

## YIM YAN TEAISM: Health Science for All Human

# 茶道经:奉献给全人类的养生科学

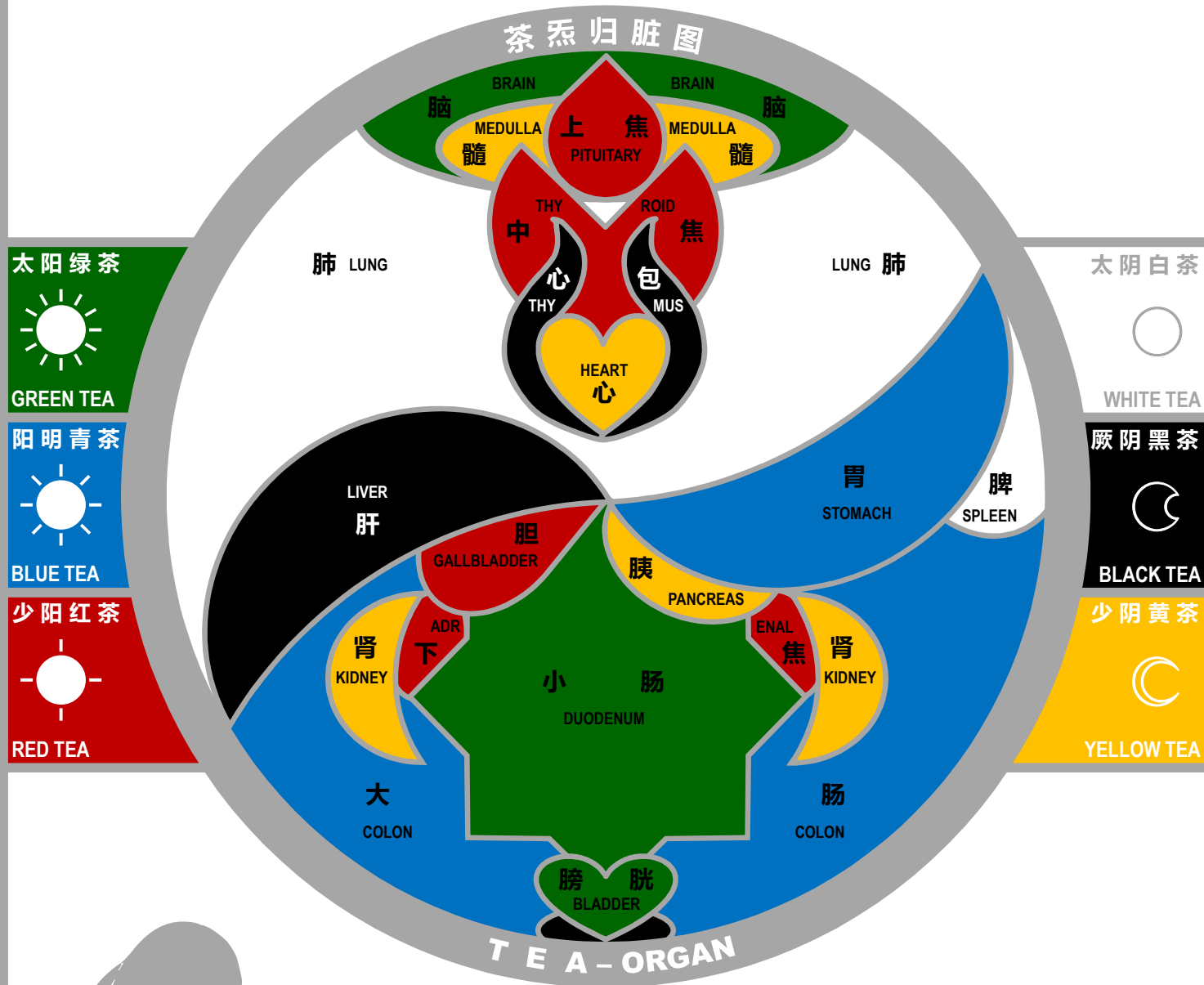
李辉 复旦大学现代人类学教育部重点实验室

起源于中国的茶，作为一种无可比拟的世界饮品，其关键特点不在于色香味，而是在于对人体健康的独特促进作用。通过理化实验分析，发现茶中含有三类物质促进体液沿着人体经络涌流，六大茶类分别与人体六条正脉相关，预防治疗经络中相关疾病。这是中国茶的进一步研究将为全人类的健康带来的福音。

六大茶类的分类源于工艺的显著差别。工艺的特点与茶气的特点，又完美契合于中国传统哲学的阴阳平衡与天地人和谐框架。功能成分生成在先，而后杀青，可谓“生”而有之，而为“阳茶”，储存中阳气发散而渐淡，饮用后气入“阳脉”而使体液下行。先杀青，而后发酵生成功能成分，可谓“死”而化之，而为“阴茶”，储存中阴气收敛而渐浓，饮用后气入“阴脉”而使体液上行。发酵过程中，日晒得“天”之气，成为“太阴”“太阳”；堆闷得“地”之气，成为“少阴”“少阳”；摇捻得“人”之气，成为“厥阴”“阳明”。六茶性分阴阳，气自天地人，因此对应六脉（见图）。相关的保健功效完全与相关经络对应（表 1）。

中国茶道，应该在“一带一路”广泛传播，为世界人民带去健康，同时传播中华文化的核心理念。

茶系归脏图



# 茶 道 经

紫 晨 著



復旦大學 出版社

表 1 各种茶的归经以及对应保健功效

绿茶	手太阳小肠经	思维迟钝、积食不化。
绿茶	足太阳膀胱经	小便不畅、嘌呤过高、暑热痧症、中暑晕厥。
青茶	手阳明大肠经	便秘、腹泻、肠道紊乱、食欲怪异、鼻窦炎。
青茶	足阳明胃经	胃炎、胃溃疡、胃酸过多、烧心、消化不良、幽门感染。
红茶	手少阳三焦经	情绪急躁、内分泌紊乱、甲状腺结节、甲亢甲减、脸侧过敏。
红茶	足少阳胆经	油腻不化、胆囊炎、胆结石、风邪入体、偏头痛、体侧酸痛。
黄茶	手少阴心经	各类心血管疾病、心律不齐、心肌缺血、四肢冰凉、高血糖、高血脂、低血小板。
黄茶	足少阴肾经	肾结石、肾积水、腰酸背痛、足底冰凉、骨骼疼痛、大脑蜕变、癫痫。
黑茶	手厥阴心包经	思虑过度、失眠、神经疼痛、神经衰弱。
黑茶	足厥阴肝经	脂肪肝、前列腺炎、皮肤色斑沉积、眼疲劳、青光眼、高血脂。
白茶	手太阴肺经	咳嗽、哮喘、支气管炎、咽喉炎、肺气肿。
白茶	足太阴脾经	免疫力低下、感冒、疱疹、红斑狼疮、白癜风、皮炎皮疹、乳腺炎。