿而无不良伤害，对肾结石，泌尿系统感染及发汗作用。

(五) 茶叶的兴奋作用，可消暑，解酒，醒酒，减少吸烟毒害，增加胃体腺分泌而有助消化，并解油腻，茶还能中和放射性物质。

### 喝茶好处多却有禁忌

饮茶的好处虽然很多，但也莫忘下面所列举的\*禁忌\*：

(空腹莫饮茶) 因为茶性太高也会伤肠胃。

(莫饮烫茶) 超过60度的烫会刺激与损伤咽喉食管和肠胃。

(莫饮冷茶) 冷茶可聚湿生痰。

(莫饮过量浓茶) 因浓茶含有咖啡因，茶碱，过饮会引起失眠与头痛。

(冲泡时间莫过长) 因为茶叶中的茶多酚，类脂，芳香物

质，会自动氧化，致使茶汤色变暗与失去香味，而其中所种维生素因氧化而减少。

(莫冲泡多次壶中茶) 冲泡过三四次后，会浸出有害微量元素。

(饭前莫饮茶) 会导致唾液，胃液被冲洗，使消化功能下降。

(饭后也莫马上饮茶) 茶中的多种物质，影响人体对蛋白质，铁质的消化吸收。

(莫用茶水服药) 由于鞣酸与药物结合可产生沉淀，阻碍吸收而影响药效。

(莫喝隔夜茶) 已无营养价值，茶中易被细菌感染。

### 茶有六大类 茶味各不同

在上文中谈过了有关茶叶的主要作用

与应用，接下来我们再进一步分别茶叶品种以及茶叶的品质和制作法。

大致说来，茶叶被分成如下六大类：

(一) 红茶，(二) 绿茶，(三) 青茶，(四) 花茶，(五) 紧压茶(茶砖)，(六) 白茶。

上述六类茶各有不同制作法，其滋味与茶汤色泽分别如下：

**(红茶)** 是把生茶叶揉下后，经过发酵的成品茶，茶叶细嫩，条索紧结，冲泡沸水后，汤色呈红艳鲜亮，清澈见底，而且匀嫩，散发纯浓芬芳香味，饮进口中感觉干醇，这类红茶，由于各地传统制作法有别，故又分别为功夫茶，小种红茶与鲜红茶。

**(绿茶)** 是各种茶类品种最多的茶叶，其中西湖井龙，洞庭碧罗春，以及冲泡在杯内时可见其茶叶如雨后春笋而闻名，其茶叶中所含有氨基酸特别高而受人追寻，其它产地的绿茶还有庐山云雾，黄山毛峰，羊艾毛尖，信阳毛尖等，均属历史性之名茶。(待续)



2009年5月，沙里洪(前排右2)与印华文友合影 (寒川供图)



2009年5月，寒川、林义彪、沙里洪、孙国静等合影