



学校代码：10228

学 号：201611009

博士学位论文

（学术型博士学位论文）

茶与中国医药文化

——以宋代为中心的考察

TEA AND CHINESE MEDICAL CULTURE

——AN INVESTIGATION CENTERED ON SONG DYNASTY

专 业：中医医史文献

研 究 生：许 佳

导 师：程 伟 教 授

黑龙江中医药大学

二〇二一年六月

目 录

摘 要	1
Abstract	3
导 言	6
绪 论	8
一、研究范围与相关术语释义	8
二、研究目的与意义	10
三、研究内容与方法	12
四、相关学术史回顾	14
（一）国内研究综述	14
（二）国外研究综述	20
第一章 茶的源起与发展传播评述	24
一、茶的源起	24
（一）谁发现了茶	24
（二）茶为何用	28
（三）茶之称谓、关系及药用记载	39
二、茶的发展与区域传播缘起	54
（一）茶的种类沿革与品种药效	54
（二）茶的区域传播缘起	81
第二章 宋代茶的医药文献研究	87
一、本草著作中的茶	87
（一）植物属性与特征	87
（二）宋代本草著作之茶考	88
二、方书著作中的茶	111
（一）宋代茶方概况	111
（二）茶的组方用药	119
三、养生专著中的茶	148
（一）养生思想与茶的发展	148
（二）宋代养生专著中的茶	152

第三章 宋代文化中的茶医药	160
一、茶书中的茶	160
(一) 独具特色的宋代茶书	160
(二) 茶书中的医药体现	163
(三) 茶书与茶医药的关系	169
二、诗词中的茶	171
(一) 量多面广的茶诗词	171
(二) 诗词中茶效的梳爬整理	177
(三) 医药类茶诗词的特点	189
三、传统思想与茶医药文化	191
(一) 儒家思想——因儒识茶	191
(二) 道家思想——以茶修心	195
(三) 佛家思想——茶禅一味	197
四、民俗中的茶医药	201
(一) 品饮习俗中的医药观	202
(二) 敬茶赐茶的医药体现	204
(三) 时令饮茶的医药体现	206
第四章 宋代茶医药与文化的内在关联	208
一、疗身与疗神——茶医药体现	208
(一) 疗身功效的发展轨迹	209
(二) 疗神功效的崭露头角	211
(三) 疗身与疗神花开并蒂	212
二、茶的医药文化载体——宋代茶道	213
(一) 宋代的点茶与斗茶	214
(二) 点茶中的茶医药文化体现	215
三、以物载文与以文传物——茶文化思辨	216
(一) 以物载文——以茶为媒介的文化热现象	216
(二) 以文传物——茶文化载体中茶的冷思考	217
结 论	220
参考文献	224

致 谢	234
攻读学位期间发表的论文	235
学位论文原创性声明	236
学位论文知识产权归属声明	236
学位论文授权使用授权书	236
个人简历	237

摘 要

在中国广袤的大地上，茶自诞生之日起就与医药文化有着千丝万缕的联系。作为药食同源的突出代表，茶的医药属性犹如人之骨骼，是茶存在的基础与根本。而自唐代之后逐渐发展兴盛的茶文化则犹如人之皮肉精血，承载推动茶医药的不断向前发展。正是源自于茶本身所具有的医药与文化双重属性，本文拟将研究的主题设定为茶与中国医药文化。为了能够充分厘清茶与中国医药文化之间的关联性，明晰茶的医药文化体现，本文选择以宋代为立足点，展开回溯。

紧紧围绕茶的医药与文化双重属性及其关系开展研究，主要探究了四个方面内容。一是从起源与传播的角度，探究茶与医药文化的关联性。以茶发乎神农作为问题的起点，考察神农是否发现茶这一论断的同时，也是对茶是否因药用而起源的另一种思考。从文字训诂学的角度梳理了茶的称谓，在讨论茶为何用、归纳总结茶的品种沿革与发展传播等内容时，发现茶的医药属性始终伴随其中，使其不断的被接受并得以推广。

二是重点研析茶在宋代医药文献中所体现的双重属性。将医药文献分为本草、方书、养生三大类，通过对于不同文献中关于茶的医药记载，梳理出宋茶的性味、功效主治、组方配伍规律以及养生疗效等内容，从而较为全面的了解在茶文化发展高峰的宋代，茶在医药领域被界定、运用的基本情况。在与前朝后世的比对中，明确宋代茶医药所处的重要地位。同时也将以医药的视角审视宋代茶文化发展带给茶医药的影响。

三是以宋代茶书、茶诗词、儒道佛传统思想和民俗文化为落脚点探寻茶文化中的医药体现。从文化视角看医药，一方面弥补了医药文献中茶的药性层面关于炮制色味等内容记载的不足，延展了茶医药涵盖的内容；另一方面重点分析茶借助不同文化载体推动促进茶医药发展状况。进而深入思考宋代茶医药在茶文化蓬勃发展过程中所发挥的助力作用。

四是对宋茶的医药与文化关联性进行深入讨论。从医疗角度的疗身与疗神层面总结花开并蒂的茶医药与茶文化在宋代时期发展的关联性。从文化层面探讨“以物载文”中以茶为媒介的文化热现象与“以文传物”中文

化载体下的医药冷思考。兼顾讨论在宋代以茶道形象出现的点茶之技中所体现的文化与医药双重属性。

通过研究发现茶作为药食同源的突出代表，在漫长的历史更迭中却走出了一条特殊的发展轨迹。伴随着茶饮在中国的不同地域、不同民族食用、祭祀、饮用的逐渐推广，在医药领域，茶的身份也从晋·陶弘景《本草经集注》中“苦菜是否为茶”的模糊不确定的讨论正式发展成为唐·苏敬《新修本草》中植物本草的一份子，分别从药和食的双重角度，记载了茶的功效以及为饮的方法，总体突出治，强调茶的药性，进而延伸至唐·孙思邈《备急千金要方》中对茶方的记载以及唐·孟诜《食疗本草》中饮与食的禁忌等内容。与之相比茶在文化领域出现较早，身份界定也更为明确，三国·张揖辞书《广雅》不仅介绍了荆巴两地品饮茶的方法，还明确指出了其药效。随后自唐·陆羽《茶书》问世，不仅茶文化上升到新高度，茶医药也找到了施展拳脚的独一无二的新平台。以茶医药为基础的茶文化出现了蓬勃发展的态势。

宋代是将这一态势发展到更高程度的一个重要时期。以宋代为分界点，打破了茶医药兼书茶文化的局面，形式各异的茶文化载体如雨后春笋般涌现，既说明宋代及以后民众对于茶文化的接受与认可度，也体现了茶文化的飞速发展之势。但也不能否定这一时期在本草、医方著作中有关茶医药记载出现了继承中创新的局面，比如组方用药中，茶方种类增多，更突出腊茶入药，丰富了主治剂型，拓展了应用范围等。茶医药虽然失去了主导地位，但作为保证茶文化不断发展的物质属性，茶医药是茶本根的身份没有变。

自宋代以后茶文化与茶医药在相扶相携中，虽彼此支撑，互为促进，但茶文化的熠熠生辉似乎更具有吸引力，在形式发展上出现了百花齐放。茶医药则伴随着茶学理论的逐渐丰富，与其相结合，在医药养生领域形成了新兴学科——茶疗学，即以茶学为基础，以中医药理论为指导，以养生为目标，可视为是茶医药文化体现的新载体。

关键词：茶，中医药，文化史，宋代

Abstract

On the vast land of China, tea has been inextricably linked with medical culture since its birth. As a prominent representative of the homology of medicine and food, tea's medicinal properties is the foundation and root of its existence, just like the bones to the bodies. And the culture of tea which gradually developed and prospered after the Tang Dynasty promoted the development of tea medicine, just like skin, flesh, essence and blood to the body. In view of the dual attributes of medicine and culture of tea, this article sets the subject of the study as Tea and traditional Chinese medical culture. This paper backtracked the medical culture of tea in Song Dynasty for clarify the connection between tea and traditional Chinese medical culture.

This paper discussed four aspects around the dual attributes and relationship of medicine and culture of tea. First of all, this article explored the relationship between tea and medical culture from the perspective of origin and dissemination of tea. While examined whether Shen Nong discovered tea, it is also another way of thinking about whether tea originated for medicinal purposes. And sorted out the title of tea from the perspective of commentariology. This paper also discovered that the medicinal properties of tea which make tea itself is accepted and promoted always accompany it, when discussing the usage of tea, summarizing the evolution, development and propagation of tea varieties, etc.

Secondly, this paper analyzed the dual attributes of tea in medical literature of Song Dynasty emphatically. This article divided the medical literature into three categories: herbal medicine, prescriptions, and health preservation. Sorted out the content of nature and flavor, efficacy and indications, regular pattern of prescriptions, and effect of health preservation of tea, from the medical records of tea in different literature. And fully understood the medical definition and application of tea in Song Dynasty which is the peak period of the development of tea culture. In the comparison

with previous dynasties and later generations, this paper clarified the important position of tea medicine in Song Dynasty. Meanwhile, this paper also examined the influence of the development of tea culture on tea medicine in Song Dynasty from the perspective of medicine.

Thirdly, This article explored the medical embodiment in tea culture based on analysis of tea books, tea poems, traditional thoughts of Confucianism, Taoism and Buddhism, and folk culture. Examining medicine from cultural perspective, on one hand, Made up for the missing records just like the colour, taste in medicine processing in medical literature, and extended the content of tea medicine. On the other hand, Analyzed the developing situation of tea medicine which is promoted by different cultural carriers. And then Thought deeply about the boosting effect to the development of tea medicine in Song Dynasty.

Fourthly, this article discussed the relevance of medicine and culture of tea in Song Dynasty. Summarized the relevance of tea medicine and tea culture from the perspective of body healing and psychic healing. Explored the cultural fever that carry the culture with things which took tea as a medium, and the calmly medical thinking of spreading things by culture from the cultural level. Discussed the dual attributes of culture and medicine of tea ceremony just as Dian Cha.

It is found that, as a prominent representative of "drug homologous food", tea had stepped out a special development trajectory in the long history. With the gradual promotion of tea consumption, sacrifice and drinking in different regions and ethnic groups in China, The identity of tea has also officially developed from the ambiguous and uncertain discussion of "whether sowthistle is tea" in Tao HongJing's Ben Cao Jing Ji Zhu, to one of herbaceous plant in Su Jing's Xin Xiu Ben Cao which recorded the effect of tea and the method of tea drinking, emphasized the medicinal properties of tea, and extended to the records of tea prescription in Sun SiMiao's Bei Ji Qian Jin Yao Fang and the content of tea prohibition in Meng Shen's Shi Liao Ben Cao.

However, the presence of tea in the cultural field was earlier and the identity was more clearly defined. Zhang Ji's *Guang Ya* not only introduces the methods of drinking tea in regions of Jing and Ba, but also clearly points out its efficacy. Later, Lu Yu's *Cha Jin* was published, that promoted tea culture to a new level, but also provided a new platform for tea medicine. Tea culture which based on tea medicine ushered in a new trend of development.

Song dynasty is an important period which developed this situation to a higher degree. After Song Dynasty, the situation that books complies both tea medicine and tea culture had been broken. Various forms of tea culture sprung up just like bamboo shoots after a spring rain. It not only shows the acceptance and recognition of the tea culture by the people in the Song Dynasty, but also reflects the rapid development of the tea culture. However it can not be denied that there was a new situation of inheriting and creating in the records of tea medicine in the works of herbal medicine and medical prescriptions. For example, there are more types of tea prescriptions, more prominent wax tea medicine, enrich the main dosage form, expand the scope of application and so on. Although tea medicine has lost its dominant position, but as a material attribute to ensure the continuous development of tea culture, tea medicine has not changed its identity as the root of tea.

Since the Song Dynasty, tea culture and tea medicine have been supporting each other and promoting each other. However, the shining of tea culture seems to be more attractive, and its development of the form like a hundred flowers in bloom. Accompanied by tea theory, tea medicine gradually riched. They combine with each other, formed a new discipline in the field of medicine and health-- tea therapy, which based on tea theory, guided by the theory of traditional Chinese medicine, aimed on keep in good health. It can be regarded as a new carrier of tea medicine culture.

Keywords: Tea; Traditional Chinese Medicine; Cultural History; Song Dynasty

导 言

茶作为至今仍风靡世界的三大饮品之一，据不完全统计目前全球有近60多个国家和地区种植茶，世界饮茶人口超过20亿。为何会有如此庞大的群体选择饮茶，而不是其他饮品？茶对于他们来说仅是一种饮品而已吗？要较为客观的回答上述问题，必须从茶的身份界定谈起。

茶自在中国诞生之日起，其身份界定就较为混乱。一是茶的指代称谓多而不统一。特别是唐以前指代频次最多的“荼”字，不仅指代茶，还有苦菜、茅秀等意，因此至今关于六经中是否写了与茶相关的内容仍存在争议。而这一问题的悬而未决，又直接导致了另一个问题的出现，即茶是何时出现的？据考“神农尝百草，……遇荼而解之”中“遇荼而解之”是在清代才被附加上，而最早被认定撰写茶的文献均来自西汉，一篇是司马相如《凡将篇》，一篇是王褒《僮约》。前者称茶为“莽诧”，属双音单义词，后者为“荼”，也正是因为再次选用了荼字，因此对于《僮约》中所记载内容是否指代茶也再度引起争议。

在争议中一些学者又有了新的思考，即茶为何用？而这也是茶身份较难界定的第二个层面。《凡将篇》现存内容仅将茶与其他19味中药共同记录，因此有学者判断茶初为药。但《僮约》中却有“武阳买茶”“烹茶尽具”等内容，故又有学者判断茶初为饮或食。同时代的文献著作，由于记载内容不同，在茶为何用的问题上自然也就无法形成统一的观点。但如果我们转换角度以“药食同源”的视角来思考，一切矛盾似乎会迎刃而解。即茶身兼为食为药两种功用，在为食为饮的过程中，茶不眠、清神等功效让人们印象深刻，故用其为药。伴随人们对于茶效理解的逐步深入，又促使越来越多的人选择饮茶健体。由此可见茶具有物质性中包括食用性与医药性，其中医药性是基础，是众多人选择食用、饮用的核心目的。

但茶为药并不是茶身份界定的终点，自唐·陆羽《茶经》问世之后，茶的身份又从物质层面上升到精神领域，形成了内涵丰富的茶文化。那么茶还是原来物质的茶吗？茶所具有医药属性与茶文化之间是一种怎样的关系？茶与医药文化之间又是一种怎样的关系？这也是茶身份较难界定的第三个层面。自古有“茶兴于唐，盛于宋”之说。此处“兴”指兴起，“盛”

指兴盛。那么茶业发展到何种程度才能够算作是兴盛？笔者认为一定是在宋代，茶具有的医药与文化属性得到了双重发展才会有此定论。因此，要探究第三个层面的问题，我们不妨以宋代为落脚点展开讨论。在浩瀚的医药文献中，茶医药属性是如何发展的？在数量庞杂的文化类文献中，茶医药是如何被体现的？茶医药与茶文化之间又存在怎样的关联性？这些问题都是本文将要探究的核心内容，其目的是掇菁撷华，为茶在中医药能够被进一步运用发展燃煤助力。

绪 论

一、研究范围与相关术语释义

(一) 研究范围

1. 时间范围

(1) 基本范围。本文将探究的时间选择在茶业鼎盛发展的宋代（960—1279年）。包括北宋（960年—1127年）与南宋（1127—1279年）两个时期，除必要特殊说明之外，下文不对北宋与南宋特别区分，均统称为宋代。

(2) 延伸范围。为了能够更加充分而全面的了解与茶相关医药文化情况。在内容撰写时，会适当拓展研究的时间范围，力求从通史的角度全面客观具体的研析。

2. 医药属性研究范围

本文关于茶的医药属性研究，重点选择了三个层面即茶的本草性、组方用药中的茶、养生之茶，主要依托本草著作、方书著作、养生著作等材料进行研究。这里需要进行三点说明：一是在研究茶的本草性时主要突出其植物的形态性能与性味功效，梳理对比不同本草文献有关茶药性记载的异同，把握其在本草学领域的发展轨迹及基本特点。对于个别本草著作如宋·唐慎微撰《经史证类备急本草》（简称《证类本草》）中所附相关医方仅作为特点进行简要梳理，具体内容将纳入组方用药中进行比对研究。二是在研究茶的组方用药时，尽量较为全面的收集各类方书的相关内容，重点研究茶方中以茶入药的单方与复方用药规律、组方配伍、药方沿革、入药茶的种类及原则等，对于庞大的以茶送服方，仅以某部方书进行简单梳理。三是在研究养生之茶时，对于本草和方书中的相关养生内容不做重复梳理，仅将单独撰写养生内容的专著从医书中剥离，进行单独对比分析突出宋茶的养生功效。

3. 文化属性研究范围

在宋代研究茶所具有的文化属性主要依托于各类文化类文献，包括：茶书类、茶诗词类、民俗类、传统思想文化类、宗教类等书籍。采取剥茧抽丝的方式，对以上文献进行分类整理，利用列举、对比等方法，从文化

的视角探究茶的医药属性，以及茶文化与茶医药的相互促进作用。

（二）相关术语释义

1. 题目相关词释义

（1）茶：包含的字义较多，一是可以指代山茶科灌木或小乔木植物，即茶树。二是可以指代茶树上的叶子，即茶叶。三是可以指代用各种茶品冲泡而成的茶饮。本文所研究的“茶”，未经特别交代，均指代第二种字义，即茶叶。茶子等茶的附属品依据医书等文献内容偶被记录其中。

（2）宋代茶：广义指宋茶，即宋代（960—1279年）统治时期下所有茶品的总称。狭义指在宋朝统治时期存在的具体茶品。按照茶产地分，宋代约有一百一十个州军产茶，产茶区域主要在长江流域和淮南一带，其中以四川为最多；其次是江南路、淮南路、荆湖路、两浙路；福建路产茶最少。按茶叶形态分：团饼茶、散茶、茶末。其中散茶还包括叶茶和芽茶。团饼茶多为贡茶，北宋末年种类达41种之多，最初的贡茶为蜡面茶。末茶指细碎的粉末状茶。按医书文献中种类分：腊茶、蜡面茶、建茶、草茶、江茶、修仁茶、春茶、细茶、雨茶、芽茶、青茶、茶末、生茶、紫笋茶、火煎茶、萝藦茶、槐茶、高细茶芽等。

（3）中国医药文化：这是一个广义范畴，由于茶本身具有医药与文化双重属性，而两种属性之间还有一定的关联性，因此，题目中出现的这个词组也包含三层含义，既要探究茶在中国医药中的运用，也要找寻茶文化的发展轨迹，更要以中医药为核心研析文化的印记，并通过文化的承载传递中医药的声音。

2. 与宋代茶相关词语释义

（1）茶药与药茶：茶药在《中国茶叶大辞典》中有两种释义，一是茶与药，二是作药用的茶，第二种释义是本论文研究的重点，第一种释义略有涉及。药茶是指将各类药品按照饮茶的方式来服用，主要指茶剂，在本论文中略有涉及。

（2）腊茶、蜡面茶、建茶：据清·沈自南《艺林汇考饮食篇》所摘录宋·程大昌撰写的笔记体著作《演繁露》所载^[1]：“建茶名蜡茶，为其乳泛汤面，与熔蜡相似，故名蜡面茶也。杨文公《谈苑》曰‘江左方有蜡面

之号’是也。今人多书蜡为腊，云取先春为义，失其本矣。”南宋本草著作《宝庆本草折衷》言：“生建州北苑者，名建茶；生江南诸郡者名江茶。并早春采，蒸焙干。碾制成饼者名蜡，一作腊茶。一名蜡面茶。并得火良。^[2]”在宋代各类文献中三种称谓经常混用，常指代一物。实际建茶包含的范围更广，腊茶与蜡面茶主要指被制作成片茶的建茶。

（3）点茶与斗茶：点茶是宋代建安民间饮茶时流行的冲点茶汤的方法。完整的点茶过程要包括：碾茶、罗茶、候汤、熳盏、点茶等五步。如今在宋代茶书中还能够找到详细记载宋代点茶的方法。斗茶是宋代流行的一种竞技活动，与唐代出现的斗茶不同。唐人斗茶比茶新，目的是鉴定茶叶，一般以唐代贡茶紫笋茶为主。宋人斗茶是通过点茶方式，比茶色和茶沫，目的是评比点茶的技艺，一般以宋代贡茶腊茶为主。宋代的点茶与斗茶构成了中国茶道的雏形。点茶是茶文化的重要组成部分，通过点茶的方式不仅能够制作出可以涤烦静心的茶汤，点茶的全过程也是洗涤心灵发挥茶“疗神”功效的体现。

（4）茶书与茶诗词：茶书即记载茶的专著。自唐代陆羽撰写《茶经》开始就标志着专门研究茶的著作出现。宋代茶书在数量上远超过唐代。据《中国茶书全集校证》收录共约 26 本，其中辑复佚本 8 部。有 12 部撰写了与茶的医药属性相关内容。茶诗词即以与茶相关的人事、物典为主题所撰写的诗词。虽然内容上以记叙唐代茶事典故居多，但数量却特别庞大，茶诗与茶词约 5000 余首，在记载茶效的内容上包括茶的解酒、不眠、消渴、养生、消食、清头目、明目、洁齿等功效，此外还有关于饮茶不当会带来副作用的诗词，辩证看待茶效。

二、研究目的与意义

（一）研究目的

本文从医学文化的视角出发，以具有医药与文化双重属性的茶作为研究对象，聚焦社会、文化、医学等领域均处于大繁荣、大发展时期的宋代（960 年—1279 年），主要通过对现存宋代古籍中的本草、方书、养生书、茶书、茶诗词、宋人笔记、史书等文献中茶的医药和文化属性的梳理总结，并参考汉语言学、农学、茶学等相关知识，从不同角度多个层面探究宋代茶所具有的医药属性、文化属性及其二者之间的关联性，一方面为宋茶的

相关医药研究贡献一点绵薄之力，另一方面也可以丰富宋茶文化研究的内容，进而厘清茶与中国医药文化的联系。

（二）研究意义

1. 理论意义

（1）丰富“茶为药”的理论研究。虽然关于茶在历史舞台上的第一个身份是否为药，目前学界尚有争议，但大部茶文化研究者或者是养生茶疗研究者在其著作或论文中还是会把“茶为药”作为茶的首要身份。英雄不问出身，无论茶在最初被食用饮用时，民众是否是出于治疗疾病或养生目的，但至少到唐代“茶为药”的思想就已经深入人心了。陆羽在《茶经》的开篇就列举了茶具有治疗“热渴、凝闷、脑疼、目涩、四肢烦、百节不舒”等六大功效。自唐代开始，各类医书文献中都不约而同的收录了茶的相关词条，详细介绍茶的性味、功效及主治，用多点开花的方式给“茶为药”一个名正言顺的身份。宋代则将茶的这一身份提升到新高度。除了延续在医药领域记录茶的医药属性之外，还拓展到了文化领域。通过茶书、茶诗词、笔记、史书等多种文化形式言茶性论茶效。因此研究宋茶的医药属性，一方面可以弥补研究宋代医药相关内容的不足，另一方面也为养生茶疗学增加理论内容上的支撑。

（2）延展“茶文化”的理论研究领域。近些年，茶文化作为中国传统文化的重要组成部分，虽然发展较为迅速，产出的成果也相对丰富。但由于各著作之间立意、内容等存在大量重复的问题，因此经典之作较少。还有一个现象颇为有趣，虽然学界常有“茶兴于唐，而盛于宋”的说法。但是从茶文化的角度撰写宋茶的专著却较少，其中经典之作为沈冬梅著《茶与宋代社会生活》。由台北时报文化出版社出版的李开周著《摆一桌绝妙的宋朝茶席》，也算作是众多饮食文化视角撰写宋茶专著的代表。本文将宋代茶文化研究内容延展至同时期的医药领域，一方面研究茶医药对于茶文化的影响与促进作用，另一方面探析茶文化对于茶医药的有益补充内容，进一步丰富宋代茶文化的内涵。

（3）充分发挥交叉学科研究优势，促进理论研究发展进步。虽然对于茶的研究，中国学者起步并不晚，但真正研究茶的医药和文化双重属性的人并不多，撰写茶的著作也常常是医者言医，茶人言茶，总有割裂之感。

但早在南宋时期，有“日本茶祖”之称的荣西就在《吃茶养生记》一书中将茶养生、养心、养性的内容论述的颇为独到，这部著作也被称为世界上三大茶书之一。与之相比，在中国却没有出现从交叉学科的视角来审视茶具有双重属性的经典著作。本文拟以交叉学科的视角深入分析宋代茶的医药与文化属性，力图通过爬梳，探寻二者之间的关联性，进一步推动茶研究的理论发展。

2. 现实意义

(1) 促进经典与现实相结合，传承中医药。中医药理论研究倡导回归经典，但如何将经典文献的理论与现代思维相结合，解决现代医学问题，是中医药发展必须要面对的难题。本文从宋代茶的医药属性出发，回归经典文献，兼顾文化属性，一方面有利于人们进一步了解宋代社会中茶的医疗作用，另一方面让人们能够充分认识到，作为世界三大饮料之一的茶，本身就具有养生、保健功能，是中医药价值功能的重要延伸，从而让人们更加客观、全面、科学的认识中医药，传承中医药。

(2) 探索当代中国优秀传统文化向外传播的新方式。鉴于茶文化与中医药文化同为中华优秀传统文化的重要组成部分，在向外输出中华优秀传统文化时，可以考虑将备受世界瞩目的中国茶作为载体，在让世界接受茶的同时，也使其了解茶本身所具有的医药与文化属性，进而了解并接受中华优秀传统文化。2019年12月，联合国大会宣布以后将每年5月21日确定为“国际茶日”。这无疑为茶在世界的进一步传播提供了平台，而本文的研究则为茶发挥对外辐射功能，提供了一个崭新的思路。

三、研究内容与方法

(一) 研究内容

1. 整体研究思路

中国是茶的故乡，中国人对茶的开发与利用已经有上千年的历史了。茶在千年成长过程中，早已将医疗与文化的双重属性融于一身，并成功走向了全世界。那么要研究茶与中国医药文化，为何将视角集中于宋代？众所周知，宋代是中国社会文化发展的鼎盛时期且对后世产生着深远影响。严复曾言^[3]：“若研究人心政俗之变，则赵宋一代历史最宜究心。中国所以成为今日现象者，为善为恶，姑不具论，而为宋人之所造就，什八九可

断言也。”而英国科学史学家李约瑟也在其著作《中国科学技术史》中评价宋代时期中国的文化和科学“都达到了前所未有的高峰。”^[4]

因此，以宋代为研究中心，就是要在中国传统文化、医药文化、茶文化三者均处于发展高峰之时，充分了解宋代茶在医药与文化属性，并以此为基础深入而全面地厘清茶的医药与文化关联性，从而丰富现代茶医药与茶文化的研究内容。

2. 主要内容

宋代作为中国茶学史上发展的首个鼎盛时期，在宋茶身上不仅能够找到中国传统文化高度发展的痕迹，亦能够体现中医药快速发展的轨迹。因此本文重点研究了以下四点内容：

（1）概述茶的起源与发展传播。在关于起源的问题上，一是以神农是否发现茶作为探究起点，其目的是对“茶因药用而起源”结论的思考，进而促使对茶为何用的再思考。二是从文字训诂学的视角梳理茶之称谓，为后文能够全面梳理不同文献中茶的医药文化属性奠定基础。在茶的发展传播上，突出茶医药在茶发展传播中所发挥的重大作用。从而得出结论：茶的医药属性是茶起源并得以发展传播的基础。

（2）详论宋代医药文献中的茶。这是深入了解宋茶所具有医药属性的核心内容。从本草、组方、养生三个层面着手，将记载茶的性味、功效、组方与配伍规律、主治等相关文献进行分门别类的梳理对比汇总，力求相对完整全面地还原宋茶在当时宋代社会医药领域被具体应用的基本情况。在对各不同医药文献记载的基本情况认真梳理中，总结茶的医药属性被运用的基本特点，最终较为客观地展现出宋茶在当时医药领域的重要地位。

（3）详述宋代文化领域中茶的医药体现。以代表宋代茶文化发展的不同文化载体为着眼点，研究茶书、茶诗词、民俗及其他传统思想中体现茶的医药属性内容。通过对茶的性味、功效及饮法炮制等方面的梳理，在丰富茶的医药属性内涵的同时，将茶的医药功效从疗身上升到疗神层面，体现茶的医药与文化双重属性的统一，并深入探究不同的文化载体对于茶医药发展的影响作用。

（4）讨论宋代茶的医药与文化关联。茶所具有的医药属性出现应该早于其文化属性。同时可以肯定的是，宋代是茶所具有的医药与文化属性结

合最紧密的时期。但这种结合与前朝又略有区别。唐代及以前，茶是在医药属性中兼顾文化属性，即“以物载文”，其医药属性相对突出。自宋以后，这种关系逐渐地演变成以文化属性包含医药属性，即“以文传物”，其文化属性更加深入人心。但必须认识到，无论两者属性的主导地位如何变化，茶的医药属性依然是基础。只是由于其文化属性熠熠生辉，倍受瞩目之，才使医药属性略显暗淡。而过分追求文化属性的倾向则有舍本逐末之嫌。

（二）研究方法

1. 文献研究法。主要是立足宋代文献资料、现代著作及国外相关文献，通过搜集、整理、鉴别、比较，有选择地借鉴、吸收。广泛查阅与借鉴前人已有的相关研究成果，力求得出客观结论。

2. 考据研究法。在对茶的不同称谓进行药用探究时，采用了考证的辨伪、训诂等方法，对古汉语中关于“茶”的称谓进行药用考据，基本梳理了茶的药用轨迹。对于宋代医药、茶书、茶诗词等文献中关于茶医药与茶文化的相关内容，也是采取逐一考据的方式进行对比与总括。

3. 跨学科研究法。本文涉及多领域、多学科。因此，需要发挥医药学、文化学、哲学、历史学和社会学等学科的集群优势，认真汲取各相关学科的认识成果与认识方法，使研究更加符合实际情况与客观规律。

4. 图表统计法。为了能够尽量多的体现所查阅文献的相关信息，在梳理不同种类茶品及药用内容中，多采用图表统计形式记录其发展传播轨迹。在梳理茶的医药文献内容时也通过图表统计的方式，按性味、功效、炮制、主治、配伍、服用方法等不同方面，进行分类整理统计。从统计数据中寻找茶医药在宋代运用的基本特点以及对后世的影响与发展。

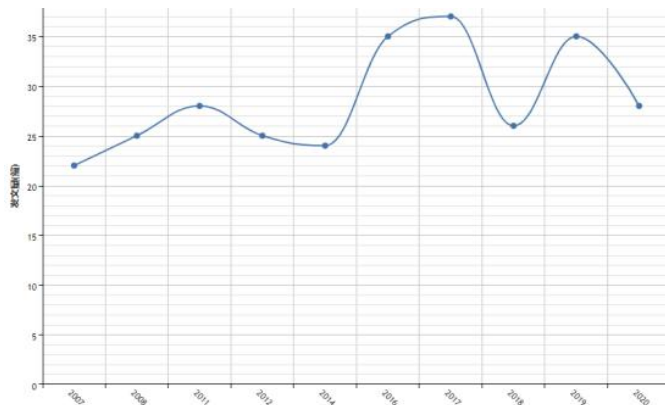
四、相关学术史回顾

梳理茶与中国医药文化的相关学术史研究，主要从国内国外两个视角进行总结分析，国内研究以茶医药、茶文化以及茶与中国医药文化作为基本着眼点，并突出关于宋代茶医药与茶文化的相关研究成果。国外文献由于获取数量有限，主要按照相关内容对英文与日文文献进行梳理，具体分析如下：

（一）国内研究综述

1. 茶的医药研究

这一部分的研究内容相对丰富。养生茶疗内容是其研究的核心内容，兼顾茶药、药茶、保健茶、茶与健康等内容，多数属于科普范畴，讲求实用性。以“茶、中医药”为主题词，在中国知网以全文的形式进行检索，共搜索到论文 445 篇，发表年度趋势如下：



（以茶、中医药为主题论文发表年度趋势）

从发表趋势看，这一部分的内容研究热度在 2017 年左右为最高，此后存在波动。考虑到与本文研究的关联性，拟从以下两个方面来整理分析：

（1）茶效的研究。以茶药与茶疗为主。陈椽（1987）《茶药学》^[5]：根据唐·王圆题写“茶药”之词，确定其书名。该书全面讲述茶的药用起源、发展、功能以及现代研究等内容，较为系统地阐述茶的药用历史与功用，重拾以茶为药的思想，对茶疗学的确立功不可没。

林乾良等（2012）《中国茶疗（第二版）》^[6]：首次提出“茶疗”一词。书的上编重点阐释了茶在中国古代社会的药用史以及现代药理学内容。下篇按照 10 个门类分别介绍了茶在心血管疾病、神经系统疾病等病症治疗中的应用及茶方。将古代茶方分为“单味茶、茶加药、代茶”三大类，并提出“药茶”与“茶疗”是不同的概念，对本文有一定的启发性。

此外《山西药茶》编委会编（2020）《山西药茶》^[7]：以地方茶为主体，所提出的“以药制茶，化药为茶，茶载药效，药随茶形，药取功效，茶取味道，茶药融合，相得益彰”的理念，颇为准确地概括了茶与药之间相互依托密不可分的关系。

这一部分内容也是学位论文中关注的焦点。高树慧（2015）《茶叶药用的文献研究》^[8]通过对中药茶叶的古代药用文献的初步梳理研究，在基本

介绍了茶叶的药性和功效同时,探讨了茶叶临床基本应用范围和配伍规律。奚茜(2017)《茶性、茶效与茶用的文献研究》^[9]采用文献统计学的方法,分别检索历代本草、方书文献中茶叶性味、归经、功效、宜忌等内容。朱俊楠(2017)《〈清宫代茶饮精华〉用药规律及中药代茶饮现代应用初步调查》^[10]利用中医传承辅助平台(V2.5)软件系统对《清宫代茶饮精华》一书中的代茶饮进行深入的数据挖掘分析,总结出它们的用药规律。董臻(2019)《腊茶的古代中医药文献研究》^[11]以腊茶为研究对象,分别介绍了其在两宋时期、金元时期、明清时期的中医古籍资料中的记载以及腊茶的配伍与主治。

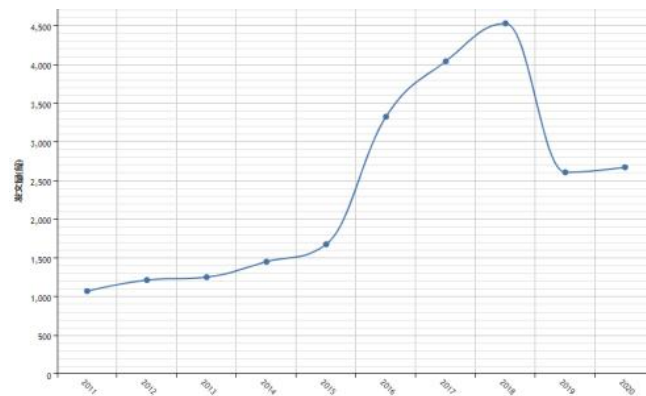
此外,还有与新冠肺炎疫情相关的预防茶方的研究论文,张涵灵等(2020)《浅析中药代茶饮在新型冠状病毒肺炎预防中的用药规律》^[12];少数民族药茶研究的论文,樊虎帅等(2020)《从中医药角度浅析维吾尔民族药茶》^[13]等。

(2) 茶的养生保健研究。程爵棠等(2017)《药茶疗法治百病》^[14]、余悦(2016)《中国茶与茶疗》^[15]、王启才(2013)《国医疗法一茶治百病》^[16]、肖蕾(2019)《以茶入生活——喝茶与养生》^[17]:从功能、病因上分类将茶治疗疾病与养生保健进行了分别论述。

苏诺(2009)学位论文《古代保健“茶汤”的医学史研究》^[18]从医学史的角度研究古代“茶汤”的兴衰史,整理发掘中医药古代相关文献中保存的极为丰富的健康饮品资料,视角较为新颖。张维慎等(2005)论文《从古文献看古人对茶的养生保健功能的认识》^[19],文中从正反两个方面列举了古人对于茶养生保健功能的认识。得出忌用茶水服药的观点有悖于医方书中的各类以茶送服方的结论。

2. 茶文化研究

伴随近些年茶文化热的逐渐升级,一些学者们对于茶文化的研究也日趋深入,且出现了百花齐放,争奇斗艳的现象。集中于茶史、茶书、茶与社会、茶诗词、茶文化及对外传播等研究。以“茶、文化”为主题词在中国知网以全文的形式进行检索,共搜索到论文 31245 篇。篇数远超过茶医药,足见其研究热度,其发表年度趋势如下:



（以茶、文化为主题论文发表年度趋势）

在统计图中可见，论文发表数量的最高峰为 2018 年，此后略有下降，2020 年略有上升。关于茶文化的研究仅整理与本文相关成果，主要包括以下三个方面：

（1）历史类研究。内容上主要包括茶史、茶叶史研究、茶叶历史资料汇编等，类别上分通史和断代史两类。具有代表性并对本文有启发的包括：

通史类：朱自振（1996）《茶史初探》^[20]：较为全面地介绍了中国从古至今茶的发展历程，古代篇勾画了中国古代茶史的基本轮廓；近代篇描述了半殖民地半封建旧中国茶叶科学技术近代化的艰难历程；专题篇既有古代植茶、制茶技术的系统研究，又有茶业、茶礼、茶俗等概括介绍等，涵盖了中国茶史与茶文化的基本内容，是一部茶史研究的重量级著作。

断代史：宋时磊（2017）《唐代茶史研究》^[21]，是茶史方面的断代史作品。全书对唐代茶叶发展情况进行全面分析。希望通过茶叶的小切口，记录唐代经济、制度、文化的大历史。

此外，陈祖槩、朱自振（1981）《中国茶叶历史资料选辑》^[22]，朱自振（1991）《中国茶叶历史资料续辑》^[23]，阮浩耕、沈冬梅、于良子（2001）《中国古代茶叶全书》^[24]，吴觉农（1990）《中国地方志·茶叶历史资料选辑》^[25]等，这些文献汇编记载了大量与茶相关的一手历史文献资料，为茶史研究者们提供了重要的研究基础。

（2）文化类研究。此内容所拥有的研究成果是最为丰富的，具体还可以分为茶文化专著、茶书研究、茶文化传播等。主要包括：

通史类文化专著：王玲（2011）《中国茶文化》^[26]，被读者称之为“中国茶文化的理论性著作”，全面介绍了中国茶文化形成、发展的历史过程，从哲学层面论述了其由技到艺，由艺而道的核心精神，以及儒、道、佛各

家茶文化的特点和思想。

断代类文化专著：施由明（2015）《明清中国茶文化》^[27]，从饮茶这一饮食行为去剖析明清社会，同时从明清时期特定的社会文化背景中再剖析茶文化的形成，较为清楚的阐释了明清社会背景与茶文化的关系。这种互为影响的思考方式，对本文有一定的启发性。

此外，关剑平（2004）论文《中国茶文化的形成》^[28]上下篇，认为魏晋南北朝是中国茶文化的形成期。余悦（2005）论文《中国茶文化研究的当代历程和未来走向》^[29]，提出21世纪中国茶文化研究面临着学科地位、学术视野、资料发掘、国际交流等新问题。

茶书研究：朱自振、沈冬梅（2010）《中国古代茶书集成》^[30]：收录包括自唐代陆羽《茶经》至清代王复礼《茶说》的古代茶书计一百一十四种。收录的时间下限至1911年。对中国茶书遗产作了较为完备的清查、鉴别、收录和校注。方健汇编校证（2015）《中国茶书全集校证》^[31]：与《中国古代茶书集成》在内容上互为补充。

茶书研究中可以称之为圭臬的是吴觉农（2005）《茶经述评》^[32]，它也是对古籍整理再校解读述评的巅峰之作。全书以世界上第一部茶书《茶经》为基础，不仅刊校了版本众多的《茶经》原文并对其译注，并在随后的每一部分都进行相关内容的延展和述评，历史考据的严谨度、且述且评的广泛度、不仅开创了点校古籍的新体例，也使古籍焕发了“新青春”，吴老更被称为“当代中国的茶圣”。

茶文化对外传播研究：茶文化在世界的传播，如庄晚芳（1984）论文《中国茶文化的传播》^[33]，提出茶的传播也就是中国文化的传播。但首先是作为商品的药材，供应治病之用，以商业形式转运各地进行贸易。周莉萍（2013）论文《茶叶的全球传播》^[34]，主要介绍了茶叶走出中国国门传播到世界各地之后，与当地文化相结合，创造出不同的茶品等内容。

重点研究茶文化在某一国家的传播，如滕军（2004）《中日茶文化交流史》^[35]，书中以大量史实与各种生动事例叙述与考证了中日茶文化在历史上的交流、传播及互相联系、互相影响，进而比较探讨了中日茶文化的异与同。

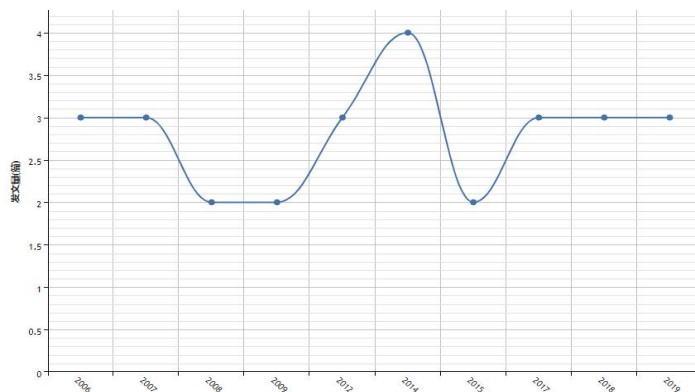
此外，还有对茶文化与某一文化因素关联性研究。如施由民（2004）

论文《论中国茶文化在中国传统文化中的地位》^[36]，认为中国茶文化是中国传统文化中占有重要地位的一个分支。丁以寿（1998）论文《中国茶道义解》^[37]，指出中国茶道是“饮茶之道”、“饮茶修道”、“饮茶即道”的有机结合。其目的是借助饮茶艺术来修炼身心、体悟大道、提升人生境界。丁其志（2016）论文《“茶禅一味”的四重境界》^[38]，根据北宋圆悟克勤禅师领悟的内容来阐释“茶禅一味”的四重境界即：以茶助禅的物境，以茶入禅的意境，茶即禅禅即茶的悟境和无我无茶无禅的化境。

（3）宋代茶文化研究。出现专门研究宋代茶文化的著作，包括专著类：李开周（2016）《摆一桌绝妙的宋朝茶席》^[39]：全书试图尽量还原宋茶的真实面貌，包括宋茶的品类、采茶、制茶、饮茶的完整过程，提出了宋茶的文化性格，即“不苦、不香、不激烈也不张扬。”茶与社会类：沈冬梅（2015）《茶与宋代社会生活》^[40]：梳理了宋代茶艺、茶文化及茶文化交流的基本脉络，探究宋代社会生活中的茶文化。

3. 茶的医药文化研究

关于这一方面的研究内容成果相对较少，且较为集中于论文类成果。以“茶、医药、文化”为主题词在中国知网以全文的形式进行检索，共搜索到论文 39 篇。发表年度趋势如下：



（以茶、医药、文化为主题论文发表年度趋势）

从表中可见近三年来对于此主题的热度一直没有太大的变化。研究成果主要包括：

廖育群（2006）论文《〈吃茶养生记〉——一个宗教医学典型案例的解析》^[41]，认为《吃茶养生记》内容上构成了一个包含外治（苦味）与内治（神灵）两面的完整宗教医学体系。闫茂华等（2014）论文《浅析陆羽〈

茶经》对中国茶文化和茶医学的影响》^[42]，核心在于论述陆羽《茶经》推动了茶文化发展并成为“万病之药”。曾雪兰等（2018）论文《从“神农尝百草”认知茶的药用价值对中医药文化的贡献》^[43]，从“神农尝百草”的历史故事认知入手，结合茶的医药价值认知，探究茶与中医药文化的关联性，从而分析茶的药用价值对中医药文化发展的具体贡献。张园园（2016）论文《致病与治病：古医书中的“茶”文化书写》^[44]，从正反两面探讨了医学书籍中茶的医药学文化认知，认为医家对茶疾的提出与治疗是对饮茶风气盛行的一种医学应对，药茶是汤药与茶文化相结合的产物，医书将民间日用的茶疗常识写入，进一步增益了茶的医药学文化。

此外还有学位论文，张岳（2012）《养生史视角下的中国明代茶文化研究》^[45]，从养生的视角出发，考据明代茶文化中的养生之道，提出“明代茶文化中的养生之道主要体现在起居养生、饮食养生、精神养生和休闲养生四个方面。”姚琳（2016）《〈全宋词〉医药文化现象研究》梳理《全宋词》^[46]中与医药文化相关的 282 首词作，其中包括含茶的词作，并对茶词进行了医药视角的分析与阐释。

总之，通过以上梳理可知，与本文研究密切相关的三个方面的内容中，茶文化研究成果较多，并且已经有相关宋代专著。茶医药研究成果虽不少，但重在自然科学视角下的医药研究，缺少独立研究宋代的相关成果。茶的医药文化研究成果最少，多以论文形式出现，由于受到文章篇幅的限制，对于三者之间关联性的阐释缺乏深入和系统分析，不得不说是一种遗憾。

（二）国外研究综述

与国内研究较成体系相比，国外相关研究成果相对分散。加之获取资料的有限性，故拟从英文和日文文献两个层面来简要梳理与本论文相关的研究内容，已经被翻译成中文的相关著作也属于此研究范围。

1. 英文文献

茶作为世界三大饮料之一，对于许多外国人来说仍是一种较为神秘的饮品，有人将其称为神秘的“东方树叶”。在查阅近些年国外文献资料时亦发现，国外在论述茶与医学文化方面的内容正在逐渐增多，其中也包括一些被翻译成中文的学术成果。

（1）茶与医学研究。基于现代药理学视角，大致可以分为以下四类：

第一，用现代科学技术研究茶叶相关成分与各种疾病间的关系。如 Akhlaq A. Farooqui (2013) 《Beneficial Effects of Green Tea Catechins on Neurological Disorders》^[47]，讨论了绿茶儿茶素对神经系统的有益作用。第二，从西医化学分子的角度来解读茶的疗效。如 B Banerjee 等 (2005) 《Therapeutic Effects of Tea》^[48]，研究绿茶和红茶中的黄酮类化合物对于人健康的影响。第三，从现代视角研究草药茶。如 Jasenka Piljac-egarac 等 (2013) 《Herbal Teas》^[49]，介绍草药茶的历史和它所具有的药性，还介绍了草药茶的制备和消费趋势。第四，研究某一种类的茶。如 Selenia Ahmed 等 (2013) 《Pu-erh Tea》^[50]，主要介绍普洱茶产地、种植、种类、工艺等。

(2) 茶书著作。威廉·乌克斯在二十世纪初所撰写的《茶叶全书》，与陆羽《茶经》、荣西《吃茶养生记》并称为世界三大茶书经典。此书英文版 1935 年刊行后，就成为世界茶人们的必读书目。吴觉农先生曾总结此书为：“凡茶叶的历史、栽培、制造、贸易、以及社会、艺术各方面，都有丰富详尽的记述”。虽然也存在谬误，但仍被吴老评价为“茶叶著述中唯一具有世界性和综合性的伟构。”^[51] 本文也借鉴了此书的相关研究内容。

(3) 茶史研究。梅维恒 (Victor H. Mair) 与郝也麟 (Erling. Hoh) 著《茶的真实历史》(《The True History of Tea》)^[52]，以时间变迁为经线，以全球地域传播为纬线，向读者展示了一幅栩栩如生的茶史全图。堪称是外文专著研究茶史的佳作。

(4) 茶与医药、文化研究。Tony Gebely (2019) 《The Philosophy of Tea》^[53]，包含的内容较为丰富。书中不仅介绍了茶的六大种类，七种不同的茶文化，还介绍了茶与健康的关系。被翻译成中文著作，贝剑铭 (James A. Benn) (2019) 《茶在中国——一部宗教与文化史》(《Tea in China A Religious and Cultural History》)^[54] 是一部研究宗教与茶关系的著作。全书考察了封建中国早期至其后大约 1800 年的时段里，作为宗教和文化商品的茶，审视了茶自身及其饮用法的变化。

2. 日文文献

同为亚洲国家的日本早在唐代，特别是中唐时期就出现了中国茶。又在中国的宋代出现了茶业大发展，此后逐渐形成了与日本本土文化相结合

的日本茶道，因此，日文文献中集中撰写茶文化的内容较多，且多有医药内容的涉猎。

（1）茶书专著。荣西在中国南宋时期撰写的《吃茶养生记》^[55]，是日本第一部茶书，世界第二部茶书。此书用中国的古体文写成，上卷谈五脏和合与饮茶的关系，下卷讲服桑的各种方法对抗疫病。此后日本饮茶及茶道开始盛行。

（2）中国茶的医药文化研究。布目潮汎（2001）『中国喫茶文化史』^[56]，系统梳理了中国饮茶文化史的发展历程。其中对于茶的起源，特别是药用起源、茶在本草类书籍中的相关内容均作了详细考察。对于茶的种类、喫茶在中国的普及过程，陆羽的《茶经》，唐诗与《茶经》之间的关系，宋元时代的喫茶、茶器、茶书、制茶方法等均作了详细梳理。

（3）中国与日本茶文化对比研究。布目潮汎（1998）『中国茶文化と日本』^[57]，主体分为“中国的茶器”、“中国茶史杂丛”、“中国茶的对日传播”三部分撰写。其第二部分主要围绕饮茶的起源，茶食、药用茶与饮茶之间的关系，中国茶在养生中的主要用途等内容进行了详细阐述。

（4）茶文化起源与传播研究。田中美佐（2012）『喫茶文化史研究序説』^[58]，主要论述于茶和茶文化的起源及对外传播。书中对茶的药用功效、饮用、养生方法作了重点分析。其中，对于茶在宋代用于医疗事业情况，亦有专门论述。

熊仓功夫（1991）论文《论茶之东渡日本》^[59]，已被翻译成中文，文中回顾了日本文化的产生发展史，并言日本文化都是引进了外国的先进文化、并以其为基础而发展起来的。日本文化的特殊性，就在于其吸收外来文化的方式本身。饮茶文化也是作为外来文化之一而被引进的。

（5）以日本为核心的茶文化研究。守屋毅（1992）『喫茶の文明史』^[60]，该书分为“世界的茶、日本の茶”、“大航海时代和亚洲茶”、“日本茶的文明史”三部分。不仅记载了饮茶的起源、传入日本の茶、以及茶产业的未来等问题，还梳理了近世（1603年）以来日本茶文化的发展历程。

此外，守屋毅（1981）『茶の文化その総合的研究』^[61]，是一部论文集，收录了日本学者撰写茶文化专门问题的相关论文。包括“茶文化的形成”、“茶在日本的普及”、“世界的饮料与茶文化”等内容。

通过梳理可知，英文文献在研究上虽未成体例，但关于茶医药与文化关联性内容的成果是可以借鉴的。相比之下，日文文献中茶文化研究成果及涵盖的内容都要丰富得多，且在布目潮汎和田中美佐的著作中均有对茶医药与茶文化较为深入的分析，为本文重要的参考资料之一。

总之，对国内外文献梳理发现，专门研究茶与医药文化相关内容的著作、论文相对较少，已有成果中也多有遗憾。不仅对茶的医药与文化属性之间的关系论述难成体系，且有材料堆砌之感。本文将从医学文化史的视角出发，力求用自己的微薄之力尽量厘清宋代茶的医药与文化的关联性，以期在现代茶的医药文化发展助力。

第一章 茶的源起与发展传播评述

中国作为茶叶的原产地和现今主产地之一，从古至今茶一直都没有脱离广大民众的生活。从食用、药用及饮用，茶的种类不断丰富、用法不断创新。特别是自唐代陆羽撰写的《茶经》出现后，将茶从普通饮品中剥离，形成了独树一帜的茶文化。饮茶的习惯或风俗一直被保留并得到了中国乃至世界民众的推崇。目前茶作为世界著名三大饮品之一，在全球近 60 多个国家和地区被普遍种植，世界饮茶人口超过 20 亿。2019 年 12 月，联合国大会宣布将每年 5 月 21 日确定为“国际茶日”，以赞美茶叶的经济、社会和文化价值。

茶受到跨越国界的礼遇，究其原因其中很重要的一点就是，人们相信茶本身具有养生、治疗功效。即使在现代社会，以茶学为基础，运用中医药治疗理念，参考现代化学分析数据，在突出茶的药用效果中，形成了丰富多彩的茶疗体系。那么茶的药用价值认识是不是其最初被发现的原因呢？茶之用在人类发展的长河中又经历了哪些演变？不同时期、不同产地、不同种类的茶品其药用价值有何区别？集药用、饮用与文化特征于一体的茶又是如何从汉民族传入其他民族，进而从中国走向世界的？我们将从茶的起源谈起。

一、茶的源起

（一）谁发现了茶

虽然茶在广袤的中国大陆上，最早在何时被何人发现，发现后为何用，这一系列问题由于文字史料和考古资料的缺乏，至今仍无法准确得出结论，但对于这些问题的思考和争论自古却从未停止过。而解决问题的突破口在于谁发现了茶？如果我们能够准确找到发现茶之人，那么此人生活的年代即为茶被发现的年代，而此人对于茶的运用即为茶的最初之用。但一切并不如想象的简单。

1. 茶发乎神农？

自茶圣陆羽之前，人们似乎对于谁发现了茶并不太感兴趣，亦或是并不存在某些质疑。因为对于万物的起源，人们早已将其归结为女娲、伏羲等神人所为，无需过多探究。从未有人在其著书立说中谈到类似的内容。

陆羽在其经典传世之作《茶经·六之饮》中第一次对于谁发现了茶给予明确界定：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”^{[32]164}可见陆羽不仅认为茶最初是由神农氏发现的，由鲁周公将其传播于世，还认为茶最初就是作为饮品出现的。在随后的《茶经·七之事》章节中，谈及历史上与茶有关的人物和著作时，他再次将神农氏与《神农食经》列入其中，并明确提出了《神农食经》所记载茶的药效：“茶茗久服，令人有力、悦志”。可见在他看来神农氏不仅发现了茶，而且发现茶的原因是与茶具有某种药效分不开的。甚至可以说，陆羽认为，茶是由于自身具有某种治疗功能才被作为饮品流传开来。

那么陆羽为何认定是神农氏发现了茶？而不是上古的其他神人？这或许与神农氏本身的身份有关。唐·司马贞在《史记三家注·补史记三皇本纪》中写到：“（神农）始尝百草，始有医药”^[62]，《淮南子·脩务训》中则记载：“神农乃始教民播种五谷，相土地宜燥湿肥高下；尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日而遇七十毒。”^[63]可见这些描写中的神农有着一个共同的身份，即医药的创造者。所以至今一些学者仍持有“神农始创医药”的看法。通过上文可知，陆羽行文中早已认定茶具有医药属性，那么由首创医药之人来发现茶实在是顺理成章之举。

如果说陆羽只是在茶的医药起源上，依托神农氏探索了一小步，那么，此后许多人则在此基础上进行了大刀阔斧的延展。清·陈元龙在《格致镜原·卷二十一·饮食篇》释义茶词条中，首次记载：“本草：神农尝百草，一日而遇七十毒，得茶而解之，今人服药不饮茶，恐解药也”^[64]。由于清代有勘定辑复《本经》热潮存在，现已无法确定陈元龙是阅读了哪本《本草》版本而收录了此句。但单从句意来理解，其记录此句的重点在于解释后半句即“今人为何服药不饮茶”的原因，是因为茶本身有解药毒的功效。但让陈元龙始料不及的是，随后此句的前半句就被清·孙璧文记录在《新义录》中，且至今在各类茶书、茶疗书中仍广为流传。尽管从句意看“神农尝百草，一日而遇七十毒，得茶而解之”一句更像是对陆羽《茶经》中茶“发乎神农氏”结论的佐证。但却比陆羽更加明确的表述了茶是神农在何时、以何种形式被发现的，从而更加突出了茶的医药属性，甚至被视为茶的药用起源的佐证。

2. “茶发乎神农”之学界见解

那么茶真的“发乎神农”吗？在笔者参看的文献资料中，对于“茶发乎神农”的提法，学界出现了三派不同的见解。

（1）有部分学者对于此种结论明确提出质疑。比如在 1991 年学者周树斌就在一篇名为《“神农得茶解毒”考评》^[65]一文中提出了“得茶而解之”相传有误的见解，并明确指出这一说法最早见于清代孙壁文编纂的《新义录》，文中标明出处为《本草》的著作，周氏考辨现存《神农本草经》亦或是不同朝代的本草类、农学类丛书、茶史文籍、茶叶专著等，均未找到“得茶而解之”出处。学者关剑平甚至认为造成这句至今无法确定出处，却被茶界奉为经典的语句并不断被传承的根本原因，在于茶界将对神农崇拜延伸，因而不加缜密地探究论证，就相信其真实性，有悖严谨的学术研究规范，是应该被修订的。他还特别指出^[66]：无论是谈到此句的清代孙壁文的《新义录》还是陈元龙的《格致镜源》，都无法映证神农在始创医药之时就发现了茶，只可以说是“后人为神农发现了茶”。

（2）有部分学者对此深信不疑。比如学者陈椽在《〈“神农得茶解毒”考评〉读后反思》^[67]一文中，就明确针对学者周树斌在文中的结论提出质疑，指出虽然《神农本经》《神农本草经》以及《神农本草》单行本已经佚失，但明清辑本仍被保留，在辑本中均有类似“得茶而解之”的表述，因此此说并非讹传或任意附加。同时还进一步列举茶学教材《茶树栽培学》（上下册）（上海新农出版社 1948 年版）和《茶叶制造学》（1-3 册）（上海新农出版社 1949 年版）中讲到“茶之饮用，初为治病”的提法，不仅突出了茶的医药起源，更暗含了由于神农氏作为被普遍接受的医药创始者，因其药用而发现茶亦是顺理成章之事。

（3）有部分学者虽肯定茶的药用起源，但对神农“得茶而解之”的结论却不置可否。认为在没有相应考古学考据资料佐证的前提下，将目前茶饮时间追溯到神农时期是不科学的。比如学者吴觉农，在其著作《茶经述评》中就很明确的提出：“茶最初是作为药用进入人类社会的，但究竟在什么时候开始有茶，在考古学对茶叶、茶器等尚无新的发现以前，还不能提供出具体的年代来。”陆羽在“《六之饮》”中把晏婴所处的春秋时代（公元前 770—前 477 年）以及这个时代以前的周公时代，并上溯到神农氏时

代，都作为茶的饮用时期，这是没有科学根据的。^{[32]172”}

上述三种观点，均谈到“神农与茶”，但侧重点略有不同。前两种观点对于神农在尝百草之时遇毒，是否“得茶而解之”的记载，得出了相悖的结论。争论的焦点在于文献中是否有类似的记载，但目的却略有不同。第一种观点是从文献史料勘误的角度，来否定“神农发现茶”的结论。第二种观点则是在确定茶具有医药属性的前提下，希望通过肯定确有神农“得茶而解之”的记载，为茶具有医药属性提供历史依据。第三种观点则并不纠结神农“得茶而解之”的结论，在立论上直接认定了茶的药性，与神农是否发现了茶关系不大，但认为将开始饮茶追溯到既无史料记载又无考古器物佐证的上古时期是不科学的。

3. “茶发乎神农”之我见

那么，如何看待神农与茶的关联性？笔者认为，一个社会的发展，需要杰出人物带领人民群众共同推动。中国能够较早的进入农耕时代，一方面是由于地理环境的优势，而另一方面一定是由于一些勇于探索、善于创新的杰出人物，带领大家共同努力的结果。因此，神农的形象实则更接近于某些部族首领的集合体，而非单一存在的个体。也只有按此思路推断，各类古书如《淮南子》《商君书》《庄子》《周易》《汉书》《太平御览》等，其中所记录的由神农创造的农业、制陶业、医药业、建筑业，才不会因为各行业出现时间有的要间隔千年，而得出神农非凡人仅可为神的结论。

对于神农们是否能够发现茶，甚至就是从药用的角度发现茶，也确实存在的可能性。因为在漫长而落后的中国原始社会，生产力极度低下的条件下，人们只能选择用较为简单的观察试错法来解决填饱肚子的问题。由于植物是相对易得的食物，因此成为了原始人的首选。但并非全部植物都适合做食物，在误食一些植物如巴豆等产生副作用后，又食用了一些植物如黄连，此前出现的症状基本消失。伴随着勤劳智慧的劳动人民不断的探索尝试，才辨别出一些植物具有相得相反相恶相畏的特性，并在随后的中医药发展中作为用药的原则之一，得到了广泛运用。而本身普遍含有茶多酚类、植物碱、蛋白质、氨基酸、维生素、果胶素、有机酸、脂多糖、糖类、酶类、色素等多种有机化学成分的茶，在被食用或饮用后无意间治疗了某些头痛等症状，因此也被作为药物记录在案，是大概率事件。

当然，以上仅为推断。因为现有文字史料及考古发现还无法准确勘定茶是否在原始社会就已经出现，神农是否真有其人，因而也就无法确定神农是发现茶的第一人。但在众多历史人物中选择神农为茶代言，虽几经时代更替仍被采信，不得不说其存在具有一定的文化合理性。因为在古代著作中，神农始创农业、医药早已深入人心，故让神农发现茶，主要是借助其作为中医药始祖，在利用中医药解除人民身体疾苦的同时，用茶解救了自己，一方面体现茶在中国存在的历史悠久，另一方面更突出了茶本身不仅具有先天的医药功效，而且这种医药功效甚至要高于其他药物，正如日本荣西禅师在其著作《吃茶养生记》中谈到茶之功能的结论：“贵哉茶乎，上通诸天境界，下资人伦，诸药各治一病，唯茶能治万病而已。”^{[55]49}茶以药的形象走入中国社会并被普遍接受，也为茶疗产业发展起到了助力的作用。

（二）茶为何用

陆羽不仅在《茶经》中提出“神农发现茶”的看法，还明确提出茶最初是作为饮品而出现的观点，而这一结论至今仍代表一些学者的看法。那么茶在登上历史舞台的最初究竟是何种身份？为食？为饮？为药？这三种观点在学界反复切换，且各自拥有庞大的支持者。但在笔者看来，这种探讨至今仍莫衷一是的原因在于，并未厘清“茶之用”的“用”字所包含的含义。

1. 功能与用途之辨

判断茶为何用，至少应该包含两个层次，一是用途之用，二是功效之用。近年来伴随着考古资料的不断丰富，一些学者根据湖南长沙马王堆西汉墓出土的“**槩**筥”竹简文和木牌文鉴定，“**槩**”字应为“槩”的异体字，“**槩**筥”应为盛“槩”（苦茶）的箱子，就此判断在西汉时期的湖南就有了饮茶习惯和生产茶的能力。笔者认为由此而推断西汉时期民众开始以茶为饮似嫌武断。因为根据历史考据，茶具有饮用、食用、祭祀等多重用途，何以断定茶在西汉时期已为饮品？至多能够得出在西汉时期的湖南已经有茶的结论，至于用于何处，还有待继续考证。

茶最初为何用？综观国内学者判断药用者为最多，次之为饮用。判断其药用的依据是陆羽《茶经》提到的，由西汉蜀郡成都人司马相如撰写的

《凡将篇》，此文已佚。《茶经·七之事》中引用了此篇中撰写的 20 味中药，其中“蒔𩚑”被公认为茶。判断为饮用所依据文献是写于公元前 59 年，西汉蜀人王褒所著《僮约》，其中关于所购买“髡奴便了”的“工作任务须知”包括：“脍魚𩚑𩚑烹茶尽其”和“牵犬贩鵝武阳买茶”。但前后两个“茶”字，在理解上也存在争议。顾炎武《日知录》曾认为此处前一个“茶”指代苦菜，后一个“茶”才指代“茶”。

对此，现代学者朱自振并不认同，他在《茶业小史》一书中认为两个“茶”字均指代“茶”，并提出从《僮约》中可以看出蜀郡茶业的蓬勃发展，“不但表明巴蜀西汉时已经形成若干茶业产区，而且也反映这时还形成了诸如武阳一类专门销售茶叶的市场。”同时他还论及司马相如在《凡将篇》中将茶列为药物，而同时代的文献关于“茶用”记载不同的原因是“汉朝茶的饮用，还遗留有早期药用的某些原始性状，还只能说是我国茶的早期饮用阶段。^[68]”很明显朱先生认定茶初为药用而后饮用，只是在茶早期饮用阶段的汉朝还保有药用痕迹。

但只要稍作思考就会发现，将药用与饮用作为茶的两个基本用途，分类本身就存在问题。药用是从茶所具有的某种治疗、预防作用的角度提出，体现茶的功能或功效。而饮用以及随后提出的食用、祭祀均为茶的具体用途，即可以为饮、为食、为祭品。用途是发挥茶功效的手段和方式，也就是说除了祭祀之用，茶可以通过被饮用或被食用的方式来发挥药用功效。或者说正因为茶具有某些药用功效，才让人们竞相通过食用或饮用的方式来品尝茶之味运用茶之效。因此，将茶的药用与饮用、食用混为一谈，有悖逻辑。

笔者认为，茶从出现到发展乃至兴盛至今，背后的强大动因在于其所具有的药用价值。作为一味独树一帜的中药药材，在中医“医食同源”的大背景之中，走出了独一无二的发展轨迹，无疑是值得研究与探讨的。接下来，我们将通过梳理茶的食用、祭祀、饮用来进一步厘清茶的药用功效之运用。

2. 食用、祭祀、饮用

关于三类用途，何用为先，学界依然存在争论。此处仅就现有可查阅的文献资料简要梳理其用途，重点在突出其药用功效，不做排序。

(1) 食用。茶的食用主要指以茶果腹或用烹饪食物的方式被食用。《史记·酈生陆贾列传》中有“民人以食为天”的论断。因此，茶作为食物之用似乎在情理之中。西汉王褒《僮约》中的“烹茶”，一个“烹”字与“食”有异曲同工之妙。同为西汉时期但成书略早的董仲舒《春秋繁露·循天之道》中也从药食的角度谈到了茶：“故芥以冬美，而茶以夏成，此可以见冬夏之所宜服矣。冬，水气也。芥，甘味也。乘于水气而美者，甘胜寒也。芥之为言济与？济，大水也。夏，火气也，茶，苦味也，乘于火气而成者，苦胜暑也。”^[69]茶被食用还可以分为三种方式即“生食、茗菜、茗粥”。

第一，生食。在生产力极其低下的原始社会，人类获得食物的方式十分有限，生食动植物是唯一的选择。属于被子植物门、双子叶植物纲、山茶科的茶树，早在白垩纪时期就已经出现，大型的野生茶树叶与其他可以获得的野生果、菜、树叶一样，可能暂时满足一些没有捕获到更多食物的原始人类果腹的需求。由于茶叶本身具有苦涩之味，在被原始人生食过程中一定会让人印象深刻。原始人生食大量茶叶后产生的某种身体变化，比如出现不眠等情况或许会被逐渐的记录并朝着药用的方向发展。

第二，茗菜。茶为菜最早的佐证文献为《晏子春秋》。虽然其成书时间未被准确考订，但可以肯定此书是记载春秋时期晏婴有关事迹和言行的作品。其中《茶经·七之事》中引：“《晏子春秋》：婴相齐景公时，食脱粟之饭，炙三戈五卵，茗菜而已。”^{[32]198}很明显此段描述是为了记载晏婴为国相时的力行节俭，与茶在随后两晋时期被标榜为清廉之物几乎同出一辙。但也有学者认为，在晏婴生活的春秋时代，茶并未出现在山东地区，因此，此处“茗菜”应为“苔菜”。关于文献存在的争议，我们暂且不议。但用饮食来表达朴素节俭的美德古已有之。在《韩非子》一书中就通过记载孙叔敖食菜羹的故事而表扬其节俭美德，“孙叔敖相楚……粝饼菜羹，枯鱼之膳，冬羔裘，夏葛衣，面有饥色，则良大夫也，其俭偪下”^[70]。

那么茶是否可为菜，此处要略作探讨。在古代文献中以茶为菜的记载仅为上文提到的《晏子春秋》一处。但在现今社会中却能够看到以茶为辅菜的例证。杭帮菜中较为出名的一例“龙井虾仁”就是用龙井辅以虾仁炒制，尽管现今的食客们在大快朵颐之时，已经很少有人将龙井茶叶一起食用，但茶叶进入虾仁中的清香，亦能让食客感受到龙井茶的与众不同。

在《中国茶叶大辞典》中也记载了几例少数民族地区以茶为菜的例证。云南基诺族聚居区流行的“凉拌茶”，系人类早期的食茶方法。具体做法为：将茶树鲜叶捣碎放入大碗中，加入油、盐以及黄果叶、大蒜、辣椒，加泉水拌匀，即可作为菜食用。在云南南部傣族居住地区流行“竹筒茶”，可当蔬菜食用。具体做法为：采下鲜茶用锅蒸或太阳晒，把蒸软晒萎的茶叶放在竹帘上搓揉，装入约 30 厘米长、碗口粗、一端有节的竹筒内。装满后将竹筒倒置让余水流出，两天后用泥灰封筒口，发酵二三月后，劈开竹筒，取出变黄的茶叶晾干，装入瓦罐，加入香油淹浸。随时可取出当蔬菜吃，还可以炒大蒜或作其他菜蔬的佐料。此外还有两种口嚼茶的食用方法。在云南西部德昂族聚居地区流行一种名为“滇西德昂族水茶”法。其做法为：取鲜嫩茶叶摊放，经日晒萎凋后，拌上盐巴，装入小竹篓内，层层压紧，一周后即可取出食用。一般是嚼食，清香可口带咸味，解渴生津。在云南南部边境山区流行“滇南腌茶”。其做法为：将采下鲜茶放入缸内，用重盖紧压，边放边压，压满为止，然后用泥封口，经数月始成。腌茶宜湿不宜干，一般在雨季腌制。吃时将香料与腌茶充分拌匀后，直接入口细嚼，有似槟榔。^[71]

第三，茗粥。唐·杨晔《膳夫经手录》中曾言：“茶古不闻食之，近晋宋以降，吴人采其叶煮，是为茗粥；至开元、天宝之间，稍稍有茶，至德、大历遂多，建中以后盛矣。”^{[22]216}”这段文字中明确提出了两个信息。一是茶出现的大致时间点，即晋宋始出，唐开元、天宝年间才逐渐开始饮茶，直到至德、大历年间饮茶逐渐增多，到建中之后兴盛。二是茶在晋宋之时最早以“茗粥”出现，与如今茶饮不同。“茗粥”一词在此文中出现并不是孤例，同时代的诗词中也有关于“茗粥”、“茶糜”的记载。如唐·储光羲《吃茗粥作》专门写了烈日炎炎的夏日，去朋友家做客，朋友为其准备茗粥的情形，按照董仲舒《春秋繁露》记载，夏季食茗为的是以苦克火。诗文云：“当昼暑气盛，鸟雀静不飞。念君高梧阴，复解山中衣。数片远云度，曾不避炎辉。淹留膳茗粥，共我饭蕨薇。敝庐既不远，日暮徐徐归。”^{[71]587}唐·王维《赠吴官》诗中“茶糜”与前诗的“茗粥”不仅意义相同，而且目的也相同，均为解暑之用：“长安客舍热如煮，无个茶糜难御暑。空摇白团其谛苦，欲向缥囊还归旅。江乡鲑鮓不寄来，秦人汤饼那堪许。

不如侬家任挑达，草屨捞虾富春渚。”此外在宋以后也有一些关于“茗粥”的诗句，如清·唐孙华《夏日斋中读书》：“日携一卷书，潇洒送炎燠。忘忧代萱苏，破睡调茗粥。”^{[71]557}说明这种方式一直在沿袭。

那么以上所提到的“茗粥”是否与现代人理解的以茶入粥为同义？如果并非同义，“茗粥”为何物？《中国茶叶大辞典》中与“茶粥”相关的解释词条有4条，其中“茗粥”与“茗糜”的意思同“茶粥”。第一条“茶粥”词条在利用部茶叶食品条目下，释义为：“将适量绿茶装入布袋，扎紧袋口，置于锅内，加入适量水和米，煮至米粒变形熟透，取出茶袋，并绞出其中茶汁，加入适量食盐，冷却后即可食用。除大米外，小米、面粉和玉米亦可用来烧煮茶粥。可作为家庭保健食品。”^{[71]472}此意与现代理解一致。第二条“茶粥”词条在茶俗部总论条目下，释义为：“亦称‘茗粥’。煮制的浓茶，因其表面凝结成一层似粥膜样的薄膜而称之为‘茶粥’。”^{[71]557}上文所举“茗粥”的古代文献应均为第二条释义。

因为在唐宋时期饮茶先要将其研成粉末并要将茶叶一起饮入。设想一碗浓茶里面有厚厚的茶末，要饮此茶应该会有犹如食粥之感。与其说饮不如说食，食一碗无米之粥。至于是否古人也有如第一条释义的做法存在，目前还不得而知。但现代养生达人们却的确按照此法做过各色“茶粥”，如“龙井茶粥”，去杀小儿蛔虫的“使君子茶叶粥”，消除郁闷、理气安神的“茉莉花茶粥”，暖胃的“普洱冬茶粥”等，不仅充分发挥了茶的药用功效，在养生中又具有辅助治疗某些疾病的作用，因而较受欢迎。

（2）祭祀。南北朝时期梁朝·萧子显《南齐书·武帝本纪》载永明十一年七月颁布的诏书中有明确“以茶为祭”的记载：“我灵座上，慎勿以牲为祭，但设饼果、茶饮、干饭、酒脯而已。天下贵贱，咸同此制。”^{[22]207}这是齐武帝萧颐的遗诏，据历史记载他是南朝时期较为节俭的统治者。他之所以颁布遗诏，说明此时的南朝祭祀特别是宫廷祭祀应该是奢靡风盛行，因此颁布诏书一方面标榜自身节俭，另一方面也要通过遗诏遏制奢靡之风。这是“以茶为祭”最明确的记载，但并不足以说明以茶祭祀最早就出现在南北朝时期。《仪礼·既夕》：“茵著，用茶”。《周礼·地官》：“掌茶，掌以时聚茶”^[72]。说明战国时期儒家经典中在制礼时已经用“茶”，尽管此两处“茶”字如《诗经》“茶”字一样，是否指代茶还存在争议。

汉代《淮南子》中说：“先祭而后飧则可，先飧而后祭则不可。”^[73]说明在当时的先秦时期，为了表示对先祖或逝者的尊重，“人们先用食品来祭祀鬼神，然后再食用”^[74]。从战国到两汉，祭祀应该是从国家到民众较为普遍的一种行为方式。《孔子家语》记载，有渔夫送给孔子一些没有卖完即将腐烂的鱼，孔子敬而受之，并用这些鱼来祭祀鬼神。他的弟子反对用别人丢弃的鱼来祭祀，而孔子回答说：“吾闻诸惜其腐谗，而欲以务施者，仁人之偶也，恶有受仁人之馈，而无祭者乎？”^[75]但祭祀中有无茶，目前不得而知。

此外，分别成书于两晋和南朝时期的两部神异作品中明确记载了以茶为祭的内容，均被收录在《茶经·七之事》中。一部为《神异记》，成书的时间比梁武帝《南齐书》早，讲“余姚人虞洪，入山采茗，遇一道士，牵三青牛，引洪至瀑布山，曰：‘子丹丘子也。闻子善具饮，常思见惠。山中有大茗，可以相给，祈子他日有瓿牺之余，乞相遗也。’因立奠祀，后常令家人入山，获大茗焉。”^{[32]199}从上下文记载可知，虞洪遇到丹丘子，丹丘子指点其采到大茗后，按照约定，虞洪将煮好的大茗用祭祀的方式供奉，再让家人入山也能获大茗。从祭祀的角度看，这是因祭祀而获利的故事。文中所言“大茗”，定为珍贵、珍稀茶品，而借用道家代表“丹丘子”则暗含饮之“羽化成仙”之意，至少是会对身体产生某些功效，否则主人公虞洪也不会不断通过祭祀方式获取它。

相比较在南朝成书的《异苑》中以茶祭祀，因茶获利的思想则更突出。“剡县陈务妻，少与二子寡居，好饮茶茗。以宅中有古冢，每饮辄先祀之。二子患之曰：古冢何知，徒以劳意。’欲掘去之，母苦禁而止。其夜梦一人云：‘吾止此冢三百余年，卿二子恒欲见毁，赖相保护，又享吾佳茗，虽潜壤朽骨，岂忘翳桑之报。’及晓，于庭中获钱十万，似久埋者，但贯新耳。母告二子，惭之，从是祷馈愈甚。”^{[32]200}从记载可知，陈务妻正是通过以茶祭祀的方式而获利，这类故事虽为神话，但也应该是普通民众生活的缩影。因此可以推断在两晋时期茶饮不仅已经为普通民众祭祀所用，在民众的日常生活中也成为了重要的组成部分。

此后茶祭的习俗被继续沿袭，但祭祀的对象由最初的先祖、逝者而更多的变为供佛侍神。加之茶叶种类的不断丰富，用上品祭祀成为了约定俗

成。宋《蛮貊志》载：觉林寺僧“收茶三等：待客以惊雷莢，自奉以萱草带，供佛以紫茸香。盖最上以供佛，而最下以自奉也。”^{[71]8}

(3) 饮用。茶为饮是从古至今人们最为熟知的一种品茶方式。但往往越是习以为常的行为习惯中越存在着一些可以深入探究的内容。至今在学者中仍未对茶何时为饮达成共识。王观国在《学林》中提出：“管夷吾摘山煮海，以富齐国，其来已久，岂待陆羽作茶经，然后天下益知茶耶？”^[76]认为早在春秋时期管仲就已经开始饮茶。顾炎武在《日知录》中也研判：“自秦人取蜀而后，始有茗饮之事”^{[22]349}。其言饮茶从秦取蜀后即出现。查阅《史记·秦本纪》，有两条记载秦伐蜀的记录，一是秦惠公十三年（约公元前387年），二是秦惠文王九年（约公元前316年），均处战国时期。无论判断春秋还是战国时期始有茶饮，因为未有其文献或考古佐证，所以只能是自说自话。而西汉王褒《僮约》虽有文字记载，但其中烹茶的方式未标明为菜为饮，故也无法明证。

真正明确记载“茶为饮”的文献，出自三国时期。三国魏·张揖《广雅》记载：“荆巴间采叶作饼，叶老者，饼成以米膏出之。欲煮茗饮，先炙令赤色，捣末置瓷器中，以汤浇覆之。用葱姜芼之，其饮醒酒，令人不眠。”^{[77]3843-3844}文中不仅详细记录了制茶煮茶的方法，而且还介绍了茶饮的功效。按照历史文献记载应迟于事件发生之后的思路来判断，制茶饮茶的方式或许在三国之前就已经出现了。晋·陈寿撰写的《三国志·吴书·韦曜传》中也记载了三国时期由于韦曜不胜酒力，吴主孙皓“密赐茶荈以当酒”的故事，再次映证，茶饮在三国时期的流行，甚至衍生出“以茶代酒”之说。晋·郭义恭撰《广志》言：“茶丛生。真煮饮为茗茶，茱萸檟子之属。膏煎之，或以茱萸煮脯胃汁，谓之曰茶。有赤色者，亦米和膏煎，曰无酒茶。”^{[77]3844}因为制作方式和煎煮方式以及加入辅料不同，将茶饮分为茗茶、茶、无酒茶。按此说，韦曜所饮应为无酒茶。其实在南方地区茗与茶是有略微区别的，但说法不一甚至矛盾。《说文解字·艸部》：“茗，茶芽也。”^[78]说明茗为茶的嫩芽。相类似说法的在《魏王花木志》有言：“茶，叶似梔子，可煮为饮，其老叶谓之荈，细叶谓之茗。”^{[77]3845}但晋·郭璞《尔雅·释木第十四》注：“今呼早采者为茶，晚取者为茗。”与上面所言恰好相反，茗为老叶。

成书于南北朝时期的《世说新语》中记载了一则故事，讲任瞻过江投靠东晋，丞相王敦设宴迎接，仆人上茶后，任瞻问旁边的人“为茶为茗”？感觉周边的人对其问题很奇怪，才改口说问茶“为热为冷。”故事中的任瞻字育长，为西晋人。西晋亡国后投靠东晋即长江以南，应为茶叶主要产地。由于北方饮茶风俗出现较晚，说明至少在西晋的北方还存在茶与茗的区别，但在南方地区已经很少进行如此的区分了。而为《尔雅》做注区分“茶，茗”的晋代人郭璞，原来也为西晋人士，后投靠江东。故任瞻所问并非异常，而是体现西晋时期饮茶习惯而已。

茶缘何为饮？如果从目的出发可以分为两类。一是作为饮品饮用。二是作为药品饮用，但两者很难完全剥离。日本学者布目潮颯在『中国喫茶文化史』中谈到了自己的观点：

“私はむしろ、人類には渴きをいやしたいという、食料とは別の要求があり、それはまず水、ついでは湯によって満たされる。しかし水ない湯は、そのままでは飲みにくい水の悪い地域がある。そのような所では、湯になにか植物的なものを入れて、おいしい飲物にしていくことを考えつく。その中で、中国では、茶葉を加工して製茶したものが、もっともすぐれたものであることを知った。陸羽が唐代の八世紀に《茶経》を著作した目的の一つは、単独の飲料としての茶の優秀性の提唱にあったと見る。そのことは後ほど明らかにたい。また料理に加工された茶葉を用いるのは、飲茶用の茶葉の副次的な利用であって、食べるお茶とは性質が違うと思う。^{[56] 28-29}”

文中布目潮颯很明确的谈到：“人类经常会口渴，所以就会产生对食物不同的要求，首先是水，其次用热水来解决。由于一些地方水质不好，水和热水难以直接饮用，于是这些地方就出现了把植物放入热水中，使其成为美味饮品。在其中中国出现了加工茶叶、制茶等方式，是较为完美的做法。唐代八世纪左右陆羽撰写《茶经》著作的目的之一就是为了倡导茶作为独立饮料的优越性。在料理里放一些茶叶只是饮茶法的一种延续，与作为食物的茶是有本质区别的。”很明显布目潮颯认为，茶最早是为了改变水质的口感而出现的，出现的最初形态即为解渴而作为饮品。

晋·张载在《登成都楼诗》中特意赞扬茶为：“芳茶冠六清，溢味播九区。”“六清”指古代的“六饮”即六种饮品，《周礼·天官·酒正》：“浆人掌共王之六饮，水、浆、醴、醕、鬯、醯，入于酒府。”从字面上看除了水、浆，均与酒酿有关。茶不在六清范围之内却高于六清，说明在

张载生活的时期茶已经成为了一种较受欢迎的饮品。

此外，茶作为饮品加入葱、姜、枣、橘皮、茱萸、薄荷之类物品的习俗，自三国后继续发展，甚至既饮又食，直到现在这种类似的饮用方法仍在一些地区被保留着，如始于南宋时期，现在在江西临川仍然流行的擂茶，就是将茶叶、生姜、胡椒、芝麻、糯米、食盐拌和在一起捣碎，冲泡取饮。据说这种擂茶是在南宋年间消除疫病的茶方，后来被沿袭成俗，广泛引用。此外还有将乐擂茶、赣南擂茶、安化擂茶、桃江擂茶等，加入的材料不同而已。有的其稠如粥，香中带咸，稀中有硬，有喝的，有嚼的，可当饭食。

但茶圣陆羽在《茶经》则中猛烈批判了茶中加入其他辅助物的做法，言之这样煮的茶犹如“沟渠间弃水耳”，但同时也对此表示无奈“习俗不已，于戏。”在《茶经·五之煮》中提出了自己煮茶的方式即：在水初沸之时，要按照水的多少放入适量的盐调味，并取出一些水来尝味，不能使太咸。“初沸，则水合量，调之以盐味，谓弃其啜余，无乃而钟其一味乎？

[32]140”

关于陆羽煮茶时要增加盐的方法，自唐以来有三种看法较具代表性，一种认为陆羽加盐是可以增加茶甘甜的方式。如北宋时期《物类相感志》中曾言：“芽茶得盐，不苦而甜。”^{[22]248}但未言其道理。另一种认为加入盐可以“通利消滞”。如宋·周守忠《养生类纂》收录了《四时养生论》中的记载：“吃茶常须投少盐，缘盐通利，自然无滞”^[79]。认为加入盐可以一定程度避免饮茶带来的副作用。还有一种认为加入盐会增加茶的寒凉之性，在南朝·陶弘景《本草经集注》（约为5世纪末成书）中记载盐的主治为：“主治大热，消渴，狂烦，除邪，及吐下蛊毒，柔肌肤。大盐，令人吐。戎盐，明目，目痛，益气，坚肌肤，去蛊毒。生地泽。”^[80]可见，盐入茶中能够将清热消渴等功效加倍。

总之，茶作为食用、祭祀还是饮用，在漫长的历史发展过程中不是孤立存在的，相互关联的同时又将药用贯穿始终。换言之，在茶为食为饮过程中发现了其所具有的医药功效，而在此医药功效的基础上为食为饮为祭祀的用途才得以延续、发展甚至创新。它们彼此间不会因二弃一，或顾此失彼，而是会因一生二，相融相通。

3. 化学成分与药理效能

既然茶的药用功效是其他用途的基础，茶为何能够为药？茶叶中的哪些成分具有治疗疾病的功效？我们不妨从化学成分与药理效能的层面来进行简要分析。

茶鲜叶的化学成分主要包括：茶多酚、色素、蛋白质、氨基酸、酶、生物碱、有机酸、糖类、脂质、维生素、矿物质元素及水分等。由于茶树品种特性、栽培技术措施及生态环境等因素的存在差异，也使得茶鲜叶中一些化学成分存在差异。茶汤的化学成分主要包括：多酚类物质、氨基酸、咖啡碱、水溶性果胶、可溶糖、维生素和无机盐等。氨基酸最易溶于水，浸出率最高；其次是咖啡碱；多酚类的浸出率较低，而其中的酯型儿茶素比非酯型儿茶素浸出率低；可溶性糖浸出率也较低。其主要成分浸出量随冲泡次数的增加而减少，并与冲泡时的水温、时间有关。从鲜叶经过制作再到茶汤，其中一部分物质由于制作或无法析出的原因被消耗掉了，现择茶叶中具有药理功效的成分进行简要梳理。

(1) 茶多酚类又称茶单宁，是茶树中多元酚化合物的混合物。茶叶中具有的多酚类物质种类较多，但占茶多酚比重一半以上的是以儿茶素为主体的黄烷醇类，它不仅对茶叶的色香味形成起重要作用，更是茶叶具有保健功能的重要映证。最早从茶叶中分离得到的儿茶素分两类：酯型儿茶素和非酯型儿茶素。其中酯型儿茶素，量占儿茶素总量的 60%-75%，茶叶干重的 12%-15%，具有较强的苦涩味和收敛性。非酯型儿茶素含量占儿茶素总量的 23%-25%，茶叶干重的 4%-8%。

药理效能：茶单宁对烧伤有治疗的效果，对许多病原菌如：痢疾杆菌、大肠杆菌、链球菌、肺炎菌等的发育、生长有抑制作用，对慢性肝炎、霍乱、肾脏炎、伤寒等疾病也有一定的疗效。对重金属盐及生物碱中毒是一种抗解剂。单宁如果与蛋白质结合形成单宁蛋白，还能缓和肠胃紧张，镇静肠胃蠕动，抗炎止泻。茶叶单宁中的儿茶素，能防止血液中和肝脏中的胆固醇及中性脂肪的积累，对动脉硬化和肝脏硬化有预防作用，能吸收放射性物质 Sr90，对抗放射性物质有一定的效果，还是治疗偏头痛的有效物质。

(2) 生物碱类又叫嘌呤碱类，茶叶中所包含的生物碱类主要有咖啡碱、可可碱、茶叶碱、黄嘌呤、腺嘌呤、鸟嘌呤、次黄嘌呤、拟黄嘌呤等。其

中咖啡碱（又称咖啡因、茶素）的含量最高，其他的含量较微。此类物质是茶叶苦味的主要来源。

药理效能：咖啡碱所具有的药理功能主要是具有兴奋作用，1934年通过的《英国药物法典》将咖啡碱（茶素）作为药用时对人体各系统作用分为三类：对于中央神经系统；对于肌肉，包括心脏在内；对于肾脏^{[32]300}。伴随近些年的研究逐渐深入，发现茶叶中所具有的咖啡碱对大脑皮质有选择的兴奋作用，能够消除瞌睡，振作精神，减少疲劳。浓茶可以解除酒醉，抵抗酒精、烟碱、吗啡等药物的麻醉和毒害。同时咖啡碱也是心血管系统的重要药物。茶叶碱具有利尿的作用，并具有增强心脏作用的功能，可用治疗急性心力衰竭，此外还对支气管平滑肌有直接舒张的作用，可解除支气管痉挛，通常用作止喘药物。

（3）氨基酸作为茶叶析出过程中的重要部分，对口味的影响有较为重要的作用。目前在茶叶中已发现的氨基酸约26种，包括茶氨酸、谷氨酸、甘氨酸、丙氨酸、赖氨酸等，其中茶氨酸占有氨基酸比重的50%左右，是茶叶中生津润甜的重要成分。

药理效能：谷氨酸在大脑神经传递过程中有重要作用，它能与人体内的氨结合，使血氨下降，治疗肝昏迷。氨基酸有抗老化作用可以帮助头发及肌肤抵抗自由基，延缓细胞衰老。

（4）茶叶芳香类物质中包括酚类、醇类、醛类、酸类、酯类等，药理效能上可刺激胃黏膜，增加支气管的分泌，可用作祛痰剂，及镇静药物。如在酯类物质中有一种水杨酸甲酯，有消炎镇痛的效能，对于治疗急性风湿性关节炎有效用；它还能抑制尿酸在肾小管的再吸收，从而促进尿酸的排泄，因此对治疗急性或慢性痛风有效；它对糖代谢起良好作用，能减轻糖尿病的症状，并有提高肝糖原的作用。

（5）茶叶中存在的多种维生素，特别是一些水溶性维生素如维生素C、维生素B族、维生素P、肌醇、维生素U等，它们及其衍生物在生物体内绝大多数是辅酶或辅基，参与调节糖代谢和蛋白质代谢，在茶叶药用价值中也起着重要作用。维生素C，也叫抗坏血酸，它在茶叶中的含量是较高的。因此，茶叶作为饮料，对预防坏血病起到了重要作用。维生素C可用于增高机体对传染病的抵抗力，提高机体对工业化学毒物的抵抗力以及促

进创口的愈合。维生素 B1 是抗脚气病维生素，也是抗神经炎维生素。能治疗多发性神经炎、心脏活动失调、胃机能障碍。维生素 B2 是维持视网膜正常机能所必需的维生素，能治疗角膜炎、结膜炎、口角炎、脂溢性皮炎等。维生素 B12 是抗贫血维生素，可以有效预防恶性贫血而伴随的造血机能障碍和神经系统失调等症状。

(6) 茶汤中存在的矿物质元素中含量最多的是氮、磷、钾、钙、钠、镁、硫等，微量元素有铜、锌、铬、铁、硒、钴、钼、硼、锰、锗、溴、锑、镉、镍、碘、钒、钡、氟、钛等。作为人类体内的必须元素，也具有多方面的药用功能。铁能造血和制造红血球；锰可以预防发育畸形；铜能调节心搏；氟可以预防牙齿龋齿等。

总之，从对于茶鲜叶和茶汤中所具有药理效能的物质进行简单的梳理后，我们可以较为清晰的总结出饮茶所具有的防治疾病的功效：如兴奋中枢神经，消除疲劳、少睡、增强思维能力；止渴解热消暑；解酒、解毒、利尿、明目、预防坏血病等，与古代本草医书类文献记载的功效大体一致。在化学技术极不发达的古代社会，这种全面的认识较为难得。同时还要认识到，一是由于茶叶生长环境、制作工艺、茶叶品种、冲泡方法、水温的不同，会对茶汤中的有效成分产生影响，因此也会影响其药理功效。二是茶叶中所存在的化学成分大部分是以微量元素的形态存在，也就是说即使具有某种功效，其作用大多也是微乎其微。一般来说茶的药理功效来源于主要的化学成分即茶多酚、生物碱和氨基酸，这些成分也非各自单打独斗，而是通过某种综合作用，最终使不同的茶叶品种出现不同的药理效能。

(三) 茶之称谓、关系及药用记载

在陆羽《茶经》未撰写之前，茶曾经有过许多称谓，甚至“茶”字本身也常与“荼”字混用，在指代上也与现代汉字的“茶”意略有区别。

1. 《茶经》中的“茶”

作为世界三大茶书之首的《茶经》分别在《一之源》与《七之事》章节中按照不同体例记录了“茶”的不同称谓。《一之源》中明确提出茶的“其字”、“其名”等内容，《七之事》从文献的角度记载了茶不同称谓的 48 条记录。除去重复，《茶经》中记录“茶”的称谓共计 23 种。

(1) 《一之源》的相关称谓

《一之源》中开篇较为明确讲到了茶名称的演变：

“其字，或从草，或从木，或草木并。（从草，当作茶，其字出《开元文字音义》；从木，当作𣎵，其字出《本草》，草木并，作茶，其字出《尔雅》。）

其名，一曰茶，二曰𣎵，三曰葭，四曰茗，五曰荈。（周公云：𣎵，苦茶。扬执戟云：蜀西南人谓茶曰葭。郭弘农云：早取为茶，晚取为茗，或一曰荈耳。）^{[32]1}”

以上文字内容引自吴觉农先生的《茶经述评》，参看《茶经述评》后文校记、注释并比照《茶经》宋本唯一留存——南宋刻《百川学海》本（《第五批国家珍贵古籍名录》11453号）记载内容，吴先生已经对其进行了三处修订。一是《茶经》原版本中“从木，当作𣎵”其中的“𣎵”字在引用的《本草》原文献中为𣎵，因此进行了修改。二是《茶经》原文“草木并，作茶”，查原文献《尔雅》中为“茶”，故也进行修改。三是《茶经》原文“周公云：𣎵，苦茶。”查原文献《尔雅》中为“𣎵，苦茶”，亦修改之。

从修订过的内容看，茶的称谓由书写到称呼除去重复两次的“茶”，但记入“𣎵”的注解词“苦茶”，共八种称谓。七种单音字，一种双音节字。“其名，一曰茶，二曰𣎵，三曰葭，四曰茗，五曰荈。”以上五种称谓被后世本草文献纷纷引用，但也出现了各取所需，任意修改的现象。各文献不约而同的将第一种称谓由原文的“茶”字改为“茶”字，还将后面附加批注处文字或删除，或调至其他处以引用其他文献的方式出现。关于名称中无“茶”，吴觉农先生分析：“陆羽在《茶经》中既已把茶字一律改为茶字，所以就没有把“茶”字列入同义字之内。^{[32]24-25}”其他文献将排名第一的称谓一律修改为“茶”，足见后世对于茶指代茶的认可度。

（2）《七之事》的相关称谓

《七之事》有关茶的48条记载中，去除《一之源》中已有称谓，还有《神农食经》“茶茗”、《广雅》“茗饮”、《晏子春秋》“茗菜”、《凡将篇》“荈诧”、《吴志·韦曜传》“茶荈”、《搜神记》“茶饮”、《刘琨与兄子南兖州刺史演书》“真茶”、《神异记》“大茗”、《登成都楼》“芳茶”、《艺术传》“茶苏”、《桐君录》“清茗”“茗茶”、《本草·菜

部》“选”“游冬”“苦茶”等，绝大部分为复合词。现略分析不同称谓出现的频次及特点。由于《茶经》中将“茶”一律改为“茶”，故刨除这两个字不做统计。“茗”是剩余称谓中出现频次最多的，分别在《神农食经》《广雅》《晏子春秋》《神异记》《食檄》《世说》《续搜神记》《异苑》《广陵耆老传》《宋录》《香茗赋》“梁刘孝绰谢晋安王饷米等启”、《后魏录》《桐君录》《夷陵图经》《茶陵图经》《本草·木部》《本草·菜部》等 18 条文献中出现过占文献总数超 1/3，多为双音节词，其中出现“茶茗”4 次、“茗饮”2 次、“茗茶”1 次，与修饰词连用如“大茗”、“清茗”、“香茗”等，亦有单字使用。“荈”字分别在《凡将篇》《吴志·韦曜传》《娇女》诗、“孙楚歌”、《尔雅注》《吴兴记》等 6 条文献中出现，其中“茶荈”出现 3 次、与修饰词连用如“御荈”、与助词连用如“荈诧”（后面的“诧”为后缀，无实意），单字仅有一次使用。“檟”字在《尔雅》《杂诗》中出现了 2 次，均为单字使用。“藟”字仅在《方言》中提到：“蜀西南人谓茶曰藟”，为单字使用。

从以上梳理看，单字称谓在文献中运用较少，混用复合词较多，其中“檟、藟”在使用时仅为单字，“茶、茗、荈”三字被运用频次较高，多为复合词出现如“茶茗、茗茶、茶荈”等。“茶、茗”，至今在现代词语中仍有应用。从引用文献再比对现存文献版本发现，茶与茶、茗等字混用情况较多，可以说在《茶经》出现前，表示茶意的文字因为方言、习俗等原因常会多字并用的情况，非一字指代。“茶”字是否为最早出现表“茶”意之字，因古文献的缺失或无法准确勘定现存文献真伪及讹误等情况，故无法得出准确判断。

（3）各称谓关系及药用记载

陆羽在《茶经》中关于茶的称谓尽管有些重复，但还是较为清晰的记录了从古代至唐代茶称谓的发展变化，同时也通过不同引用标出了各称谓间的关系。现用表 1-1 的形式加以表述。

表 1-1：《茶经》中茶各称谓的关系

关 系	原 文	出自章节
相互替代	周公云：檟，苦茶。	一之源
	周公《尔雅》：“檟，苦茶。”	七之事
地区称谓	扬执戟云：蜀西南人谓茶	一之源

	曰葭。	
	《方言》：“蜀西南人谓茶曰葭”。	七之事
	郭璞《尔雅注》云：“蜀人名之苦茶。”	七之事
采摘差异	郭弘农云：早取为茶，晚取为茗，或一曰荈耳。	一之源
	郭璞《尔雅注》云：“树小似梔子，冬生，叶可煮羹饮。今呼早取为茶，晚取为茗，或一曰荈。”	七之事
口感辨析	其味甘，檇也；不甘而苦，荈也；啜苦咽甘，茶也。 (一本云：其味苦而不甘，檇也；甘而不苦，荈也。)	五之煮

《茶经》中药用记载主要以：茶、茶茗、茗、清茗、茗茶、荈、真茶、苦茶等称谓为主，共涉及 13 处。由于《茶经》无茶字，以上称谓中有些版本尚可复原称谓，但有些版本佚散无法辑复，故统一采用《茶经》原文进行整理如下表 1-2：

表 1-2：《茶经》中茶的药用记载

原文	称谓	性味	功效	用法	出处
茶之为用，味至寒，为饮最宜。……热渴、凝闷、脑痛、目涩、四肢烦、百节不舒	茶	寒	热渴、凝闷、脑痛、目涩、四肢烦、百节不舒	饮用	《一之源》
荡昏寐，饮之以茶	茶		荡昏寐	饮用	《六之饮》
《神农食经》：“茶茗久服，令人有力，悦志。”	茶茗		令人有力，悦志	久服	《七之事》
《广雅》云：“欲煮茗饮……其饮醒酒，令人不眠。”	茗		醒酒，令人不眠	饮用	《七之事》
司马相如《凡将篇》：“乌啄，桔梗……荈，白敛……茱萸。”	荈				《七之事》

刘琨与兄子南兖州刺史演书云：“吾体中溃闷，常仰真茶，汝可置之。”	真茶		体中溃闷		《七之事》
华佗《食论》：“苦茶久食，益意思”	苦茶	苦	益意思	久食	《七之事》
壶居士《食忌》：“苦茶，久食羽化，与韭同食，令人体重。”	苦茶	苦	羽化	久食	《七之事》
《桐君录》：“皆东人作清茗，茗有饴，饮之宜人。……又巴东别有真茗茶，煎饮令人不眠。”	清茗、茗、茗茶		宜人、令人不眠	煎饮	《七之事》
《本草·木部》：“茗，苦茶，味甘苦，微寒，无毒，主瘰疬，利小便，去痰渴热，令人少睡。秋采之苦，主下气消食。注云：春采之。”	茗、苦茶	味甘苦，微寒	主瘰疬，利小便，去痰渴热，令人少睡。主下气消食。		《七之事》
《本草·菜部》：“苦茶，……生益州川谷山陵道傍，凌冬不死，三月三日采干。注云：疑此即是今茶，一名茶，令人不眠。《本草注》：按诗云，谁谓荼苦，又云堇荼如饴，皆苦菜也。陶谓之苦茶，木类，非菜流。茗，春采，谓之苦茶。”	苦茶、茗、苦茶		令人不眠		《七之事》
《枕中方》：“疗积年瘰，苦茶、蜈蚣并炙，令香熟，等分捣筛，煮甘草汤洗，以末傅之。”	苦茶		疗积年瘰	外用	《七之事》
《孺子方》：“疗小儿无故惊厥，以苦茶、葱须煮服之。”	苦茶		疗小儿无故惊厥	内服	《七之事》

上表关于茶的药用记载，是陆羽所收集的唐以前茶药性功效以及自己对于其功效的总结。按照出现频次统计，茶所具有的不眠和悦志功效是较为突出的，且已经出现了内服和外用的茶复方。在记录茶效的文献类别上有本草、方书、辞书、书信、食疗等。说明人们对于茶的药用认可度较高，且通过不同类别的文献记载又会对茶的药用起到进一步宣传作用。

所有记载的著作中，司马相如《凡将篇》较为特殊，此文献常被视为茶最早作为药物出现的佐证。但从上表可知，书中除了将茶的异名“莽诧”与其他药物并列记载，至于缘何记载，以及茶和其他药物的性味功效均无叙述。那么《凡将篇》是医药著作吗？它为何将 20 种药物一并记入？由于全文已佚，《汉书·艺文志序》只记载：“武帝时，司马相如作《凡将篇》，无复字。”故有学者推断，此书应为小学类著作，而不是医药著作。虽然陆羽在《茶经》中选择性记录了书中包括茶的 20 种药物，但从主治功效上看涉及范围较广，有主治肾气衰弱或用于麻醉的乌啄，有主治呼吸器官病症的桔梗，有可以祛痰兼治水肿的莞华，清热化痰、润肺止咳、散结消肿的贝母，主治腹痛、腰痛的芍药，治疗头痛的白芷，敛疮的白敛，治疗蛰虫的藿菌，还有多味可作香辛料药食两用的如款冬、葵、桂、莞椒、茱萸等。由于缺少上下文的记载，至今我们都无法判断茶为什么会被记录其中。

无论如何，《茶经》作为茶书之圭臬，其收录茶效的撰写体例及相关内容，一直被后世许多茶书所沿袭，甚至一些医药著作也对其记载纷纷摘录引用。而陆羽在《茶经》中记录不同类别文献的茶效内容，本身也说明，他对于茶的医药属性的深刻认识与高度认可。

2. 非医药文献中“茶”的称谓略考

（1）字词书中的称谓及关系

中国第一部字典《尔雅》中不仅有“茶”字的释义，而且也出现了用“荼”字表示“茶”字本义的词条。《尔雅·释木第十四》：“檟，苦荼”。注释为：郭璞注：“树小似梔子，冬生叶，可煮作羹饮。今呼早采者为荼，晚取者为茗。一名莽。蜀人名之苦荼。”郝懿行义疏：“今‘茶’字古作‘荼’。”^{[81]565}值得注意的是，尽管此条下“荼”有茶意，但释义并非由单字“荼”表示，前面有修饰词“苦”，即苦荼为茶，而非“荼”。而此

种解释在《说文解字》等文献中均被沿袭。在《尔雅·释草第十三》还有两处提到“荼”字，一处为“荼，苦菜”，注释为：《诗·邶风·谷风》：“谁谓荼苦，其甘如荠。”毛传：“荼，苦菜也。”^{[81]479}另一处为“蓰、芎，荼。”注释为：邢昺疏：“郑注《周礼》‘掌荼’及《诗》‘有女如荼’皆云：‘荼，茅秀也。蓰也、芎也其别名。荼即苕也。’^{[81]537}”三者均为茅菅、芦苇之类的花穗。由此可见，不能简单的将“荼”认定为“茶”的指代字，而是要根据行文的具体内容客观辩证分析。

汉·许慎的《说文解字》主要保存收集了东汉以前汉字形、音、义以及相关资料，可以说是东汉以前的百科全书，被称为上古汉语词汇宝库。因此我们不妨将陆羽在《茶经》中明确标注“茶”的称谓——主要是单字，在书中进行查找释义，从而简单分析出几种称谓在东汉及前期的使用情况和相互关系。本文查阅参考资料为中华书局 2018 年版汤可敬译注的《说文解字》（全五册）具体梳理如下表 1-3：

表 1-3：《说文解字》中茶相关称谓释义

《茶经》称谓	《说文解字》释义	《说文解字》注释	页 码
茶	荼，苦茶也。从艸，余声。同都切	徐灏《说文解字注笺》：“《尔雅》茶有三物。其一，《释草》：‘荼，苦菜。’即《诗》之‘谁谓荼苦’，‘荼荼如饴，也。其一，‘蓰（白茅的花穗）、芎，荼。’茅秀也。《诗》‘有女如荼’，《吴语》‘吴王白常白旗白羽之纒，望之如荼，是也。其一，《释木》：‘檟，苦茶。’即今之茗薺（粗茶，泛指茶）也。俗作茶。” 徐铉注：“此即今之茶字”。顾炎武《唐韵正》卷四：“茶，宅加切，古音涂。”按，茶薺之茶与茶苦之茶，本是一字。古时未分麻韵，茶薺字亦只读为徒。汉魏以下乃音宅加反，而加字音居何反，	220

		犹在歌戈韵，梁以下始有今音。又妄减一画为茶字……则此字变于中唐以下也。”	
檟	檟，楸也。从木，賈声。《春秋传》曰：“树六檟于蒲圃。”古雅切	①檟：即楸。大的，叫楸，小的叫檟。②树六檟于蒲圃：语见《左传·襄公四年》。今本作：“季孙为己树六檟于蒲圃东门之外。”蒲圃，场圃名。	1115
藟	藟，香艸也。从艸，設声。识列切	香艸：当作艸香。见段玉裁《说文解字注》。	192

从上表可知：一是《说文解字》中只有三种关于茶的称谓，即：“茶、檟、藟”，而未见《茶经》中提出的“茶、茗、荈、𣎵”等字，可以侧面证明，在上古至东汉时期这四个字并不流行。二是通过释义发现，至少在东汉时期，除了“茶”字名下有接近的释义，其余“檟、藟”二字均无茶意。“檟”为楸树，“藟”为香草，也许后世采用其二字指代“茶”是考虑用“檟”指代茶树，用“藟”体现茶香。三是按照释义，“茶”字被注为“苦茶”，并在注释中由编者选用徐灏、徐铉、顾炎武等人对此词条进行的附注，言说：“苦茶即茶”。同时在引用中再次强调了几种称谓的关系，即“檟，苦茶。今之茗荈（粗茶，泛指茶）也。俗作茶。”“茶荈之茶与茶苦之茶，本是一字”等。四是顾炎武推测“茶荈”之音在梁之后才与后来读音相一致，“茶”变为“茶”字出现的时间约为中唐之后。而这些结论至今仍具有深远的影响。现在仍有一些学者支持认为，“茶”字是在中唐以后才出现的，之前仅有“茶”字。

但事实并非如此。隋·陆法言在《广韵》中标注有关五种茶的称谓即“茶、茶、茗、荈、𣎵”，有茶字的释义：

“茶：苦菜，又音徒。

𣎵：春藏叶可以为饮，巴南人曰藟。

茶：俗。

荈：茗草名。

茗：茗草，莫迴切七。^[82]”

由上可知：“茶”释义仅为一字“俗”，说明“茶”字在隋代已经被有所运用，只不过当时应为民间俗字，被文人认可并得到推广大约在隋代

之后。但也存在其他可能性，由于《广韵》的现存本为北宋年间官修，又称《大宋重修广韵》，“茶”在宋代无论是字、形、意、物早已广为流行，且在重刊古本广韵序中也明确写到有增字情况，“茶”字是否是在宋代被进行了增补就无从知晓了。

这是不是“茶”字在文献中首次被记载呢？当然不是，尽管由于古籍勘定有一定的局限，但可以肯定的是“茶”字在晋·常璩《华阳国志》中已有出现，共出现了6次，分别在《巴志》出现2次、《蜀志》出现2次、《南中志》出现1次、《后贤志》出现1次。作为第一部关于中国南部地区的地理专著，“茶”在记载中往往以贡品、地方特产或地名的方式呈现。如果史料内容记载无误，则可以将有“茶”字确切文字的记载追溯到春秋战国以前的周武王时期。但由于目前所见的《华阳国志》版本为清光绪年间出版，因此也存在刊印修正等可能，结论也仅为参考。

从其他称谓看，“茶”作为苦菜释义在隋以前应用较广，字与茶意较为接近，在这一称谓基础上又增加了巴南人的另一称谓“葭”。此处巴南，应为古代巴国南隅，即黔江涪水一带，是早期茶叶产区之一。这虽与郭璞注《尔雅》中谈到的“蜀人名之苦茶”称谓不同，但却映证了茶具有多种称谓又无法统一的一个重要原因是各地方言不同。茗与荈都指代茗草，但茗草是否为茶？并未继续释义。李白《答族侄僧中孚赠玉泉仙人掌茶并序》原序中言：“余闻荆州玉泉寺近清溪诸山。……其水边处处有茗草罗生。枝叶如碧玉。惟玉泉真公常采而饮之。年八十余岁。颜色如桃李。而此茗清香滑熟。异于他者。所以能还童振枯。扶人寿也。^{[71]586}”此文中的“茗草”应指代“仙人掌茶”。此外在敦煌发现的一篇变文《茶酒论》，作者为唐·王敷，文中在茶与酒争论中，茶一直自称“茗草”。其中一句为“呼之茗草，号之作茶。^{[30]68}”

被收录在《四库全书·经部》由唐·陆德明撰写的《经典释文》主要是解释儒家经典文字音义，并对经典文字和内容作校勘、训诂。其第三十卷对于《尔雅》音义中，在保持原体例基础上，分别在“释草”、“释木”下记载了《茶经》标注的四种称谓释义即“茶、檟、茗、荈”。对于复原“茶”的相关称谓在唐以前的使用情况具有一定的参考价值。具体内容如下：

“茶，音徒，说文同案诗云：谁谓茶苦。大雅云：堇茶如飴。本草云：苦菜，一名茶草，一名选，生益州川谷。名医别录云：一名游冬，生山陵道旁，冬不死，月令孟夏之月，苦菜秀。易通卦验玄图云：苦菜生于寒秋经冬历春得夏，乃成今苦菜，正如此，处处皆有，叶似若苣，亦堪食，但苦耳。今在释草篇，本草为菜上品，陶弘景乃疑是茗，失之矣。释木篇有檟，苦茶，乃是茗耳。

茶，字亦作‘蔎’，音徒。

茶，郭音徒，又音蛇。

檟，古雅反与榎同。

茶，音徒，下同。埤苍作。案今蜀人以作饮，音真加反，茗之类。

茗，亡顶反。

蔎，尺充反，蔎茗其实一也，张揖杂字云，茗之别名也。”^[83]

此书的释义与此前释义相比，四次提到“茶”字。两个读音，指代表意均有区别。在“释草”篇下，作者收录了五种文献记载的相关内容，分别从别称、生长地区、环境、形态、味道等不同方面进行释义，特别针对南朝·陶弘景在《本草经集注》中提出“苦菜疑是茗”的观点进行了批驳，提出“释木”篇中的檟，才是茗即茶的观点。此观点在同时代的官修《新修本草》（即《唐本草》）收录中得到体现，其木部收录茶，菜部收录苦菜，加以区别。在此后的本草文献中多沿袭此分类，直到明·李时珍《本草纲目》中不仅将茶从木部而移至果部，还在菜部“苦菜”释义中又一次明确“二物全别”是“陶说误矣”。

此外在《经典释文》中“释木”词条下将“檟、茶、茗、蔎”四字集中释义，还提到了“蔎”字为“茶”别名，认为“蔎、檟、茗”为同一语义，都是茶的别称。《经典释文》成书于《茶经》成书之前，虽然陆羽是否参考此书释义不得而知，但他在《茶经》中提出“茶”称谓的相关内容却与此书不谋而合。

（2）其他文献称谓考略及药用记载

被视为茶书之一的，宋·魏了翁《邛州先茶记》中曾有一段关于“茶茶”关系的精彩阐述，其中还涉及“茗”与二者之间的联系，内容如下：

“且茶之始，其字为茶，如《春秋》书‘齐茶’，《汉志》书‘茶陵’

之类，陆、颜诸人虽已转入茶音，而未敢辄易字文也。若《尔雅》、若《本草》，犹从‘艹’、从‘余’，而徐鼎臣训茶，犹曰：‘即今之茶也’。惟自陆羽《茶经》、卢仝《茶歌》、赵赞茶禁以后，则遂易‘茶’为‘茶’。其字为‘艹’、为‘人’、为‘木’。陆玑谓‘椒似茱萸’，‘吴人作茗，蜀人作茶’，皆煮为香椒，与茶既不相入。且据此文，又若茶与茗异，此已为可疑。而《山有樗》之疏则又引玑说，以樗叶为茗，益使读者贸乱，莫知所据，至苏文忠始谓：‘周诗记苦茶，茗饮出近世’，其义亦既著明，然而终无有命‘茶’为‘茶’者。盖传注例谓茶为茅秀、为苦菜，予虽言之，谁实信之？虽然，此特书名之误耳，而予于是重有感于世变焉。^{[30]159}”

魏了翁在文中讲到，在“茶”字出现前“荼”就已出现在如《春秋》等古文献中，到唐·陆法言、颜推之时期，虽将“荼”字指代“茶”义之音统一读为“chá”，但却没有改变书写。直到陆羽《茶经》等著作出现后，才将“荼”字写为“茶”字。三国·吴陆玑撰《毛诗草木鸟兽虫鱼疏》卷上曰：“椒树似茱萸……蜀人作茶，吴人作茗，皆合煮其叶以为香。^[84]”提出了在地理位置上人们对于“茶”与“茗”的不同称谓，而《陆氏诗疏广要》卷上之下《山有樗》条：《唐风》云，“山有樗”，陆玑疏语云：“山樗与下田樗略无异，叶似差狭耳，吴人以其叶为茗”，再次混淆了茗的称谓。直到宋·苏轼才明确说：“《周易》《诗经》上记载为苦茶，茗饮记载是在近代才出现的。”最后魏了翁还发表了自己的看法和感慨，明确“茶”的字意是指茅秀、苦菜。

魏了翁在这段文字中重点提出了关于“荼”与“茶”两个层面的关系。一是在读音上，“荼”如果表示“茶”之意，应读同音。二是在字意上，“荼”并非单指茶。在读音上，唐陆德明所著《经典释文》一书中在卷三十《尔雅音义下·释木第十四》中还有另外一种阐释：“荼，音徒，下同。埤苍作，案今蜀人以作饮，音直加反，茗之类。”“音直加反”是古代标注汉字读音的一种方法，按照取第一个字声母、第二个字韵母以及第二个字声调相拼的方式获取读音，得出蜀人将其做饮时，“荼”字读音为“zhā”。但在1995年版杨宗义主编的《难字大字典》第53页，关于“荼”字有四种读音，其中第二种读音为“chá”同“茶”。“荼”在特指“茶”的含义时应该作为通假字，两者读音相同。

宋·王观国撰写的学术笔记《学林·第四卷》也从音、形、意等不同方面引用宋以前大量文献对“荼”字进行了集中阐释。他以《尔雅》阐释为基础，引用了 14 部不同时期的著作中涉及“荼”的相关内容。其中列举了“荼”字四种读音即“音徒”、“音舒”、“音食遮反”（读 shē）、“音茶”，并明确提出要根据词义确定读音的方法。“荼”在词义中包括：苦菜、茅莠、璚玉、蓴苳、茶等，但指代茶之意的“荼”仅在郭璞注《尔雅》及《广韵》中有记载。行文中还特别强调了应将“荼”字表茶意与表苦菜之意相区别。文末对于茶何时被饮用以及唐代顶级茶品和宋代顶级茶品提出了自己的观点：

“观国按：管夷吾摘山煮海，以富齐国，其来已久，岂待陆羽作茶经，然后天下益知茶耶？卢仝茶歌曰：‘天下需尝阳羡茶。’阅此当知唐时以阳羡茶为第一也。阳羡在常州，本朝建溪始盛。”

认为茶绝非自唐陆羽时期才被推广，自春秋管仲时期就已经饮茶。由于未列出相关佐证，也只能是自说自话。

唐官修综合性类书《艺文类聚·卷八十二·药香草部下》收录了“茗”词条。从目录名称看，里面收录的各类植物应包含“药、香、草”三类，因此《四库全书总目》称记载条目为“类四十有八”，就是将其算作三类内容。条目下列举了 6 部文献，分别为《尔雅》《吴志》《吴兴记》《续搜神记》《异苑》《荈赋》，其中除了杜育《荈赋》外均被《茶经·七之事》收录。关于各种称谓关系记录主要集中在被收录的《尔雅》中，上文已经有相关引用，此处不赘述。无药用功能内容的记载。

与之相比，同为官修类书的宋代《太平御览·卷八百六十七·饮食部二十五》中也收录了“茗”词条，内容较《艺文类聚》颇丰。共引用 46 条文献，虽在数量上不及陆羽《茶经》48 条，但在内容上却远比《茶经》丰富，包括医药类、历史类、诗词类、神异类、词书类等著作，《茶经》也被收录其中。与《茶经》引用的文献相比，保留增减文献名称如下表 1-4：

表 1-4：《太平御览》与《茶经》引用文献对比

保留文献名称	删减文献名称	增加文献名称
--------	--------	--------

<p>共 33 篇，分别为《尔雅》《吴志》《晋中兴书》《晋书》《宋录》《南齐书》《晏子春秋》《广雅》《神农食经》《食论》《食志》《新录》（《茶经》为《杂录》但内容大致相同）《神异记》《广陵耆老传》《晋书·艺术传》《续搜神记》《异苑》《世说》《江氏传》（《茶经》为《江氏家传》）《晋四王起事》《与兄子南兖州刺史演书》《司隶教》《坤元录》《括地图》《夷陵图经》《桐君录》《永嘉图经》《吴兴记》《淮阴图经》《茶陵县图经》（《茶经》为《茶陵图经》）《登成都楼》《娇女》《出歌》</p>	<p>共 15 篇，分别为《凡将篇》《方言》《晋书》《搜神记》《七海》《食檄》《释道该说续名僧传》《杂诗》《香茗赋》《梁刘孝绰谢晋安王餽米等启》《后魏录》《本草·木部》《本草·菜部》《枕中方》《孺子方》</p>	<p>共 13 篇，分别为《唐史》《博物志》《广志》《天台记》《洛阳伽蓝记》《本草拾遗》《广州记》《南越志》《茶经》《唐新语》《云南记》《魏王花木志》《莽赋》</p>
--	---	---

从上表可知：《太平御览》保留了《茶经》中记录的与茶相关的大部分文献，但有些文献在书名和内容上略有不同。如《太平御览》中记载：“陶弘景《新录》曰：茗茶轻身换骨，丹丘子、黄山君服之。”《茶经》中写：“陶弘景《杂录》：苦茶轻身换骨，昔丹丘子、黄山君服之。”文献名称上有所不同，《茶经述评》中吴觉农先生认为《杂录》为陶弘景所撰《名医别录》别称，今已失传。但查阅尚志钧先生辑校的《名医别录》，在上品“苦菜”词条下，并没有找到类似的文句。且《名医别录》常被简称为《别录》而非《杂录》。查找陶弘景的著作记录，也未见类似《新录》或《杂录》名称的著作。同为宋代由日本荣西禅师撰写的《吃茶养生记》“明茶功能”下，将此内容收录为陶弘景《新录》，估计是按照《太平御览》收录名称记载。明·李时珍在《本草纲目》中则收录为《杂言录》。现在无法确准陶弘景的这本著作，但从引用内容看都在言说茗具有“轻身换骨”的功效。

记载文献中关于茶的称谓及关系的内容，主要集中在《尔雅》《广志》《洛阳伽蓝记》《广州记》《南越志》《茶经》《魏王花木志》等文献中。在原有《茶经》所记录称谓的基础上，增加了“酪奴、水厄、皋卢、过罗”

等因为地域不同而出现的不同称谓。在各称谓关系上,《尔雅》与《魏王花木志》记载的相关内容存在矛盾。《尔雅》郭璞注:“今早采者为茶,晚采者为茗,一名茝(荈),蜀人名为苦茶。”《魏王花木志》:“其老叶谓之荈,细叶谓之茗。”前者将茗与荈定为老叶,但后者则言茗为细叶。

此外在各称谓关系上还记载了因制作方法不同而出现的不同称谓。如《广志》曰:“茶,叢(丛)生。直煮饮为茗茶;茱萸、檳子之属,膏煎之,或以茱萸煮脯,冒汁为之曰茶;有赤色者,亦米和膏煎,曰无酒茶。^{[77]3844}”如果按照文中记载所言,茗茶是直接煮饮的,考虑口感的因素,其早采嫩叶要好于晚采老叶,故此处之茗应为嫩叶。茶是加入茱萸等煎饮的,《本草纲目·果部·卷三十二》记载“食茱萸”:“味辛而苦”,将具有辣味可作为调味料的植物加入茶中,笔者推测一则为治疗疾病,二则是用此法来制作类似菜汤的食品。最后一类的酒茶以米与茶混合以膏状煎之,其提取物应与酒色类似,故曰酒茶。

文中药用记载延续《茶经》体例。在《茶经·七之事》中记载茶效的文献共有 11 部,约占总文献的 23%。包括《神农食经》《广雅》《凡将篇》《与兄子南兖州刺史演书》《食论》《食忌》《杂录》《桐君录》《本草》《枕中方》《孺子方》。文献涉及医药书、小说、词典、书信等类别,药效包括:不眠、有力悦志、除溃闷、羽化、治瘰疮、利小便、去痰热渴,下气消食、小儿无故惊厥等,既有从饮茶角度总结的药效,也有从本草入药角度记录的茶复方。而《太平御览》中记载茶效的文献共有 13 部,约占总文献的 28%,其中与《茶经》相重复的文献有 7 部,剩余 6 部分别为《荈赋》《唐新语》《本草拾遗》《搜神记》《博物志》《唐史》,在《茶经》所记录文献类型基础上又增加神异小说、史书、辞赋等。在功效上增加了除疫、明目等茶效,且明确记录了茶具有的副作用。如《搜神记》中记载的因饮茶过度而得病——名为“斛茗瘕”,引用《唐新语》中右补阙毋景《代茶饮序》记载长时间饮茶会造成“瘠气侵精”,出现“茶灾”。

从以上对《太平御览》的分析可知,与前朝相比其收录茶效的文献占比增多,从侧面说明在宋代对于茶效重视度的提升。而关注因茶致病,呼吁饮茶适度,尽管体现了倡导科学饮茶的倾向性,但同时也说明当时的宋代出现了某种程度嗜茶的现象。

元代王桢《农书》“百谷谱集”杂类记录了“茶”的词条，其中关于各名称之间的区别进行如下阐释：“早采曰茶，次曰檟，又其次曰葭，晚曰茗，至莽则老叶矣，盖以早为贵也。”也明确后附茶效为：“茶之为物，释滞去垢，破睡除烦，功则著矣。^[85]”在叶子老嫩的程度区分上给予了清晰的描述，即由嫩到老的称谓为：茶—檟—葭—茗—莽。以早采者为贵，这一思想应为宋代的沿袭。在茶效上没有创新的言论。

上文对于茶不同称谓及关系的简要梳理，一则为尽量还原茶之起源的全貌，二则只有了解其不同称谓才能够在收集相关茶文献时少有遗漏。从有限的例举中可见，关于茶的各类称谓，特别是彼此间相互的关系，在不同文献的记载中体现的较为混乱。如在茶与茶的关系辨别上。茶在汉以前的文献中至少有三种指代即：苦菜、茅秀、苦茶，以前者指代居多。无独有偶，本草学早期著作《神农本草经》与陶弘景《本草经集注》也均无茶或茶词条，仅有苦菜词条，其性味、产地、主治等内容的记载甚至让陶弘景发出“疑是今茗”的论断。假设陶氏推断成立，那么茶出现的时间或许会向前推至周朝。而言茶出现在这一时间点也并非只是孤例。晋·常璩的《华阳国志》这一记载远古到东晋时期的地方志著作中也有“巴志、蜀志、南中志”三志记载茶在先秦时期曾作为贡品或物产的相关内容，体现了早期茶出产的蛛丝马迹。如《华阳国志·巴志》言：“周武王伐纣，实得巴蜀之师，……上植五谷，牲具六畜，桑蚕麻纆，鱼盐钢铁，丹漆茶蜜。^[86]”此处茶为贡品。

至于本草著作中为何直到唐《新修本草》中才出现了苦菜与茶的不同释义？或许只能说明直至唐代，苦菜与茶才真正作为两个物种被区分开。而那些支持苦菜非茶之人，只是站在自己所生活朝代的基础上得出苦菜非茶的论断，似乎略显偏颇。此外，受到各地方言及少数民族语言称谓的影响，加之书中转引不规范、刊录讹误等问题，也导致了对一些称谓解释的自相矛盾。如茗究竟是茶的嫩叶和老叶的问题等，这种情况直至唐末宋初“茶”字基本统一的前提下，在一些史书、笔记、类书、医书中依然可见。

值得注意的是，在记载茶不同称谓的非医药类文献中，有部分文献或采取直书的方式，或引用摘录的方式记载了茶具有的药用功效，其中不眠、悦志的功效记载最多，亦有关于对饮茶不当而产生副作用的关注，饮真茶、

科学饮茶的意识自唐代开始逐步建立。

二、茶的发展与区域传播缘起

（一）茶的种类沿革与品种药效

1. 茶的品种与类别区分

茶的种类包含两个层次的含义即品种与类别。品种主要指不同产地茶的不同名称，与《晏子春秋·内篇杂下》中记载：“橘生淮南则为橘，生于淮北则为枳，叶徒相似，其实味不同。所以然者何？水土异也。^[87]”具有异曲同工之处。类别则是按照不同的制造过程而形成的不同品质茶，如现代生产工艺下依据制造方法和茶多酚的氧化程度由轻到重所区分的六大类茶品：绿茶、白茶、黄茶、乌龙茶（青茶）、黑茶、红茶。各类别茶品中都包含数十种甚至上百种不同产地的品种。

在中国古代社会，虽然不同朝代制茶的技艺水平不同，但在茶的种类上也包含品种与类别两个层次，只是品种多而类别少。至少在明代以前，类别上并未出现六大茶类，那么明以前的茶品如果按六大类别归类应为何种类别呢？笔者认为在得出结论之前，应明确六类茶品区别度的关键是什么？毋庸置疑，茶的发酵程度是关键指标之一。但早在唐代《食疗本草》中就明确提出：茶要当日制作饮用为“良”，如果“蒸捣经宿，用陈故者，即动风发气。^[88]”以《大观茶论》为代表的茶书中亦有“恐茶过宿，则害色味”的表述。故此推断明以前的茶品不具备发酵的时间和条件。因此判断明以前基本茶品为绿茶。至于《大观茶论》中记载的白茶，与现代轻微发酵的白茶类是不同的，前者是一种珍贵的野生品种，因宋代有斗茶的技艺，茶品尚白故“与常茶不同”。

因此，在明以前茶品分类上更注重从形态划分。如《茶经·六之饮》中的茶品从形态可分为犮（粗）茶、散茶、末茶、饼茶。《宋史·食货志》言：“茶有两类，曰片茶，曰散茶”。片茶即为团饼茶，也是宋代贡茶的主要类别。散茶包括叶茶和芽茶。元代《农书》中则记载：“茶之用有三：曰茗茶，曰末茶，曰蜡茶。^[89]”都是在《茶经》基础上，结合形态、茶叶老嫩及制作工艺不同而进行的茶品分类。至于现代所划分的六大茶类要到明末清初才基本定型。

2. 茶的品种沿革与药效

虽然在茶的类别上，明以前区别不大，但不同朝代所拥有的品种更替却基本体现了茶的发展轨迹，由野生到种植、产地由南向北拓展，不同品种茶的药效记载也由略到详。其发展大致可分为四个阶段：

（1）以产地代茶品，药效较略。此阶段大致包括先秦至南北朝时期。《华阳国志·巴志》记载的是周武王伐纣后，管辖的东西北南四个县即“东至鱼复，西至僰道，北接汉中，南极黔涪”等地都将本地特产进贡，其中包括茶。文中四处产茶之地，“鱼复”管辖今四川奉节东白帝城；“僰道”管辖今四川宜宾市西南安边场；“汉中”管辖今陕西秦岭以南，留坝、勉县以东，乾祐河流域以西和湖北郧县、保康以西，粉青河、珍珠岭以北地；“黔涪”管辖约当今四川涪陵地区。可见当时茶叶出产地以四川为核心，向北已经推广到秦岭以南。文中还载“其果实之珍者，树有荔支，蔓有辛蒟，园有芳蒟香茗。”如果此处香茗指茶，即可推测，在周代已经出现了园中种植的茶叶。但将其列为珍品则与《茶经》中“野者上，园者次”的判断相悖。或许由于周代，野生茶树较多，但园中种植技术低下，产量少而显得珍贵，而陆羽生活的时代情况恰恰相反造成的。另一个四川产茶的佐证是西汉时期王褒撰写的《僮约》其中有“武阳买茶”的字样，武阳应为今四川省彭山县东，由此可知，在西汉时期巴蜀一带不仅出产茶而且还在市场集中销售。

《桐君药录》约为东汉时期的医学著作，其内容在唐《新修本草》上卷第十八“苦菜”条中被引用，与《茶经·七之事》引用的《桐君录》内容比较多但主体内容相似，其中提到地名包括：“西阳、武昌、庐江、晋熙、巴东、交广、南方”，前五个地名是准确称谓，后一个是大致范围。“南方”的称谓是对瓜芦木生长区域的一个大致界定，与后面的“交广”州范围基本一致。其余地点称谓参照《茶经述评》注释标注所辖范围，引用如表 1-5：

表 1-5：《茶经》引《桐君药录》产茶地点注释

古地名	注释分析
西 阳	西晋元康初分弋阳郡置国，治所在西阳（今湖北黄冈县东）。东晋改为郡。
武 昌	郡名，公元 221 年孙权分江夏、豫章、庐陵三郡置，治所在今武昌。
庐 江	郡名，楚汉之际分秦九江郡置，治所在舒（今安徽庐江

	县西南)。
晋 熙 (陵)	东晋时代的晋陵郡，治所先在京口（今江苏镇江市），后移治晋陵（今江苏常州市）。唐代常州义兴县地方，是有名的阳羡茶产地。
巴 东	东汉的巴东郡，治所在今四川奉节县东。现在的巴东县，则在湖北省。
交 广	东汉交州辖境相当今广东、广西的大部分和越南承天以北诸省。三国吴分交州为交、广二州。

可见在东汉时期，饮茶区域已经从巴蜀之地扩展到安徽、江苏及长江以南地区。在茶品药效上，与其他前期或同时期的文献不区分茶品只言茶效不同，《桐君药录》是最早以地域分类记录不同茶品兼谈药效的代表，其言：“巴东间别有真茶，火煖作卷结，为饮亦令人不眠，恐或是此。^[90]”说明巴东地区茶饮用有不眠的功效。

三国两晋时期产茶区域在继承中有所拓展。《广雅》为三国时期魏国张辑所撰。《广雅》云：“荆、巴间采叶作饼，叶老者，饼成以米膏出之。欲煮茗饮，先炙令赤色，捣末置瓷器中，以汤浇，覆之，用葱、姜、橘子芼之。其饮醒酒，令人不眠。^{[32]198}”在记载中不仅沿袭了东汉时期茶的饮用方法，且产茶区域“荆、巴间”亦与东汉时期相吻合。在茶效上继续了《桐君药录》不眠的效果，增加了醒酒之功。

在地理类著作三国时魏国北地人傅巽撰《七诲》言：“蒲桃，宛柰，齐柿，燕栗，垣阳黄梨，巫山朱橘，南中茶子，西极石蜜。^{[32]199}”其中的“南中茶子”，说明在“南中”一地产茶，相当于今四川省大渡河以南和云南、贵州两省。《华阳国志》中记载东晋产茶地区包括：“涪陵郡、什邡县、南安、武阳、平夷县”等地。涪陵郡约管辖今四川彭水、黔江、酉阳等县地；什邡县约管辖四川什邡县地；南安约为今四川乐山县；武阳约在今四川彭山县；平夷约在今云南富源县地。

此外这一时期的诗词歌赋中也出现了关于不同地域产茶与茶效的内容。晋·孙楚《出歌》“姜、桂、茶薺出巴蜀”^{[32]199}，再次夯实巴蜀产茶，晋·杜育《荈赋》不仅写了产茶之地“灵山惟岳，奇产所钟”，而且强调了煮茶用水要“水则岷方之注，挹彼清流”，煮茶用具要选择“器择陶简”^[91]，茶饮用后能够产生“调神和内，倦解慵除”之功效。特别在茶效表述上，从最初茶对身体之功上升到精神之效。当然这样的总结不是孤例，晋·刘

琨给侄子的信即《与兄子南兖州刺史演书》中也谈到其体中烦闷时常饮真茶，暗言茶有除忧解闷的功效。

那么人们为何会认识到茶在精神层面的功效？或许受医学食疗文献中记载内容的影响。东汉时期华佗《食论》言：“苦茶久食，益意思。”壶居士《食忌》言：“苦茶，久食羽化”。前者比较清晰的说明茶在精神层面的作用，“益意思”是使“思想益”，即饮茶会使神情或思想获益。后者言茶具有“羽化”功能有明显的道教思想痕迹，其羽化成仙是一种告别凡世，精神升华而肉体不存的状态，道教中也暗指死亡。但此处之羽化应是从精神升华到忘我的层面言茶效。

这种羽化的思想在随后医学著作和诗词歌赋中多次被言及，那么茶为何能够具有疗神、除忧解闷的功效呢？从现代药理学角度分析看，这种功效的产生主要是源于茶叶中所具有的咖啡碱物质，其主要成分咖啡因对大脑皮质能产生兴奋作用，从而消除瞌睡，振作精神，减少疲劳。

到了南北朝时期，茶业发展体现继承性的同时，茶叶生产已经出现了等级分化。有专门为皇帝生产茶叶的地方，山谦之《吴兴记》中就提到“温山，出御茷^{[32]202}，乌程温山（在今浙江吴兴），此处生产的茶叶为皇室专供。此外从其他文献得知，如《刘琨购茶书》记载的安州（今湖北安陆县），《荆州土地记》记载的武陵（今湖南常德）七县，《宋录》记载的八公山（今安徽凤台东南）等地也均盛产茶叶。特别是南朝时期以建康为中心，江淮和江浙沿海一带茶业发展较为迅速。

皇室有了专供茶，说明此时产茶能力的提升，同时为了体现皇恩浩荡，还出现了赐茶的风俗。在《茶经·七之事》中引梁·刘孝绰《谢晋安王饷米等启》：“传诏，李孟孙宣教旨，垂赐米，酒、瓜、笋，菹、脯、酢、茗八种。气苾新城，味芳云松。……茗同食粢，酢颜望柑。^{[32]201}”这是南朝梁人刘孝绰感谢晋安王也是后来的末代国君梁敬帝赏赐的致谢书。行文中两次提到了“茗”，第一次在赏赐物品名单中有茗，随之同被赏赐的还有米酒瓜菜肉等，这种赏赐的方式亦可看成是盛行于唐宋时期“赐茶”的前身。致谢信后部分主要是言赏赐之物如何好。将茗与粢比较，行文为“茗同食粢”，“粢”本义指“上等白米”，一种理解可以将其直译即为饮茶如吃饭一样，映证了在南梁时期饮茶的普遍性。另一种解释则可以将“茗

同食粢”理解为所赏赐茗品尝起来如食用上等大米一样美味。在《茶经述评》中吴觉农先生在校记中标注有版本将“粢”写为“莽”，但笔者认为应为讹误。因为“莽”与“茗”均指代茶，在口味和采摘时间上略有区别，总体上莽味苦，为老叶，晋安王所赐茗质量上应该为上品，在致谢信中说所赐茗品尝起来很苦，应不在常理之中。

南北朝时期无论是将茶作为祭祀的供品，还是在神异小说中以茶为主线撰写因茶获利的故事，都说明这一时期民众饮茶普遍性。而伴随南朝的逐渐衰落，一些投降北方的将臣也将饮茶的习俗带到了北方地区。北魏·贾思勰的《齐民要术》卷十“五谷果蔬菜茹非中国物产者”有“茶”的词条，从归类看，一方面贾思勰将茶归为“五谷果蔬菜茹”类，另一方面“非中国物产”的“中国”应指北魏地区，也就是说茶在北魏地区虽不出产，但却已经被北方地区所认知，并给予记录。此时茶饮虽也在北朝宫廷宴席中被提供，但真正的北方人是不耻于饮用的。北魏杨衒之撰《洛阳伽蓝记》中就将其称为“漏卮”、“酪奴”，且在文中言“自是朝贵宴会虽设茗饮，皆耻不复食，惟江表贱民远来降者好之。〔22〕209”这一思想出现转变要自唐代之后。

也正是由于茶的相对普及性，才使南朝·陶弘景在《本草经集注》“苦菜”词条下引用了《桐君药录》相关茶的性味及各类茶品具有的不眠功效，并作出“疑为今茗”的判断。而在《茶经》收录的其撰写《新录》中再次将其药效与道教羽化成仙的思想相结合提出“轻身换骨，昔丹丘子、黄山君服之。〔77〕3844”

总之，从先秦至南北朝时期，生产茶叶的范围已经从巴蜀之地的点，发展到江淮和江浙沿海一带的面，并不断的向西北延伸至云南、贵州等地。为何会出现茶业的发展趋势？其直接原因就是市场上存在巨大需求。为何会有巨大的需求？一定是与民众需要息息相关。由上面针对茶所具有的药效分析可知，一是茶叶具有令人不眠的功效，有些人需要运用此功效来工作赚钱。二是茶叶具有振奋精神，除烦解忧的功效，让一些人嗜茶。三是饮茶被道教视为可以羽化成仙之物，因此茶为许多道教人士的必备。此外以茶待客的风俗在此时已经形成。但也必须看到，此时茶叶生产虽地域扩大但茶品意识还并未形成，也从侧面说明，这一阶段产茶的能力和技术还

较为有限。

(2) 扩产地辨等级，药效升级。这一阶段主要包括隋唐五代时期。关于隋代的产茶区域并未有明确的文献记载。但自唐代茶业逐渐兴盛，杨华《膳夫经手录》中曾言：“茶古不闻食之，……至开元、天宝之间，稍稍有茶，至德、大历遂多，建中以后盛矣。”^{[22]216}”清楚描述了北方饮茶从初始到兴盛的时间轨迹，即唐代的茶业大发展时期是在建中年间。建中元年为公元 780 年，恰恰是陆羽写作《茶经》之年。关于唐代产茶区域，各类茶书中记载较为详细。如《茶经》不仅对当时产茶区域进行了详细的记录，还将各地所产之茶进行了等级划分，共列举产茶地区 8 个道，43 个州郡、44 个县。具体内容见下表 1-6：

表 1-6：《茶经》产茶区域及茶品划分

道名	州郡名	县名	现行区域	茶叶等级
山南	峡州	远安、宜都、夷陵	湖北宜昌	上
	襄州	南郢	湖北宜昌	次
	荆州	江陵	湖北荆州	次
	衡州	衡山、茶陵	湖南衡阳、湘潭	下
	金州	西城、安康	陕西安康	又下
	梁州	襄城、金牛	陕西汉中	又下
淮南	光州	光山	河南信阳	上
	义阳郡	义阳	河南信阳	次
	舒州	太湖	安徽安庆	次
	寿州	盛唐	安徽六安	下
	蕲州	黄梅	湖北黄冈	又下
	黄州	麻城	湖北黄冈	又下
浙西	湖州	长城、安吉、武康	浙江嘉兴	上
	常州	义兴	江苏镇江	次
	宣州	宣城、太平	安徽芜湖、徽州	下
	杭州	临安、于潜、钱塘	浙江杭州	下
	睦州	桐庐	浙江杭州	下

	歙州	婺源	江西上饶	下
	润州	江宁	江苏南京	又下
	苏州	长洲	江苏苏州	又下
剑南	彭州	九陇	四川温江	上
	绵州	龙安、西昌、昌明、 神泉	四川绵阳	次
	蜀州	青城	四川温江	次
	邛州		四川温江	次
	雅州		四川雅安	下
	泸州	泸川	四川宜宾	下
	眉州	丹棱	四川乐山	又下
	汉州	绵竹	四川绵阳	又下
浙东	越州	余姚	浙江宁波	上
	明州	贺县	浙江宁波	次
	婺州	东阳	浙江金华	次
	台州	丰县		下
黔中	思州		贵州铜仁	无
	播州		贵州遵义	无
	费州		贵州铜仁	无
	夷州		贵州铜仁	无
江南	鄂州		湖北黄石、咸宁	无
	袁州		江西宜春	无
	吉州		江西井冈山	无
岭南	福州	闽县	福建福州市	无
	建州		福建建阳	无
	韶州		广东韶关	无
	象州		广西柳州	无

陆羽提出的茶叶产地，是在评定各地茶叶品质时列出的典型和代表，无法涵盖唐代全部茶叶产区。唐·裴汶《茶述》虽然全书已佚，但其前言

部分内容被清代陆廷灿《续茶经》所辑存，通观其篇，仍然按照《茶经》思路，在将各地茶品分类过程中，提及产地共 10 处。与《茶经》形成互为补充如表 1-7：

表 1-7：《茶述》产茶地、茶品及与《茶经》对比

《茶述》产地	现行区域	茶叶等级	《茶经》有无
顾渚	浙江长兴水口乡顾渚村	上	无
蕲阳	湖北蕲春	上	无
蒙山	四川名山	上	无
寿阳	安徽寿县	次	无
义兴	江苏宜兴	次	有
碧涧	在硤州，一名峡州（今湖北宜昌）	次	有
邕湖	湖南岳阳，又名翁湖或瀚湖	次	无
衡山	湖南衡山	次	有
鄱阳	江西波阳	下	无
浮梁	江西景德镇浮梁	下	无

唐代开创了道与州的区域管辖制度，陆羽生活的时期约有 15 道，其中有超过一半的区域产茶，足见其不仅产茶地域有所拓展，且茶叶生产能力数量均有跨越式的提升，因此才能够评判出不同茶品的等级。当时顶级茶叶用于皇室饮用，剩余茶品按照等级分类，划定不同价钱在市场销售。而这种给茶叶评定等级的方式并不是唐代首创。早在《新修本草》中收录的《桐君药录》中就明确记载：“西阳武昌及庐江晋熙茗皆好”^[92]。

唐代茶业究竟有多兴盛？现存最早的古代总地志，唐·李吉甫编撰的《元和郡县图志》分别记录了贡茶采摘场面及普通茶出产数量。在第二十五卷“长城县”记载为进奉顾山紫筍茶有役工三万人，第三十二卷“严道县”记载每年上贡贡茶，为蜀地之最。虽均为寥寥几句，未见其详。但从记载中仍能够看到皇室贵族专供茶，产地均源于古老的产茶区，“三万役工”一方面说明贡茶茶园面积大、规模大，采茶需要按时间采摘才能够采得最优质的茶，另一方面也说明当时皇室贵族对于茶叶需求量大。除了皇室的巨大需求之外，普通民众饮茶需求量也很大。第二十八卷记载“浮梁

县”每年出茶七百万驮，上税十五余万贯，根据《茶述》记载，浮梁一地所产茶为下等，此处记载浮梁一地每年出茶“七百万驮”，足以说明民间饮茶也已成俗。唐·杨华撰写的《膳夫经手录》中也谈到浮梁茶。言阊阖村中人皆饮此茶，“累日不食犹得，不得一日无茶也”，可见浮梁茶已成为生活必需品，且当地民众饮茶成瘾。此外唐·李肇撰写的《唐国史补·下卷》还记载了“常鲁公”出使西蕃国，其赞普（吐蕃君长称号）不仅了解茶，而且存有六地名茶的情况。侧面记录了唐中后期北方少数民族饮茶的情况。

为何在唐代会出现茶业发展之势？唐·封演撰写的著名笔记小说《封氏闻见记》第六卷专门写了“饮茶”一篇，从一个角度记述了饮茶得以在唐代大发展的原因即由于开元年间佛教盛行，学禅之人为了能够驱赶困意，不断饮茶，后在民间推广，在各地包括京城均有卖茶店铺。这是茶与佛教密切联系的佐证之一。言茶先在寺庙盛行，后向民间推广的结论，如果用陆羽的经历来映证也恰巧可以说明。陆羽自幼为弃婴，被收养在寺庙中学禅，他是在伺候师父喝茶时才逐渐对茶产生兴趣，后成为了一代“茶圣”。那么学禅之人为何会推广茶？这里讲了一个很重要的茶效，即茶能够驱赶困意。也就是说，茶能够被推广还是因为其所具有的茶效功能。《唐国史补》中记载常鲁公对赞普言所饮之物为何时，用“涤烦疗渴”来形容茶，显然已将茶效视为其基本特征。唐·杨华撰写的《膳夫经手录》对于 37 种茶品进行了具体介绍，如采摘时间、形态、味道、等级对比、煎茶用水等。其中言建州大团，虽然口感很苦，但因为具有治疗头痛的功效，因此广陵、山阳两地居民“好尚之”。

此外，唐人不仅言茶效，还对某种茶的茶效进行了实验。相传为唐代人所作《玉泉子》就记载为了证明天柱峰茶具有“消酒食毒”的功效，“命烹一瓯，沃于肉食内，以银合闭之，诘旦，因视其肉。已化为水。”^{[22]220}茶诗辞赋中体现茶药效的内容亦不在少数。最为经典并被后世广为引用的即为卢仝《走笔谢孟谏议寄新茶》：“一碗喉吻润，两碗破孤闷，三碗搜枯肠……四碗发轻汗，……五碗肌骨清，六碗通仙灵，七碗吃不得，唯觉两腋习习清风生。”按行文内容判断，此诗中的新茶应为唐代贡茶阳羨茶。卢仝较为形象地对自身饮茶的感受所进行的描述，清晰表述了茶具有解渴、

解烦闷、清肠胃、发汗、清肌骨等功效。唐·李群玉《龙山人惠石廪方及团茶》中关于石廪茶的功效记载为“一瓿拂昏寐，襟鬲开烦拏”。这些关于不同茶品功效的记载，无形中成为了促使茶业发展繁荣的推手。可见，在唐代茶叶推广盛行的根本原因在于茶所具有的功效。换言之，人们是因为茶具有茶效而饮茶。

但对茶效渲染过多，无疑会在民众中产生饮茶有利的思想，甚至出现了上文提到的“不可一日无茶”的嗜茶现象。那么饮茶是否是百利而无害呢？对于此问题的思考和记载，始于唐代。唐·刘肃撰《大唐新语》中选择引用《唐右补阙母灵代茶饮序》内容主要言说饮茶的副作用，特别是长久饮用会有伤身体，此内容亦被宋·苏颂《本草图经》、明·李时珍《本草纲目》等文献转引。

唐末五代时期虽战乱频繁，但在前唐盛世基础上茶业发展不仅沿袭了部分唐代名茶产地，还开拓了一些新区域。由五代蜀·毛文锡撰写的《茶谱》所反映的就是唐末五代时期的茶业发展的大致状况。颇为遗憾的是原书已佚，现根据《中国古代茶书集成》辑复后收录内容，梳理如表 1-8：

表 1-8：《茶谱》产茶地、茶品及与《茶经》对比

道州郡名	县名	现行区域	茶叶品种形态	《茶经》有无
荆州	当阳县	湖北省荆门市	仙人掌茶	无
峡州	碧涧	湖北宜昌、长阳、枝城等地	小江园、明月簪、碧涧簪、茱萸簪	无
涪州	宾化、白马、涪陵	重庆涪陵、四川松潘北岷江源附近	三般茶	无
渠州		四川省渠县、大竹、邻水、广安	渠江薄片	无
扬州		江苏扬州	蜀冈茶	有
寿州	霍山	安徽霍山县	霍山黄芽	无
舒州		安徽安庆、怀宁潜山、岳西、宿松、太湖、望江、桐城等地	开火茶	有
常州	义兴	江苏宜兴	义兴紫笋、阳羡春	有
	邕湖	湖南岳阳	含膏茶	无
苏州	长洲	江苏苏州	洞庭山茶	有
湖州	长兴、安吉	浙江嘉兴	顾渚紫笋	有
杭州	临安、于潜	浙江杭州	与舒州同	有
睦州	鸠坑	浙江淳安	鸠坑团茶	无

婺州	东阳	浙江金华	举岩茶	有
福州	闽县	福建福州	柏岩、腊面、方山露芽	有
建州		福建建阳	北苑先春龙焙	有
洪州		江西南昌	西山白露、双井白芽、鹤岭	无
池州	池阳	陕西泾阳	凤岭茶	无
宣州	宣城	安徽宣城	阳坡茶、阳坡横纹茶	有
剑南道		四川省大部、云南省澜沧江、哀牢山以东、贵州省北端、甘肃省文县	蒙顶石花、露铤芽、钱芽。	有
虔州	南康	江西南部、赣江西源章水流域	云居	无
东川	梓州	四川盆地中部涪江流域以西，沱江下游流域以东和剑阁、青川等县	兽目	无
歙州	歙县	安徽歙县	牛髯岭	无
鄂州	东山、蒲圻、唐年县	湖北荆门东；湖北蒲圻县；湖北崇阳西南	黑色如韭叶	有
袁州		江西宜春	界桥	有
潭州	长沙	湖南长沙	石楠芽茶	无
邵州	渠江	湖南邵阳	其色如铁，而芳香异常，烹之无滓也	无
衡州	衡山	湖南衡阳	片团如月	有
封州	西乡	陕西南部	片团如月	无
彭州	导江县（蒲村、期口、灌口）	四川彭县	茶饼小而市，嫩芽如六出花者，尤妙。	无
	导江县（玉垒关外宝唐山）	四川彭县	茶树产于悬崖，笋长三寸、五寸，方有一叶两叶。	无
蜀州	晋原、洞口、横源、味江、青城	四川大邑县；不详；不详；四川东南	雀舌、鸟觜、麦颗、片甲、蝉翼	有
眉州	洪雅、昌隆、丹棱	四川洪雅西；不详；四川丹棱。	饼茶如蒙顶，片甲、蝉翼	有
邛州	临溪、思安、火井	四川蒲江西；不详；四川邛崃西南之火	火前、火后、嫩叶、黄芽号、火番饼	有

		井		
雅州		四川雅安	蒙顶茶	有
绵州	龙安	古龙安有两处，一在今四川安县东北，一在今江西安义县东北	骑火茶	无
渝州	南平	重庆巴县东北	狼獾山茶	无
泸州		四川泸州	泸茶	有
容州	黄家洞	广西北流	竹茶	无
蕲州	蕲门	湖北蕲春境内	团黄	无

《茶谱》中记载了 1 个道 37 个州郡，其中 21 个地方是在《茶经》中没有提到的。由于五代时期是唐与宋承上启下的重要联结期，因此从茶叶产地看，一些产茶地区由唐朝继承，而另一些开拓的新区域则在随后北宋时期成为了名茶产地。在茶叶种类上，以地域代茶品的记载中还夹杂着一些茶叶品种名称。为宋代正式出现茶叶的不同品种进行了铺垫。

在茶品功效上，《茶谱》中集中记载如鄂州的东山、蒲圻、唐年县出产的茶，颜色是黑色像韭菜叶子，“极软，治头疼”。潭州长沙的石楠芽做的茶“去风”。雅州的蒙顶山茶，“获一两，以本处水煎服，即能祛宿疾；二两，当眼前无疾；三两，固以换骨；四两，即为地仙矣。”泸州泸茶“饮之疗风”^{[30]81-82}。特别是蒙顶山茶之效，在李时珍《本草纲目》中有转引。

综上，唐及五代茶叶产区至少已遍及今四川、陕西、湖北、云南、广西、贵州、湖南、广东、河南、浙江、江苏，江西、福建、安徽、海南等十五余个省份，达到了与近代中国茶区大致相当的范围，茶的生产能力和技艺水平均有较大提升。北方虽不产茶，但在这一时期饮茶的习惯也在逐渐推广盛行，对南方茶叶需求量的扩大，进一步刺激了南方长江流域茶业的继续蓬勃发展。促使茶在唐代出现第一个发展高峰的基础是因茶具有药效而不断扩充的饮茶大军，伴随茶所谓的逐渐统一，官修《新修本草》正式将茶记录在册，《茶经》的问世等诸多标志性事件出现，茶已然从此前的身份不明、默默无闻一跃成为了本草一份子，并拥有了其他本草可望而不可及的茶书专属舞台，它是这一舞台上的唯一主角。而通过不同文献对于茶效的记载，进一步促进了茶业发展。

（3）品种百花齐放，药效凸显。这一阶段包括宋元时期。宋代在茶业

发展史上具有举足轻重的地位，以至后世茶学界常有“茶兴于唐而盛于宋”之说。缘何会有这样的界定呢？宋代与此前的唐代相比在茶业发展上出现了哪些跃升式创新，预示其进入到茶业发展的第二个高峰阶段呢？总结起来大致有四方面：第一，茶叶产地继续增加拓展，名茶产区有所变迁。宋代有哪些区域产茶？宋代地理总志《太平寰宇记》文中记载了大量关于宋代茶叶产地和品种的内容。在宋初设置 13 道辖区中 6 道下记录了各郡县产茶的情况，现根据《中国茶叶历史资料选辑》刊录的相关内容，总结如下表 1-9：

表 1-9：《太平寰宇记》产茶地及茶的种类形态

道名	州郡名	县地名	茶叶种类形态
剑南西道	彭州	蒲村、棚口、灌口	仙崖、石花
		九陇县马鞍山	与襄州茶同味
	眉州	洪雅、昌闰、丹棱	饼茶如蒙顶，片甲、蝉翼次之
	邛州	临邛数邑	火前、火后、嫩绿、黄芽
	蜀州	青城	雀舌、鸟觜、麦颗、片甲、蝉翼
	简州		土产茶
	雅州	名山县蒙山	蒙顶茶
剑南东道	绵州	龙安县	松岭山茶不可食
		西昌、昌明、神泉、西山	并佳
	泸州		泸茶
江南东道	苏州	长洲县洞庭山	与金州、蕲州、梁州味同
	常州		紫筍茶
	杭州	临安、于潜县天目山	与舒州同
	湖州	长兴县金沙泉	紫筍茶
	睦州		鸠坑团茶
	越州	余姚县瀑布岭	仙茗
	衢州		土产茶
	台州		土产茶
	处州		同台州
	福州		土产茶
	南剑州		土产茶
	建州	建安县	方山之芽及紫筍
	漳州		土产蜡茶
	汀州		土产茶
江南西道	宣州	宁国县	与蕲州同

		太平县	与黄州同
	歙州		土产茶
	池州		土产茶
	筠州		紫源茶
	饶州	浮梁县	土产茶
	虔州		芥茶
	袁州		土产茶
	吉州		土产茶
	抚州		土产茶
	江州		土产茶
	鄂州	东山、蒲圻、唐年县	土产茶
	岳州	王朝场	
	潭州	长沙	石楠
	衡州	衡阳县茶溪	
	涪州	实化县	蜡茶
	夷州		土产茶
	播州		土产生黄茶
	思州		土产茶
淮南道	扬州	江都县蜀冈	味如蒙顶
	和州		土产茶
	舒州	怀宁县	开火茶
	庐州		开火新茶
	蕲州	蕲水	土产茶
	黄州	麻城县	山原出茶
	安州		土产茶
	渝州	南平县	狼獾山茶
	巴州		土产茶
	荆州	松滋县	碧涧茶
	峡州		土产茶
	归州		土产白茶
岭南道	封州		春紫筍茶、夏紫筍茶
	邕州	上林县都茗山	
	容州		竹茶

与唐朝的产茶地点相比,增加了 10 个州县,记载的南方茶叶产地较《茶经》有所增加,并呈现出向沿海地区拓展的趋势。

宋代茶叶按照类别分散茶、片茶(又称团茶)两类。片茶产区主要有兴国(今湖北阳新)、饶州(今江西波阳)、池州(今安徽贵池)、虔州(今江西赣州)、袁州(今江西宜春)、临江(今江西清江)、歙州(今安徽歙县)、潭州(今湖南长沙)、江陵(今湖北江陵)、岳州(今湖南

岳阳)、辰州(今湖南沅陵)、澧州(今湖南澧县)、光州(今河南潢川)、鼎州(今湖南常德)、宣州(今安徽宣城)、江州(今江西九江)、建州(今福建建瓯)以及两浙等地。散茶主要产地有淮南、荆湖、归州、江南等处。

南宋虽作为苟延残喘于南方一隅的政权,在《宋史·食货志》中被记录其产茶区域还有六十六州军。南宋·胡仔编撰的中国诗话集《苕溪渔隐丛话》中在苏轼卷下,明确说“天下产茶者,将七十郡半,每岁入贡,皆以社前火前为名”^{[22]263}。

尽管宋代在一些名茶产地上延续了唐代,但贡茶品种却出现了改变,由原来的“阳羨茶”变为“建茶”。为何会发生这样的改变?其中原因之一是由于唐代和宋代划定名茶的标准不同。唐代以煎茶法为主,尚青色,陆羽烹茶还添加盐等辅助调料,因此能生产出满足以上条件的茶即为上品。与之相比,宋代以点茶法为主,在此法的基础上,还出现了斗茶等技艺,宋茶尚白色,上品在点茶时能出现厚厚的浮沫,虽不添加任何他物,但由于制茶技术的升级,特别是皇室贡茶,苦涩之味少有仅留甘香,有时在制茶时还会加入麝香等物,建茶能够满足上述条件,因而就一跃成为了上品。而这种改变也最终导致了名茶产地的变迁。

第二,在茶品和名称上出现了创新。宋代已经不再如唐代时期只分等级不言品种,而是在划分等级的基础上出现了百花齐放的名称。甚至一种茶品下不仅会出现若干等级,每一等级之中还分叫不同名称。如宋代最为盛行的北苑建茶,又称蜡茶或腊茶。以宋高宗时期为例,此类茶共分十纲:“第一名曰试新,第二名曰贡新,第三名有十六色:龙凤胜雪,白茶,万寿龙芽,御苑玉芽、上林第一、乙夜清供、龙凤英华、玉除清赏、承平雅玩,启沃承恩,云叶、雪英,蜀葵,金钱、玉华、千金,第四有十二色……。第五次有十二色……。已下五纲,皆大小团也。”^{[22]266-267}

从上文记载中可见宋代茶品名称之丰富,其名称或言形态如御苑玉芽、云叶,或言其茶汤之色如白茶、雪英,或言其贵重如千金,或体现其贡茶身份如龙凤胜雪、万寿龙芽等。从名称看不仅给人以丰富的遐想,侧面体现了宋代茶文化发展,也足见宋人对于茶叶的重视和喜爱程度。此外在南宋还出现了花茶。南宋·赵希鹄撰《调燮类编》中就记载了“以花拌茶”

的方式，提出“木樨、茉莉、玫瑰、蔷薇、兰蕙、橘花、梔子、木香、梅花，皆可作茶”。随后还详细谈到了窠花茶的方法，“用磁罐，一层花一层茶。投间至满，纸箬紮固入锅，隔罐汤煮。取出待冷。用纸封裹。置火上焙干收用。诸花仿此。^{[22]278}”

第三，建茶异军突起，关注度高。在宋代众多茶品中广受关注的当数北苑建茶。以茶书为例，现存12部茶书中有5部集中写建茶。宋·程大昌撰写的笔记体著作《演繁露》所载：“建茶名蜡茶，为其乳泛汤面，与熔蜡相似，故名蜡面茶也。杨文公《谈苑》曰‘江左方有蜡面之号’是也。今人多书蜡为腊，云取先春为义，失其本矣。^[93]”将建茶、蜡茶与腊茶视为一物，在宋代较为常见，实际建茶包括腊茶和蜡茶。在宋人众多笔记中，建茶也是被记录的核心，如南宋·蔡洙《铁围山丛谈》卷六专门记载了“建溪龙茶”的品种及贡茶的简要发展历史。南宋·吴曾撰《能改斋漫录》较为详实的记录了建茶的历史、品种等内容。在诗词中言建茶的篇目更是不胜枚举，此处不赘述。

那么，建茶为何在宋代一跃成为众茶之首？除了前文提到的其符合宋代评判好茶的标准外，其自身具有的药效也不容忽视。换言之，建茶自身所具有的药效，也使其更加的备受瞩目。宋·陈承在《本草别说》中首次记载了宋人运用建茶主治的病症，即“近人以建茶治伤暑，合醋治泄泻，甚效。^[94]”此药效被随后的方书所采信，《续易简方·卷四》记载一首腊茶方，主治积痢，就是用“腊茶末二钱，热汤七分盪调，倾一蛤蜊壳生麻油在内，搅匀。食空服之。”直至金元时期，元·王好古《汤液本草》中还有对于腊茶归经主治的具体记载：“腊茶……清头目，利小便，消热渴，下气消食，令人少睡，中风昏愤多睡不醒宜用此。入手足厥阴。^[95]”与陈承的记载相比内容有所增加但并未沿袭，且所记载主治内容与其他茶效相比并无大的不同，仅“中风昏愤多睡不醒宜用此”为增加内容。或许从侧面说明在元代腊茶已然从巅峰走向“泯然众茶矣”。

第四，各类文献著作中多有茶效记载，突出药性。除了上文所提到的医药著作之外，茶书、诗词中记载茶效的内容也较为常见，本文第三章将进行详述。此外一些笔记类著作中也多分设茶效篇集中记述，但值得注意的是，这些著作中所记载的茶效并非一味言好，也经常会谈及由于饮茶而

产生的副作用。如《调燮类编》第三卷就专门记述了茶的有益与无益。记录的内容具有一定的代表性：

“茶能止渴消食。明目除灾。人固不可一日无茶。然只宜于饭后。过饮则损脾胃。细茶宜人，粗茶损人。少饮则醒目神思。多饮则致疾病。空心茶去人脂。则清晨及饥时俱不可饮茶也。晚茶令人不寐，有心事者忌之。”

[22]279

从上文记录可知，茶对于宋人来说已经到了“不可一日无茶”的疯狂程度。茶具有“止渴消食，明目除灾，醒目神思，去人脂，令人不寐”的功效，与唐代总结的茶效相比只是增加了“除灾”一说，这也是在茶效中首次提及的功效。此处“灾”字为何意？饮茶如何能去除灾？结合宋代饮茶的风俗以及相关史书、医书等文献资料的记载，笔者判断“灾”字应为灾害之意，代指疫病，即言茶能够除疫。这一功效在《本草拾遗》“皋卢茗”词条下有记载，其内容并被《太平御览》“茗”词条收录。据统计宋代是疫病的高发时期，在南宋时曾流行品饮的擂茶就是消除疫病的茶方，其主要成分为茶叶、生姜、胡椒、芝麻、糯米、食盐等，拌和捣碎冲泡取饮，至今在江西临川民众仍从养生民俗的角度多有饮用。文中还对饮茶的注意事项作了正反两方面的提示，正确饮茶则可以发挥茶效，忽视禁忌错误饮茶则会出现副作用。提倡少饮茶、饮细茶。如果不能正确饮茶，则会出现过饮伤脾胃，饮粗茶伤人，多饮致疾等问题。

那么多饮茶究竟会导致何种疾病呢？北宋年间的《物类相感志》的记载为“吃茶多腹胀。以醋解之。”^{[22]248}不仅记载了症状，而且给出了治疗方法。那么饮茶多为何会出现腹胀？因饮茶过多过浓而促进胃肠加速蠕动后产生的气，如果无法及时排出就会出现腹胀的现象。醋为何能解饮茶而引起的腹胀？唐代官修本草《新修本草》中关于醋的记载为“味酸、温、无毒，主消痈肿、散水气，杀邪毒。”^[96]可见醋的散气之功刚好能综合腹胀。多饮茶是否只会引起腹胀一种症状？宋·杨万里《武陵春》茶词序记载自己因多饮茶后产生的症状要远比腹胀严重。其言：“老夫茗饮小过，遂得气疾”，饮茶过度为何会出现杨万里所说的症状呢？从中医学的角度讲，杨万里的气疾应该是因茶寒而入脾胃中焦，中焦受寒而导致直中即“中寒”，而肺要依靠脾布散津液，因寒饮射肺，便出现了气疾。此外，明代

《雷公炮制药性解》记载较为全面：“茶茗，清利之品，故五脏咸入。然过食伤脾，令人面黄消瘦。其醒睡者，亦以伐脾故耳。^[97]”特别提到过度饮茶对于脾的伤害及产生的症状。

此外对于何时饮茶适宜，文中进行了专门的讨论。即清晨及饥饿时都不要饮茶，而晚茶令人不寐，有心事者忌之。为何有这样的结论？文中未言，但略作分析可知，清晨特别在饥饿的时候喝茶，茶中的咖啡碱等物不仅会影响胃液分泌，导致没有食欲，胃部不适等症状，严重者还会产生头晕、心跳加速、恶心等醉茶的现象。而晚上不适合饮茶则是因为茶能清神不寐，特别是有心事的人，一旦饮之将会严重影响睡眠。那么何时饮茶合适呢？文中言：应饭后饮茶。是饭后马上饮？还是要歇息片刻再饮茶？文中没有明确给出答案。但宋·林洪在《山家清供》中则给出了答案即：“饭后，必少顷乃服。^[98]”

此外，作为类书，由南宋·虞载撰《古今合璧事类外集》较为明确的记载了峡川紫花芽治疗头痛，中州南宝四地所产茶饭后饮可消食，巴东产茶煎饮令人不眠等补充了不同茶品的茶效内容。

与宋代无人不饮茶、无时不饮茶的盛况相比，元代继承较多创新较少。从产地上主要分布在长江流域、淮南及两广一带，其主产区有江西行中书省、湖广行中书省，大致沿袭宋代茶叶产地。在现存的元代有关茶的文献中，撰写茶叶产地或茶叶品种的著作较少，其中较有代表性的是元·王桢撰《农书》和忽思慧撰《饮膳正要》。《农书》文中记载：“闽、浙、蜀、荆、江湖、淮南皆有之，惟建溪北苑所产为胜。^[99]”此两句是分别来自《本草图经》和《本草别说》，与宋代产茶区域相同。《饮膳正要》第二卷“诸般汤煎”下分别介绍了在元朝饮用的12种茶及产地出处等，并记载了6种茶的制作方法。在茶的产地和种类上可以看出虽对宋茶有所沿袭，但在饮用上融入了一些少数民族的饮茶风俗。如“玉磨茶，上等紫笋五十斤，筛筒净，苏门炒米五十斤，筛筒净，一同拌和匀，入玉磨内，磨之成茶。^[100]”

在茶效记载上，基本集中在养生食疗或笔记类文献中，总体涉及的内容不多，有对前朝提出茶效的质疑，如元·李冶撰写的笔记《敬斋古今黠》在第八卷专门记录了“东坡漱茶帖云”。对于宋代较为有名的“东坡漱茶方”提出了质疑。还有对某些茶品关于性味主治以及饮用禁忌和副作用的

记载，如元·贾铭《饮食须知》在味类分别记载了与其他茶叶性味不同的三类茶品，即：蒙茶、六安茶、湘潭茶。而茗茶大寒，芥茶性微寒。具体内容将在第二章进行对比分析。

综上可知，宋代茶叶产地，实际已扩大到约一百一十个州军。元代作为版图最辽阔的朝代，其茶叶产地基本沿袭宋代。在茶品上，宋代茶品名称丰富，且以建茶为贡茶之首。上自皇宫贵族、下至黎民百姓均尚茶饮之风，在饮茶方式上亦出现了由煎茶到点茶的发展，并衍生出斗茶的技艺亦可以被看作是中国茶道的发展。北方少数民族地区在中原地区的带动下，饮茶之风逐渐盛行并在北宋后完全普及。饮茶习惯亦被带出国门在亚洲地区继续推广。茶由唐兴到宋为盛，其中一个重要原因就是茶之药效的凸显。因为有越来越多的人认识到饮茶具有治病疗身、养生健体的功效，才会有更多的人饮茶。

而这一时期的宋代皇帝几乎人人爱茶，宋徽宗还著有《大观茶论》的经典茶书，可见，在宋代茶业的蓬勃发展，皇权政治的集中推广，也起到了相当重要的作用。茶业蓬勃发展还带动了北宋经济贸易，榷茶政策的实行又为政府增加了较多的收入。与宋代相比元代在茶饮的疯狂程度上虽远不及宋代，但由于版图巨大，在茶叶推广上也具有一定的贡献。特别是将汉族饮茶方式与少数民族饮茶方式相结合，创造出适合于少数民族的茶饮，为茶在少数民族地区继续推广立下了汗马之劳。此外，在元代还出现了淪泡茶的技艺也从侧面说明，元代在茶业发展中起到了重要的承前启后作用。

（4）创新品种类别，药效具体。如果说宋元时期在茶品上还只是在原有绿茶类的基础上更新名称，那么在明清时期茶在品种类别上则出现了跨越式的发展，可称之为茶业发展史上的第三个高峰。那么茶为何会在明清时期迎来第三次高峰？究其原因，一则是由于创新性的继承。饮茶自唐到宋元以来一直备受关注广为推崇，饮茶的习俗在一些地区甚至早已蔚然成风，此现象至明清时期也并未改变。更为重要的是明代改变了制茶方式，由生产片茶改为散茶，工艺简单，生产增速，产量自然会扩大。简化了饮茶方式，将点茶变为淪泡，让更多人可以更加方便的饮茶。因而饮茶高峰的出现就在情理之中了。二则是明代茶人的燃煤助力。明代之后才出现了

茶人的雅称，而自诩茶人之人也绝非等闲之辈。明·朱权《茶谱》序中就明确提出了，茶事是雅人之事，用以修身养性，普通人难以了解。可见茶在明清时期的高峰与宋代高峰不同，其主要体现在茶人们对于茶文化的继承与发展，即茶文化发展高峰，50多部茶书的盛况足以说明问题。

由于制茶饮茶方式均出现变化，因此在茶叶产地上也出现了较大不同。前朝名不见经传的一些产茶地或茶品一跃成为了茶中极品。宋元时期一直广受关注千金难求的建茶，一时间被武夷茶、普洱茶等所取代，在清代郭柏苍《闽产录异》中撰：“闽诸郡皆产茶，以武夷为最，……清明后谷雨前，江右采茶者万余人。”^{[22]424}不仅讲了武夷茶为闽地茶叶魁首的事实，还描述了当时采摘名茶时的盛况。

通过对明清时期史料收集得知，记载茶叶产地、茶品等相关内容主要集中在茶书、地方志、类书、本草等文献中。那么明清时期的记载与前朝相比又具有哪些特点呢？最突出的特点是出现了既记载当朝茶品也记录前朝茶品的文献。如明·黄一正辑注的类书《事物纪原》中在“茶类”的词条下，就分为“今茶名”与“古制造茶名”两类记载。现根据《中国茶叶历史资料选辑》收录内容，总结如表1-10：

表 1-10：《事物纪原》中茶名的古今对比

古制造茶名	今茶名	古今同名
五花茶、薄片、圣杨花、吉祥蕊、石花、石苍压膏、露芽、不压膏芽、井冬芽、穀芽、惊雷英、紫耳香、萱草带、小方散芽、生芽、露笋芽、黄芽、雪芽、小芽、水芽、中芽、紫芽、白合、早春茶、雨前茶、火前茶、火后茶、骑火茶、小岷春、小江团、明月寮、耐重儿、玉蝉膏、清风使、月团、龙凤团、小龙团、密云龙、华英、嫩叶、来泉、连合、顾渚紫笋、瑞雲翔龙、昌明兽目、玉液长春、万春银叶、龙苑报春、神泉、紫雪堆、筍乳、绿昌明、鹰嘴、凤爪、凤髓、的	山茶、雷鸣茶、仙人掌茶、虎丘茶、天池茶、羅岵茶、阳羡茶、六安茶、日铸茶、含膏茶、西山茶、渠江茶、绍兴茶、栢岩茶、凤亭茶、温山茶、界桥茶、白露茶、牛心岭茶、举岩茶、龙井茶、鹤岭茶、鸠坑茶、潭州镜色茶、衡山茶、丹陵茶、昌合茶、青阳茶、广德茶、莱阳茶、海州茶、羅山茶、西乡茶、城固茶、石泉茶、长兴茶、顾渚茶、龙坡山子茶、方山茶、嚴州茶、台州茶、紫清茶、香城茶、饶州茶、南康茶、九江茶、吉安茶、崇阳茶、嘉鱼茶、蒲圻茶、沙溪茶、靳茶、荆州茶、施州茶、横纹茶、嫩绿茶、纳溪茶、新添茶、北苑茶、平越茶、朝鲜茶、巴條茶、南川茶、黔江茶、彭水茶、武隆茶、	实化茶、先春茶、顾渚紫笋与顾渚茶（产茶地点相同）

乳、白头乳、金蜡面、京饼、石乳、绿华、紫英、活火、雪花、紫琳腴、雪芽、雪麝、雷英、麦颖、片甲、仙厓、龙章、雀舌、蝉翼、鸟嘴、蟹眼、鱼眼、玄月、叶家白、云腴、乌蒂、研膏茶、团黄、东白、仙芝、福合、先春、龙焙、独行灵草、仙崖石苍、玉津、金片、实化、青凤髓、紫玉英、黄翎毛、石岩白、金膏冷、三色细芽、银丝水芽、白泥	鄞都茶、感通茶、峨眉茶、泸州茶、乌蒙茶、芒部茶、播州茶、永宁茶、天全茶、建始茶、开茶、武夷茶、南平茶、泰宁茶、阳宗茶、广西茶、今齿茶、湾甸茶、实化茶、白马茶、涪陵茶、毛茶、火井思安茶、真香、都濡高株、香山茶、南木茶、寥林茶、探春、先春、次春	
--	--	--

从上表对比可知古今茶品发展的变化之大。古今同名的茶品已经少之又少。为何会出现摒弃传统的现象？其原因之一在于明代与宋元时期所盛行茶之类别有所不同，宋元尚饮团茶又称片茶，制作工艺繁琐，且成本较高。而明代在朱元璋倡导下果断放弃团茶改饮散茶，制作工艺的改变，对茶品的要求也自然不同，因此，出现了古今大为不同的结果。

此外在明代茶书中也对茶叶产地的变化进行了分析说明。如明·罗廬撰《茶解》被称作是明清时期，有关茶叶生产及烹饮技艺记述较为全面的茶叶专著之一。在文中“原”部分之下就介绍了自唐宋到明以来茶叶产地发生的变化，并分析了前朝名茶消失的原因。

“鸿渐志茶之出，曰山南、淮南、剑南、浙东、黔州、岭南诸地。而唐宋所称，则建州、洪州、徽州、惠州、绵州、福州、雅州、南康、婺州、宣城、饶池、蜀州、潭州、彭州、袁州、龙安、涪州、建安、岳州。而绍兴进茶，自宋范文虎始；余邑贡茶，亦自南宋季至今。南山有茶局、茶曹、茶园之名，不一而足。盖古多园中植茶。沿至我朝，贡茶为累，茶园尽废，第取山中野茶，聊且塞责，而茶品遂不得与阳羨、天池相抗矣。余按：唐宋产茶地，仅仅如前所称，而今之虎丘、罗罗蚶、天之虎丘、罗蚶、天池、顾渚、松萝、龙井、雁荡、武夷、灵山、大盘、日铸诸有名之茶，无一与焉。乃知灵草在在有之，但人不知培植，或疏于制度耳。”^{[30][32]}

文中不仅对当朝茶品的优劣与唐宋进行了比较，同时对于明代废弃唐宋名茶的做法也深表无奈，认为其原因一是不懂得如何培植，二是制度的

原因。明代真的如罗廩所称未有与唐宋抗衡的顶级茶品，或前朝茶品已经一概荒废了吗？也未见其然。明·张谦德编撰的《茶经》在上编论茶篇中，开宗明义的介绍茶叶名品。

“茶之产于天下多矣。若姑胥之虎丘、天池，常之阳羨，湖州之顾渚紫笋，峡州之碧涧明月，南剑之蒙顶石花，建州之北苑先春龙焙，洪州之西山白露、鹤岭，穆州之鸠坑，东川之兽目，绵州之松岭，福州之柏岩，雅州之露芽，南康之云居，婺州之举岩碧乳，宣城之阳坡横纹，饶池之仙芝、福合、禄合、莲合、庆合，寿州之霍山黄芽，邛州之火井思安，安渠江之薄片，巴东之真香，蜀州之雀舌、鸟嘴、片甲、蝉翼，潭州之独行灵草，彭州之仙崖石仓，临江之玉津，袁州之金片、绿英，龙安之骑火，涪州之宾化，黔阳之都濡高枝，泸州之纳溪梅岭，建安之青凤髓、石岩白，岳州之黄翎毛、金膏冷之数者，其名皆著。”^{[30]254}

文中介绍了 43 种著名茶品，其中就包括唐代已为名品的阳羨茶、顾渚茶和蒙顶茶。可见由于作者视角不同、收集资料不同，所体现的内容、得出的结论也会出现不同。

此外在地方志如明·徐献忠辑《吴兴掌故集》、明·何乔远编撰的地方志《闽书》中均有关于不同种类茶由来与特征的相关记载，而《闽书》则再次对宋代建茶给予了重点关注，分别在“方域志”与“南产志”条目下进行了相关情况的详细阐述，仍体现了尊古的思想。

明代与前朝相比另一个突出的特点就是各类文献在记载上内容丰富，言茶品、谈特征、比口味、论历史、引用各家评论，构成了这一时期文献古籍中有关茶叶产地品种等内容的基本结构。且涉及的书目的数量较前朝增加了很多，其中有专门介绍植物栽培的著作《群芳谱》、养生专著《遵生八牋》、本草著作《本草纲目》、综合性类书《潜确类书》、百科全书类著作《通雅》、笔记类《梅花草堂笔谈》等，呈现出一派蓬勃发展之势。

在众多文献中对于不同种类茶所具有的药效，也多有记载。这一时期的本草著作如《本草纲目》《本草蒙筌》《本草汇言》《本草约言》《本草通玄》《雷公炮制药性解》等均较为详细记载了茶的性味归经及功能主治，内容与前朝大多相同，只是记载内容更为详细。但在归经升降的问题上各文献记载存在不同见解。《本草纲目》《本草汇言》认为入手足厥阴

经,《雷公炮制药性解》则认为入“心、肝、脾、肺、肾”五经。并解释“茶茗,清利之品,故五脏咸入”^[101]。《本草纲目》《本草汇言》认为茶“可升可降,阳中之阴”。《雷公炮制药性解》《本草约言》《本草通玄》则认为其主下气。此外其他文献中开始明确出现某一茶品入药记载。如明·谢肇淛《五杂俎·卷十一·物部三》载:“六合、雁荡、蒙山三种,祛滞有功,而色香不称。当是药笼中物,非文房佳品也。”明确讲这三种茶品适合入药已经不适合饮用。明·方以智《通雅》亦言:“修江出药茶。治头风,盖石楠树叶也。^{[22]335}”可见自明代开始,在茶品入药的选择上才越来越明晰规范。

清代由于国内市场及对外贸易的需要,茶树种植范围扩大,产量剧增,最终基本确立了中国六大茶系。清代檀萃《滇海虞衡志》:“普洱茶名重于天下,……出普洱所属六茶山,一日悠乐,二日革登,三日倚邦,四日莽枝,五日蛮岗,六日慢撒,周八百里,入山作茶者数十万人。^{[22]387}”反映当时采茶盛况。

清代以茶书著作中记载内容最为详实。以清·刘源长《茶史》为例,第一卷中“茶之名产”与“茶之分产”两条目,记载了从古至今名茶的品种以及茶叶产地。其中名茶 21 种,包括:“仙人茶、空梗茶、穆陀树茶、圣阳花、惊雷荚、萱草带、紫茸香、玉泉仙掌、绿华、紫英、霜华、丹丘大茗、六班茶、八饼茶、龙坡山子茶、蜜云龙、黄蘗茶、小春茶、森伯茶、清人树茶、皋卢”。茶叶产地从行省角度记载了 11 地“江南、浙江、福建、四川、湖广、江西、山东、河南、广西、云南、贵州”的产茶情况,每省下均较为详细的记载了所盛产的茶叶品种^{[30]562-570}。具体如表 1-11:

表 1-11:《茶史》中的茶叶产地与品种

茶叶产地		茶叶品种
行省名	地名	
江南	义兴	阳羡茶
	霍山	黄芽
	宣城	阳坡茶、横纹茶、
	歙州	先春、早春、华英、来泉、胜金
	余杭、寿阳、龙舒	天柱茶
	庐州府六安州	小岷春即六安茶
	池州府	青阳茶
	广德州	鸦山茶

	松江余山	余山茶
	扬州禅智寺	寺枕蜀冈，有茶园
浙江	湖州长兴顾渚	顾渚紫笋、吴兴苕、自苹茶、明月峡茶、云葩
	湖州乌程	御苻
	杭州宝云山、天竺 香林洞、白云峰	宝云茶、香林茶、白云桑
	睦州	鸠坑茶
	衢州	方山茶
	绍兴日铸岭	日铸茶
	台州黄岩	台州茶
	盖仓山	宁海茶
	婺州	东白茶、举岩茶、碧乳
	建州	建州茶、研膏茶、密云龙、瑞云翔龙、胜雪、 水芽、紫琳腴、云腴、雪腴、石坑、增坑、雪 坑、佛岭、沙溪、壑源、叶源、桃花茶、青凤 随、紫霞英、万寿龙芽、御苑玉芽、玉叶长春、 万寿银叶、龙苑报春、上林第一、乙夜清供、 宜长宝玉、浴雪呈祥、旻谷先春、蜀葵寸金、 云英、日雪叶
福建	壑岭断崖	石乳
		玉蝉膏、清风使
	建宁府	龙焙天品
	方山	方山露芽
	建安能仁院	石岩白
	武夷溪边	粟粒芽
	凤山	凤山雷芽
四川	雅州	上清峰茶、雾钹芽、钹芽、露芽、石花、小方、 散茶、五花茶、云茶、
	青州蒙阴山	蒙茶
	彭州	仙崖石花
	蜀州	雀舌、乌嘴、麦颗、片甲、蝉窠、黄芽、冬芽
	绵州	松岭茶
	涪州	宾化、白马、涪陵
	龙安府	骑火茶
	峡州	碧涧明月，黔阳之都濡，嘉定之峨眉，玉垒之 沙坪
	东川	神泉、兽目、小团、绿昌明
	渠江	薄片
	巴东	香雨、真香
	邛州	火井、思安
	泸州	纳溪、梅岭

	和州	乌茶
湖 广	硤州	碧润、芳蕊、明月簪、茱萸簪
	彝陵	压砖茶
	江陵	楠木、大枯枕
	岳州	瀕湖含膏茶、黄翎毛、大小巴陵、开胜、开卷、小卷
	黄州府蕲州	蕲门团黄
	潭州	独行灵草、铁色茶、绿芽、片金、金茗
	武昌	武昌山茶
	崇阳县龙泉山	龙泉茶
	黔阳县	都濡、高株
	岳、辰、澧州	双上、绿芽、大方、小方
	宝庆府	宝庆茶
	洪州	白露茶、鹤岭茶、双井、白茅
江 西	南康之建昌云居山	云居茶
	临江	玉津
	袁州	绿英、金片、界桥茶
	虔州	泥片
	九江	德化茶
	庾岭	焦坑茶
	饶州、池州	仙芝、嫩蕊、福合、禄合、运合、庆合、指合
	青州府诸城县	琅琊山茶
山 东	蒙山	蒙山茶
	兖州府费县	白云岩茶
河 南	光州	东首、浅山、薄侧
广 西	广西府	广西茶
	柳州府上林县罗艾山	罗艾茶
	浔州贵县龙山	龙山茶
	南宁府都茗山	都茗山茶
云 南	大理府点苍山感通寺	感通茶
	湾甸州境内孟通山	湾甸茶
贵 州	贵阳府	贵阳茶
	新添卫军民指挥使司	新添茶
	平越卫指挥司	平越茶
	修江	栲茶

上表中行省的地域与近现代基本相近，其记载的茶品也较明代时期更为全面。《茶史》还沿袭了明代不仅记古还载今的方法，在文中“茶之近

品”中介绍了作者所生活时代中茶叶名品，包括“虎丘、天池、阳羨、龙井、天目、六安、松萝茶、英山茶、霍山茶、潜山茶”等10类，并介绍了其产地特征形态口味等。客观上说《茶史》可以算是明清时期较具有代表性的茶书著作。这一时期在茶叶产地品种记载上较有建树的还有明·黄履道辑在清代又进行增补的《茶苑》，文中卷四到卷八为按照茶叶产地记录的茶品，共约206种，此处不再列举。

其余清代文献著作在记录茶品及产茶地上具有以下特征：一是出现了关于少数民族地区饮茶情况的集中收录，清·周嵩联撰《竺国游记》当属此类。二是地方类文献各有特色，《龙井见闻录》、《蜀典》、《湖南方物志》以及近代《闽峤輶轩录》均为此类。其中清·汪孟鋇撰《龙井见闻录》主要介绍龙泓山一地出产的老龙井茶以及西湖出产的宝云、香林、白云等茶品。《蜀典》是清·张澍为补正《四川通志》而编撰的一部地方志，在茶品上引用《茶谱》的内容居多，其间散见有关于某类茶品具有药效的描述。清·黄本骥撰《湖南方物志》中不仅记载了湖南地区茶叶品种，还以此为基础介绍了各地榷茶以及茶叶贸易的一些情况。特别谈到了番人饮湖南假茶而“受其害”以及中央与地方如何惩治湖南假茶的做法。同为地方志的《闽峤輶轩录》成书约为1869年，此时中国虽仍由清朝统治，但已进入近代。文中分别记载了17个县区产茶的记录，遗憾的是并未明确交代各地的茶叶品种。

三是出现关于国外与中国进行茶叶贸易的记载，都分别成书于近代清王朝统治时期。写于1896年的《何润生徽属茶务条陈》^{[22]431-440}中主要梳理了自己在歙县署任内关于“遵飭查复徽属茶务详细情形及完纳厘税章程”。但文中不仅记载了清末徽属产茶的地点、各茶叶品种以及销售到洋庄的大致数量，通读长文与茶叶产地及茶品相关的信息可提炼如下：首先，在产茶地上，婺源所产茶叶为上品，“歙、休、黟次之”、“绩溪又次之”。其次，茶叶品种上，红茶仅有一种，但绿茶分三大类“珠茶、雨前、熙春”。每一大类下有还分有小类，其中熙春茶分四等即“眉正、眉熙、副熙、熙春”；雨前茶分五等即“珍眉、凤眉、蛾眉、副蛾、芽雨”；珠茶分为五等即“蝦目、麻珠、珍珠、宝珠、芝珠”。以蝦目、珍眉为上品，凤眉、麻珠次之，眉熙、珍珠、蛾眉又次之，宝珠、副蛾、副熙更次之，芝珠、

芽雨、熙春为最下等。再次，中国和西方国家的茶叶贸易十分兴盛，仅安徽一地每年向洋庄销售的茶业红茶与绿茶总计约 9 万引（文中标注：茶以一百二十觔成引）。如此庞杂的文献中均出现茶之身影，足以说明至少到近代茶与社会发展依然密切相关。

清代继续沿袭明代明确不同茶品入药的记载。如《茶史》中设有“茶效”条目，辑《茶经》、《本草拾遗》、唐·裴汶《茶述》、《玉露》、《唐新语》及东坡“漱口方”、李白茶诗等内容。其中明确记载闽广岭南茶能治痰嗽、疗百病；巴东真茗，煎服令人不眠，能诵无忘；蒙山清峰茶驱宿疾、轻身、换骨、成地仙；青州蒙山茶清痰；枳壳芽、枸杞芽、枇杷芽，皆治风痰等功效^[102]。但这些茶品功效仍以沿袭前朝记载为主。

在茶品记载功效上不仅详细且有所创新的是本草著作。清·赵学敏撰《本草纲目拾遗》，明确记载了约 20 种茶品的药效，包括：雨前茶，治偏正头风、腹胀、三阴疟、诸疟、远年痢、五色痢、消痰止咳、治痞、伤寒无汗、猪癫羊疯、风痰痼病、风眼烂皮、头风满头作痛、杨梅疮、气虚头痛、肩背筋骨痛等症。六类普洱茶解油腻牛羊毒，虚人禁用，苦涩，逐痰下气，刮肠通泄。普洱茶膏醒酒、绿色普洱消食化痰，清胃生津。研茶去风湿，解除食积疗饥。安化茶下膈气，消滞，去寒癖。雪茶治胃气积痛、疗痢。武夷茶消食下气，醒脾解酒，茶癖停饮者宜。松萝茶消积滞治油腻、消火下气除痰、治疮不收口、羊儿疯、黄病、一切头风发热、治五癭、痢疾、半身不遂、小儿牙疳、烂眼皮等症。普陀茶入药佳，治血痢肺痈。江西芥片消宿食、降火利痰。罗芥涤痰清肺，除烦消鼓胀。水沙连茶治疗热症、发痘。红毛茶治时气腹胀、闷郁不舒。角刺茶逐风活血、绝孕。栳茶治头风。云芝茶治胃热、消积滞。红花茶消膈滞宿食、辟烟岚瘴气。乌药茶去风湿、破食积、疗饥。泸茶疗风。瘟茶治瘟。乐山茶与韭菜同吃会导致头痛^[103]。文中还列举了许多以茶入药、以茶送服的药方，进行详细补充说明，堪称不同种类茶药用记载的典范。其间许多茶品的药用被后世的作品所引用。如清·屈大均撰《广东新语》中记载了三种不同种类茶的药用：潮阳凤山茶可以清膈消暑又叫黄茶；乌药茶能补中益气，又叫山茶；研茶能去风湿，消除食积，可以疗饥，其中有两种与《本草纲目拾遗》内容相同。

总之，明清时期茶叶产地与宋元时期相比，面积有所扩大，向南已经延至台湾等地，向北延伸到甘肃文县、山东莒县等地。在茶叶品种上与宋元时期大有不同，建茶逐渐退出神坛，取而代之的是武夷茶、普洱茶等新品，茶叶制作上由饮团茶变为散茶，因此也促使了饮茶方式由点茶变为冲泡。茶叶各种类也更接近于现在中国六大茶叶体系，茶叶的制作方法也与现代工艺十分类似。更值得注意的是，这一时期少数民族地区饮茶继续风行，且需求量大。国外的茶叶出口贸易也较为兴盛。

在药效记载上，特别注意不同种类茶品的药效，已经明确记载了入药茶品的名称及主治功效。但“茶为万病之药”的思想依然有所承袭，因此这一时期各类文献言茶必或多或少谈及其药用，也成为了约定俗成的撰写方式。证明这一时期以茶为药的思想还并未被茶以养生的思想所完全取代。而第三个高峰随之引起饮茶滥觞的现象，亦引起了这一时期医者儒家们的关注，明·李时珍《本草纲目》中更是将自己的切身感受撰写出来提出饮茶一要饮真茶，二要辨体质，三要重饮法，以防止因饮茶而致病。

通过上述对茶的品种沿革与药效梳理，我们基本能够较为清晰的把握茶叶种植由南向北、品种由少到多、药效由简到繁的发展过程，也明晰了茶业发展各个高峰阶段在茶品与药效上所体现的基本特征。了解了茶在高峰时期被民众竞相饮用，且广为传播的盛况，但对于茶为何会由南向北，甚至由中国向亚洲乃至欧洲各国传播的原因却不甚了了，下文将作简要阐述。

（二）茶的区域传播缘起

1. 北方少数民族地区传播之缘起

中国自古就是一个多民族国家，但茶饮的习俗最初并未在南北两地同时盛行，一个根本原因在于茶为“南方之嘉木”，北方地区的气候环境不适合茶叶种植，加之交通运输不便，无茶就无法饮茶。因此北方居民饮茶经历了“声闻、始习和流行三个阶段。”^[104]南北朝时期成书的《洛阳伽蓝记》中曾记载南方大臣王肃到北魏时，还沿袭了在南方的饮茶习惯，但其却招到北方大臣的嘲笑，称其为“漏卮”。说明这一时期北魏已经有茶，但在统治上层中未得到认可。伴随着隋朝结束了中国古代南北分裂的局面后，开凿的大运河将南北两地紧密相连，茶也就有了源源不断运往北方的

基础。随后的大唐王朝作为世界上最繁华的都市之一，茶饮的习惯得到普遍推广，也正是在这一时期北方少数民族地区饮茶习惯逐渐的开始盛行。那么茶叶为何会在这个时期被北方少数民族所接受？

除了上文提到的唐·封演《封氏闻见记》中谈到北方茶叶之所以得以推广的一个重要原因是由于开元年间佛教盛行，学禅之人为了能够驱赶困意，不断饮茶。书中还记载了“古人亦饮茶耳，但不如今人溺之甚。穷日尽夜，殆成风俗。始自中地，流于塞外。^[105]”撰写了少数民族回鹘以马易茶的史实。《新唐书》也对此记载进行了佐证，言：“其后尚茶成风，时回纥入朝，驱马市茶。^[106]”

可见当时北方地区的少数民族为了获取茶叶已经出现了茶马互市，尽管在当时这种交易的方式还不太普遍，封氏称“亦足怪焉”，但至少说明在封氏生活的八世纪末之前回鹘的民众已经有了饮茶的需求。而封氏将其归结为佛教的盛行，也存在一定道理。据史料记载回鹘民族在唐宋时期普遍信奉佛教。但这应该不是茶叶得以在北方广泛传播的唯一原因。

“冰冻三尺非一日之寒”，唐代北方少数民族地区对茶叶的认可绝不是一蹴而就的偶发事件，而是在此前漫长的朝代更迭下，茶叶不断流行推广的最终结果。上文言及的南朝大臣王肃就是将茶带入北方少数民族地区的无数推手之一。在《唐国史补·卷下》记载了常鲁公出使西蕃的故事：“常鲁公使西蕃，烹茶帐中，赞普问曰：‘此为何物？’鲁公曰：‘涤烦疗渴，所谓茶也。’赞普曰：‘我此亦有。’遂命出之，以指曰：‘此寿州者，此舒州者，此顾渚者，此蕲门者，此昌明者，此浥湖者。’^[107]”文中至少体现了三个层面的信息：一是监察御史常鲁在出使西蕃过程中无形充当了茶叶的推广者。二是在唐德宗年间吐蕃民族的上层不仅已经珍藏茶叶，同时对当时盛行名茶的产地和种类也十分了解。三是从常鲁回答中可见茶叶的药用功效是深入人心的，此为饮茶的目的。

此外，为了巩固统治，稳定与周边少数民族的关系，唐代出现的和亲制无形中也促进了茶叶的接受与推广。西藏正史中明确记载茶是由文成公主入藏后带入的。而由达仓宗巴·班觉桑布于1454年写成的《汉藏史集》，则记载了与茶推广相关的另一个故事：都松莽布支原体弱多病，一日偶然品尝了小鸟衔来的一种树叶，觉得神清气爽，因而急命大臣寻找，后在汉

地找到，大臣带回后煮饮，赞普的身体也一天天好起来，这种植物就是茶^[108]。这无疑是一种类似神话传说的记录，茶叶在西藏的流行一定不会靠一只小鸟的传播，但这个故事至少说明在都松莽布生活的年代藏地出现了茶的饮用，虽然略晚于文成公主的年代，但仍属于唐王朝统治时期。且故事中的茶是作为药用佳品得以传播也是值得注意的。

由上可知，从唐代开始各北方的少数民族民众不仅逐渐接受饮茶，且结合自身民族地域的特点创造出了属于自己民族的饮茶习俗与文化。至今，如蒙古族的马奶茶、藏族的酥油茶、土家族的擂茶等，都还沿袭着唐宋时期就已创造的遗风。而茶叶之所以在此时得以被逐渐接受，一方面是由于中原人士包括使臣、移民、僧人、和亲公主等的有意或无意推广宣传，另一方面则由于茶本身具有的药用价值为各少数民族地区首领所认可，因而得以推广。

2. 亚洲地区传播之缘起

茶在亚洲地区的传播也可被追溯到唐代。作为中国藩属国的朝鲜、日本、越南等地相继出现了茶叶的传播与推广，而向其国内进行推广宣传的旗手，正是那些来唐代学习先进文化的遣唐使与留学生。那么饮茶为何会在亚洲地区被推广？其药用性堪为基础，因茶有药性才能够不断的被宣传推广，而宣传推广过程中其药用又得到了进一步的传播，随后各国又结合自身特点创造出形式各异的茶文化，但无论形式如何改变，都改变不了其与中国茶文化所具有的同根性。这里仅以日本为例。

《茶叶全书》认为，茶叶在日本圣德太子时代（593年左右）就已经传入^{[51]11}。而对于中国茶叶在日本广泛传播起到关键性作用的群体是来中国学习的僧人。上文曾经提到，唐代僧侣饮茶的最初目的就是因为茶具有“令人不寐”之功，所以推断，这些日本僧人最初在中国学习佛教的过程中应该也是从茶具有的不寐功效中认识乃至了解茶的。而后他们不仅学习了饮茶的方式，同时更学会了茶树的种植，并带回了茶种。期间对茶进行过种植推广的重要人物之一是最澄法师，据说他把从中国天台山带回的茶子播种在京都比睿山麓的日吉神社。同一时期的还有空海法师、永忠法师等，也是从中国求佛法后带茶回国，故不再赘述。当时的嵯峨天皇也是饮茶的积极推动和倡导者，甚至在日本形成了“弘仁茶风”，被称为日本茶

道发展的第一个高峰时期。但颇为遗憾的是，这一时期饮茶的繁荣伴随嵯峨天皇的逝世而逐渐衰落。

饮茶在日本的再次兴盛是在中国的南宋时期，由僧人荣西完成。他分别在 1168 年和 1187 年两次入华学习，并用汉语撰写了《吃茶养生记》一书，被奉为日本的茶经，也是世界三大茶书之一。在行文中，茶被称作是“养生之仙药”“延龄之妙术”。他用茶叶医治好了第三代将军源实朝处的酒醉之苦，并借机奉上《吃茶养生记》一书，宣传茶的医药功效，于是茶叶种植和饮茶之风再次复兴，至今日本茶道虽历经变迁，但饮茶方式中还保留宋代点茶的风范。尽管廖育群先生在《吃茶养生记》——一个宗教医学典型案例的解析一文中认为，此书构成的是“含外治（苦味）与内治（神灵）两面的完整宗教医学体系。其后逐渐形成的茶道，也同样不是着眼于茶的保健作用。‘茶’在‘茶道’中，仅仅是一个道具。^[109]”也许作为僧人的荣西写作《吃茶养生记》时的确秉持宗教高于一切的原则，但后人又怎能研判接受了此书的日本民众也是沿袭这种思想？而不是因为茶能治病才选择饮茶呢？作为日本近代启蒙时期著名艺术家、思想家冈仓天心在 20 世纪初所撰写的《茶之书》，不仅将茶道视为日本的“生之艺术”，更开宗明义指出饮茶的原因：“开始作为药方，慢慢却成了饮品”^[110]。可见，茶以治病的概念应该是日本茶道流传至今的原因和基础。

如果说是由于亚洲东方传统文化的相近性以及茶效才使茶能够顺利地走出中国，在亚洲各地区得以不断推广传播。那么，茶又是靠什么走向欧洲乃至世界呢？

3. 欧洲地区传播之缘起

作为世界三大茶书之一的《茶叶全书》中记载茶叶是由荷兰人在 1610 年正式传入欧洲^{[51]19}。此前欧洲人听说这种“东方神奇树叶”基本来源于传教士的传播。在中国传播天主教的第一人，是一位葡萄牙神父，名叫加斯博·克鲁兹。他于 1556 年到达中国，1560 年左右返回葡萄牙，并以葡文写了关于茶叶的著作。在书中他写道：“凡是上等人家大都以茶敬客，这种饮料以苦叶为主，为红色，可以治病，是一种药草煎成的汁液。”^{[51]21}随后茶叶在欧洲传播的形象即以定型——茶药。在欧洲各饮茶国家中异军突起的即为英国。英国至今仍保留每天下午四点准时品饮下午茶的习惯，

对茶的痴迷程度可见一般。此处仅以英国为例，探究茶叶在欧洲地区的传播缘起。

茶叶最初在英国本土被销售时，没有专门的销售点，只是在咖啡馆中代为销售，但价格却高的惊人。据说，1657 年之前，英国伦敦的一家名为托马斯·加威的咖啡馆中在出售茶叶时制作了第一张茶叶海报，上面特意注明茶的功效：

“茶叶可使人身体轻快，提神醒脑，消除脾脏障碍，对于膀胱结石和砂淋症更为有效，可以清洁肾脏和输尿管。饮用时用蜂蜜代替砂糖。可以减少呼吸困难，除去五官障碍，名目清眼，防止衰弱和肝热。治疗心脏和肠胃的衰退，增加食欲和消化能力。尤其对经常吃肉和肥胖的人作用明显。减少噩梦，增强记忆力。如果熬夜从事研究工作，可以通过多饮茶，制止过度的睡眠，而且不伤身体。一些茶叶还可以治疗发冷发热。还可以与牛奶混饮，防止肺癆。治水肿坏血，通过饮茶发汗、排尿既可以清洁血液、防止传染，也可以清洁胆脏。由于茶叶的功效很多，所以意、法、荷及其他各国的医生和名人都争先饮用。”^{[51]38}

这种类似广告的宣传对茶叶在英国的推广功不可没。而茶效功能是其推广的核心内容。1658 年 9 月 30 日“王后像咖啡馆”的老板在《政治报》上刊登了一条广告。广告内容是“全体医生都认可的优良中国饮料——茶——现在伦敦皇家交易所旁的王后像咖啡馆销售”，称得上是第一个真正的茶叶广告。同时也将茶叶的医药功效再次进行突出强调。此后伴随葡萄牙公主凯瑟琳嫁入英国，由于其自身对于饮茶的痴迷带动了整个英国皇宫乃至贵族阶层的纷纷效仿，使饮茶之风在英国上层迅速风靡。直到 18 世纪由于茶叶在英国市场销售量的增多，茶叶逐渐在民众中普及。英国人的饮茶习惯也一直延续至今。

除英国之外，俄国也是嗜茶国家之一。清·姚文栋《论天津宜设官牙茶行》一文清晰的记载了俄商在天津贸易的情况，言：“俄商来天津贸易。……其意不在求售土货，以购买茶叶为主。彼国之嗜茶叶，每日必需，不可间缺。”^{[22]427}并言乾隆年间俄国就开始求购茶叶大黄。茶叶有辅助消化之功，大黄有泻热通肠之效，两者是长期肉食者“清荣卫”之药。

综上所述，茶叶无论是在中国北方少数民族地区的推广还是在中国以

外的其他地域盛行，一方面需要具有不同身份的人作为推广茶叶的传播者，而另一方面这些传播者能否在推广过程中获得成功，则取决于他们是否能够将茶的药用效能作为其推广的支撑点，并不断扩大宣传。只有让不同国家不同民族的民众深知茶之药用，特别是与健康、生命等概念相关联，才有可能让其在不同地域与不同国度中不约而同地共同接受这片来自东方的“神奇树叶”。

第二章 宋代茶的医药文献研究

茶作为药食同源的突出代表，尽管在起源上学界还存在争议，但在其漫长的发展过程中，茶为饮为药之用始终是其最突出的特征。中医药的药食同源思想从医药始创之时就已存在。《淮南子·脩务训》中记载：“神农乃始教民播种五谷，相土地宜燥湿肥高下；尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日而遇七十毒。^[111]”从药食同源的角度看，神农品尝百草和水泉，避免有毒之物，其目的一则为食用二则为药用。《素问·五常政大论》将谷肉果菜作为药物治疗的补充，其言：“无毒治病，十去其九；谷肉果菜，食养尽之。无使过之，伤其正也。”提倡要适度用药，否则会伤正气，当病治疗到九成，就不必再用药，用食物治疗的方式即可。

在药食同源思想的指导下，中药中所包含的植物、动物等药物，很多都是可以供人类食用的，只是为药为食的加工方式、组方功效上会有所差异，具有药性的食物，为药强调治，为食强调养。因此想要充分而全面的了解茶的医药属性，茶饮业广泛盛行的宋代是一个重要的突破口。这一时期关于茶的性味主治、组方配伍、食疗功效都有哪些记载？与前朝和后代相比又具有哪些重要特征？宋代为茶的医药发展史都做出了哪些贡献？要厘清和分析透彻上述问题，一个重要的方法就是从深耕各类医药文献开始。

本章将收集整理与茶相关的医药文献分为本草、方书、养生著作三大类，重点梳理宋代医药文献中关于茶的性味归经、功能主治、组方配伍以及养生疗效等内容记载，采取对比总结的方式，希冀以宋代为原点，探寻并描述出茶在医药史上的运用发展轨迹。其目的之一是唤起现代中医师对于以茶用药、以茶送服的重视与合理运用研究；之二是针对当前资质参差不齐的茶疗领域，呼吁科学饮茶科学用茶的理念回归，实现茶疗的冷思考。

一、本草著作中的茶

（一）植物属性与特征

本文研究的茶即茶叶，属被子植物门双子叶植物纲山茶科茶树的叶或芽。其原植物为茶 *Camellia sinensis* (L.) O. Kuntze[*Thea sinensis* L.]，原产我国南部地区，现长江流域及其以南各地均有栽培。

1. 植物形态

单叶互生，叶柄长 3-7mm；叶片薄革质，椭圆形或倒卵状椭圆形，长 5-12cm，宽 1.8-4.5cm，先端短尖或钝尖，基部楔形，边缘有锯齿，齿端呈棕红色爪状，上下表面均有柔毛。羽状网脉，侧脉约 4-8 对，主脉在下表面较凸出，纸质较厚，叶柄短，被白色柔毛，老叶革质，较大，近光滑。气微弱而清香，味苦涩。

2. 基本特征

喜温暖湿润的气候，耐阴、怕旱、怕寒、怕涝、怕盐碱，可间种绿肥、花生等。《茶经·一之源》言：“上者生烂石，中者生栎壤，下者生黄土。凡艺而不实，植而罕茂，法如种瓜。”虽喜阴，但不适合在全阴环境下生长，一些名品茶是在全光照下培育的。因此陆羽言：“阴山坡谷者，不堪采掇，性凝滞，结痼疾。^{[32]1}”培育三年可采，采摘时间因品种或追求叶子老嫩程度不同，最早在惊蛰前后即可采摘，最晚可采秋茶。明以前的茶，受其制作工艺和认识所限，认为茶叶采摘后要当天进行制作成色口感才好，隔宿则色味俱败，因此茶未有机会进行发酵，故推断其茶性均为绿茶。

通过现代医学对茶叶进行药理分析得知，绿茶中茶碱的含量是最高的，而茶碱对心脏有兴奋作用，可以扩张血管，使各器官血流量增加。此外，绿茶的热水提取物还有明显的降压、防治动脉粥样硬化的作用，饭后饮用绿茶比饭前饮用更适合发挥功效。通过体外和体内实验也发现绿茶对多种肿瘤有显著抗癌和延缓衰老的作用，但饮用浓度过高的绿茶会影响食欲和出现大便硬结。

那么在古代本草著作中茶是以何种形象示人呢？也有类似现代功效的表述和记载吗？宋代茶业蓬勃发展之时，是否也影响到了人们对于茶本草属性的判断和界定？宋代本草著作中关于茶的性味主治哪些延续了传统认识，哪些进行了有限创新？对于后代茶本草发展又产生了怎样的影响？接下来，我们将紧紧依托本草著作的内容来逐一分析。

（二）宋代本草著作之茶考

在漫长的历史长河中，本草学作为佑护中国民众得以繁衍生息的重要学科，一直倍受关注。宋·缙云《纂类本草》序曾言：“本草犹儒家之史书，虽无纪传表志之殊，而有上下例录之别。……先君后臣，有毒无毒，将军、国老，养生延年，皆纪传中事。^{[112]437}”可见在本草著作中能够探究出某种

药物的发展历程。那么中国古代药理学为何被称为本草？从汉·许慎《说文解字》中释“藥”的内容中或许能发现端倪，其言：“治病草。从草，藥声。^[113]”五代·韩宝昇著《蜀本草》则直言：“本草者，为诸药中草类最多也。^[114]”因此以本草的称谓代指药。茶作为当之无愧的本草药物，其性味归经、升降沉浮、功效主治等被散落记录在不同时期本草著作中。为了能够更完整清晰的认识宋代茶的本草属性，我们将先对宋以前本草著作中茶的药性记载进行简要的梳理概括。

1. 宋以前茶的药性功效沿革

（1）苦菜是否为茶？

最早的本草著作作为《神农本草经》，书名假托上古神农，但目前学者比较认可的成书时间约在东汉时期。全书已佚，现存版本均为辑复本。考马继兴主编《神农本草经辑注》中未发现茶或相关称谓的词条，只有被记入谷部上品的“苦菜”。那么苦菜与茶是否有关系呢？成书约秦汉年间的《尔雅·释草》曾曰：“荼，苦菜”。而“荼”称谓在很多现代人意识中就是茶的异体字，那么这是否就可以得出苦菜即茶的结论呢？事实并非想象的简单。

关于苦菜是否为茶，学界始终存在争议。一部分人认为《尔雅》所释“荼，苦菜”，是因“荼”字在古代指代含义较多，其中就有“苦菜”之意。因为仅《尔雅·释草》就有两处关于荼的释义，不仅指苦菜，还有茅菅、芦苇之类的花穗的含义。

那么《神农本草经》中的苦菜是否指茶呢？我们不妨先从记载中一探究竟。

“苦菜，一名荼草，一名选。味苦，寒，无毒。治五脏邪气，厌谷胃痹。久服安心，益气，聪察，少卧，轻身，耐老。肠澼，渴，热中，疾恶疮。生川谷、山陵、道旁。凌冬不死，三月三日采，阴干。”^[115]

首先，上文记述的苦菜词条不仅在名称上与后世茶的称谓有重叠。在性味上也与茶无太多差异。特别是主治内容中“聪察、轻身、耐老”，与基本为同一时期的食疗著作《神农食经》的“悦志”、《食论》的“益意思”以及《食忌》的“羽化”等内容相互映证，此外其采摘时间和生长地亦与茶有交叉。

其次，此处记载还存在两个疑点：一是从茶在东汉时期发展来看，当时在南方产茶地区至少上层社会应该已有茶饮的习惯。三国时期成书《广雅》中还详细记录了饮茶的方法及药用。因此，茶不被收录在《神农本草经》中似乎不合常理。二是如果此著作中的苦菜与后世苦菜指代同义的话，为何后世的诸多本草著作在内容记载上与前文大相径庭？如《本草衍义》释义苦菜就记载“四方皆有，在北方冬天凋零，在南方则冬夏常青……味苦，花与野菊相似，……去中热，安心神。^[116]”按照本草著作撰写先承古后谈今的体例来比对似乎不合传统。

是不是此后的本草著作完全抛弃了《神农本草经》所撰写的关于苦菜词条的内容呢？当然不是。南朝·陶弘景所编著的《本草经集注》就沿袭了《神农本草经》关于苦菜词条的相关内容，但在认识上也有所创新。在分类上将其归为菜部上品，并综合《名医别录》后，在集注中附加了自己的见解，内容如下：

“疑此则是今茗。茗一名茶，又令人不眠，亦凌冬不凋，而嫌其止生益州。益州乃有苦菜，正是苦尔。上卷上品白英下，已注之。《桐君药录》云：苦菜叶三月生扶疏，六月华从叶出，茎直花黄，八月实黑；实落根复生，冬不枯。今茗极似此，西阳武昌及卢江晋熙茗皆好，东人止作青茗。茗皆有滓，饮之宜人。凡所饮物，有茗及木叶天门冬苗，並菝葜，皆益人，余物并冷利。又巴东间别有真茶，火煨作卷结，为饮亦令人不眠，恐或是此。俗中多煮檀叶及大皂李作茶饮，并冷。又南方有瓜芦木，亦似茗，至苦涩。取其叶作屑，煮饮汁，即通夜不眠。煮盐人惟资此饮尔，交广最所重，客来先设，乃加以香茱萸尔。”^[117]

这是茶茗第一次登上本草舞台的亮相，同时也从某个侧面说明在陶弘景生活的南朝，茶在南方部分地区已经作为饮品且“饮之宜人”。他在集注中主要引用了《桐君药录》的记载丰富了茗的内容。如产茗地由《神农本草经》中“益州”一地扩展到“西阳武昌及卢江晋熙”等地。对不同地方类似茗的饮品进行了区别界定。木叶、天门冬苗、菝葜等，都是宜人之饮品，除此之外则饮用兼有冷利。巴东地区有一种被称作“真茶”的物种，经过火煨烤火处理后呈现卷曲状，作为饮品其也有令人不眠的功效等。

虽然在记载茗的特征时，转引内容居多，但还是提出了自己的观点，

即疑苦菜为今茗。而这种转引前朝本草的著述方式，一直被后代著作延续。也正是这种写作方式，才将许多失传的本草著作得以保留，为后人研究提供了方便。

那么陶弘景为何会得出苦菜是茗的结论？一方面应该是其生活的南朝产茶、饮茶、用茶的发展促使他必须思考如何在本草类文献中加入茶茗的问题。换言之，他已经意识到茶作为植物性药物应该被给予一席之地的必要性。

另一方面，当他综合评判《神农本草经》关于苦菜的释义后，发现其性味主治的描述与茗所具有的特征极为相似，即得出苦菜为今茗的结论，也是在情理之中。当然对于陶弘景的判断支持者有之，反对者亦有之。因此，才会在随后本草著作中出现关于苦菜词条撰写内容的不同。明·李时珍《本草纲目》菜部第二十七卷“苦菜”词条下，就直言：“弘景曰：苦菜疑即茗也”，“二物全别”是“陶说误矣”^[118]。

那么苦菜是否为茶？笔者认为可以视阶段来判定。由于苦菜称谓本身就较复杂，在不同时期本草著作中的记载存在大量同名异物的情况。如在《新修本草·苦菜》言：“苦乃龙葵尔，俗亦名苦菜，非茶也”，指代龙葵。《本草纲目》中苦菜指代菊科苦苣、苦苣菜。既然苦菜有多种指代，那么用苦菜指代茶也是极有可能的。特别是在《新修本草》之前的著作中所记载的苦菜词条很有可能是茶，至少《本草经集注》的撰写者陶弘景是主动将苦菜认定为茶的第一人。因此，笔者认为《本草经集注》中的苦菜即为茶。而从记载内容看，《神农本草经》的苦菜也应为茶。但随着茶为饮为药更加普遍，人们的认识程度和重视程度逐渐深入，特别是《新修本草》撰写后，茶与苦菜才真正的被剥离开来，独立发展。

（2）茶药性功效的初步发展

最早明确将茶收录的本草专著为唐代官修《新修本草》（即《唐本草》），657年也就是唐高宗显庆二年，由唐政府组织苏敬等人负责着手编写，历经两年完成。此书以《神农本草经》《神农本草经集注》为底本，对其记载内容进行增补与整理。以朱字、墨字不同颜色代表本经与后世增补、意见或注解等，对于新增加的药品还会在记载文字的最后标注【新附】。茶作为新附本草以“茗苦茶”为词条名，被正式列入木部中品。其记载内容

被随后唐乃至宋代本草专著所承袭，并在此基础上进行了一定的发展创新。在药性功效上也出现了初步发展。具体内容如下：

“茗、苦茶。茗，味甘、苦，微寒，无毒。主瘰疮，利小便，去痰（痰）、热渴，令人少睡，秋采之。苦茶，主下气，消宿食，作饮加茱萸、葱、姜等，良。

《尔雅·释木》云：檟，苦茶。注‘树小如枝（梔）子，冬生叶，可煮作羹饮’。今呼早采者为茶，晚取者为茗，一名蔎，蜀人名之苦茶，生山南汉中山谷。新附”^[119]

从记载内容中至少有三点内容值得注意。第一，称谓归类发生变化。陶弘景为了给茶在本草中寻找一席之地，只能将其附录在苦菜词条下，根据苦菜的属性，故在归类上定为“菜部上品”，称为“茗”。《新修本草》已将茶单独收录，以“茗苦茶”为词条名，归类为“木部中品”。从称谓上看，既包含陶弘景的称谓，又增加了《尔雅》中“苦茶”之名。实则是一项条目下同一药物的两种称谓。为何会归类于木部？在词条下释义中已有解释，即根据《尔雅·释木》云：“檟，苦茶”。而此归类在唐及后代本草著作中多有沿袭。为何将其从上品降为中品？按照“上品为君，中品为臣”的思路分析，君药是针对主证起主要治疗作用的药物，臣药是辅助君药加强治疗的药物。茶单独治疗疾病的能力十分有限，唐·孙思邈的《备急千金要方》与《千金翼方》中仅有2首茶单方且属首次出现，分别主治“厥头痛”和“石痢方”。《神农本草经》释义，上品药无毒可常用无害，茶虽无毒，但在唐代已经有人提出茶不适合长期饮用，如《太平御览》引《茶经》记载：右补阙毋景博学，有著述才。性不饮茶，著《代茶饮序》，其略曰：“释滞消拥，一日之利渐佳：瘠气侵精，终身之累斯大。获益则归功茶力，貽患则不谓茶灾，岂非福近易知，福远难见者乎？”^{[77]3844-3845}在宋·苏颂《本草图经》中也有类似记载，可见将茶归为木部中品是较为准确的。

第二，性味功效细化创新。陶弘景对于茗的性味功效是沿袭《神农本草经》苦菜词条内容，《新修本草》在记录内容上更加细化并有所创新。性味上，为何增加了“甘”味？一则或许在唐代茶由于制作技艺的提升，其口感上有甘甜之味。二则体现了对于茶味认识的提升。认为茶既具有苦

味药通泻、降泄、倾泻之功，也具有甘味药补益、和中、缓急之能。而甘味为先，这种表述在宋代本草著作中一直沿袭。茶性由寒降为微寒，也略有不同。功效上，出现了细化。茗与苦茶的功效被分别标注，茗的功效更接近于前朝苦菜的释义，即“去热渴、少睡”为同效，增加了“主痿疮，利小便，去痰”之功。苦茶功效为新增，“主下气，消宿食，作饮加茱萸、葱、姜等，良。”茗与苦茶虽均为茶，但从主治功效看茗的消炎止咳功效更明显，而苦茶辅助消化功能更强。

第三，品种分类更加明确。陶弘景在记载茗的同时还引用《桐君药录》的内容，记载了不同地区类似茗的饮品其性味特征。虽对于了解当时民众饮茶的基本情况有所帮助，但将不是茗的植物也混入其中记述，有时会造成认识的混乱。《新修本草》则仅围绕同一药物来阐释，茗与苦茶以采摘时间为区别。即茗为老叶，秋采之，入药；苦茶为嫩叶，春采之，可为饮，但考虑其微寒的药性，建议加茱萸、葱、姜热性物品共饮，综合后对身体有益。同时也增加了郭璞注《尔雅》的内容，言茗又称荈，蜀地之人也称苦茶。但此苦茶非彼苦茶，二者虽同名，在叶子老嫩上却有区别。

此外为了防止后人再将苦菜视为茶，《新修本草·卷十八·菜部》“苦菜”词条下，对“苦菜非茗”进行了详细分析，内容如下：

“苦菜，《诗》云：谁谓荼苦；又云：堇荼如飴，皆苦菜异名也。陶谓之茗，茗乃木类，殊非菜流。茗，春采为苦**檟**。**檟**音迟遐反(chá)，非途音也。案《尔雅·释草》云：荼，苦菜。释木云：檟，苦**檟**。二物全别，不得为例。又《颜氏家训》案《易统通卦验玄图》曰：苦菜生于寒秋，经冬历春，得夏乃成。一名游冬。叶似苦苣而细，断之而有白汁，花黄似菊。此则与桐君略同，今所在有之也。苦**𦵏**乃龙葵耳，俗亦名苦菜，非茶也。”

文中从《诗经》载：“谁谓荼苦”、“堇荼如飴”中两处“荼”字均为“苦菜”义解，提出荼虽为苦菜之异名，但将茗与苦菜归为同类则是错误的，这也是对陶弘景疑“苦菜是今茗”的第一次质疑。同时再次提出茗与苦**檟**在采摘时间上的不同，与茗苦茶词条形成映证。

在《新修本草》记载内容的基础上，宋以前本草著作如唐代《食疗本草》《本草拾遗》、五代《蜀本草》《海药本草》中也均有茶相应内容的记载。不过在称谓乃至性味功效上略有不同。现将四部著作中关于茶的药

性功效记载及创新点梳理如下表 2-1:

表 2-1: 四部著作中茶的记载与创新点

书 名	成书时间	词条称谓	性 味	功 效	创新点
《食疗本草》 ^{[22]209}	唐代	茗叶、茶		茗叶，利大肠，去热解痰。煮取汁，用煮粥良。茶主下气，除好睡，消宿食，当日成者良。	1. 由《新修本草》“主痿疮、利小肠”变为“利大肠”。 2. 提出“用陈故者，即动风发气”。 3. 明确不同的食用方法，茗取汁煮粥。 4. 两种茶不宜食：陈茶与假茶。
《本草拾遗》 ^[120]	唐代	茗，苦楝	寒	破热气，除瘴气，利大小肠。楝……久食令人瘦，去人脂，使不睡。	1. 新增功效“除瘴气”，楝“久食令人瘦，去人脂”。合并《新修本草》《食疗本草》提出“利大小肠”。 2. 明确楝是茗的嫩叶。 3. 提出制作方法与饮用方式。
《海药本草》 ^[121]	五代	皋芦叶		主烦渴热闷，下痰，通小肠淋，止头痛	1. 称谓不同。 2. 增加通小肠淋，止头痛功效。
《蜀本草》 ^[122]	五代	茗，苦茶	茗，味甘苦、微寒	茗，主痿疮，利小便，去痰、热渴，令人少睡；苦茶，主下气，消宿食，作饮加茱萸、葱、姜等，良。	与《新修本草》内容完全相同

上表中缘何将“皋芦叶”也记入其中？因在唐《本草拾遗·木部》卷第

四“皋芦叶”词条下，收录了晋·裴渊《广州记》载：“新平县出皋芦。皋芦，茗之别名也，叶大而涩。”而《海药本草》中所记载的皋芦叶恰好出新平县，故以茗的别名收录。

从上述梳理可知，唐以后到宋以前，本草著作中茶的药性功效等内容呈现了四点特色：

第一，名称分类基本统一。自《新修本草》首次名正言顺的确定茶的称谓和分类后，宋以前的本草著作大多沿袭。与苦菜称谓基本相分离，但由于产地不同而称谓不同的情况也偶有出现。

第二，入药与为饮的种类已有区分。茗为老叶，常入药。但《食疗本草》从食疗的角度还用茗汁煮粥。苦茶、苦**櫟**、茶为嫩叶，更适合为饮，可加入“茱萸、葱、姜等”，也可单独饮用，但需蒸、捣后当日饮用。

第三，性味功效架构成型。《新修本草》《本草拾遗》《食疗本草》《海药本草》四部著作所记录的性味功效的相关内容有重复、有补充、有差异，但基本涵盖了茶性味功效的大部分内容。如性味上“味甘苦、微寒”，《本草拾遗》仅言“寒”。功效上：以《新修本草》记载“茗，主瘰疮，利小便，去痰、热渴，令人少睡”为基础，《食疗本草》认为利大肠，《本草拾遗》认为利大小肠，同时增加破热气，除瘴气的功效。《海药本草》增加去烦，止头疼。《新修本草》言“苦茶，主下气，消宿食”，《食疗本草》增加“除好睡”，《本草拾遗》增加“久食令人瘦，去人脂”。

第四，炮制方法更精进，提出饮用方式与禁忌。在炮制方法上，最早出现在三国时期的辞典《广雅》言：“荆、巴间采叶作饼，叶老者，饼成以米膏出之。欲煮茗饮，先炙令赤色，捣末置瓷器中，以汤浇，覆之，用葱、姜、橘子芼之”，有不同也有相似。《广雅》作成饼的是叶老者，而《本草拾遗》是将茗之嫩叶——**櫟**，捣成饼，并提出要过火。《食疗本草》还增加了“蒸”的环节。为饮加入辛热之物的方法基本相同，但此法被之后陆羽在《茶经》中加以否定。在饮用上还提出饮用禁忌，如《食疗本草》不能饮陈茶（经宿）否则会“动风发气”，不能饮假茶；《本草拾遗》不能饮冷茶，否则会“聚痰”。

总之，宋以前茶的药性功效记载虽为初步发展，但在性味主治层面涵盖的内容已基本成型。那么在宋及以后还会有怎样的发展呢？特别是茶业

兴盛的宋代，与前朝相比对茶的药性功效进行了哪些增益？哪些创新？对后世茶的药性功效发展又起到了怎样的作用？接下来，我们来一起分析宋代茶的药性功效。

2. 宋代茶的药性功效

（1）沿袭传统与发展创新

自南朝·陶弘景撰《神农本草经集注》以来，本草著作的撰写体例就以承袭前朝兼有创新为主体模式，宋代也不例外。在宋代本草著作中茶的药性功效既有继承也有创新，其中继承的内容主要体现在以下两个方面：

第一，称谓归类的继承。宋代本草专著中茶之称谓以继承唐代本草著作为主。沿用《新修本草》“茗苦茶”的词条名，有《开宝新详定本草》与《开宝复位本草》统称的《开宝本草》、《嘉祐补注神农本草》（简称《嘉祐本草》）。沿用《本草拾遗》“茗苦^檟”的词条名，有《本草图经》《证类本草》《绍兴校定经史证类备急本草》（简称《绍兴本草》）等。南宋综合性本草医书《宝庆本草折衷》称谓较特殊，记入“茗”和“苦^楮”。其中“茶、^檟、^楮”疑是同音的异体字。在归类划分上，大部分沿袭《新修本草》木部中品的分类。如《开宝本草》《嘉祐本草》《本草图经》《经史证类大观本草》（简称《大观本草》）、《政和新修经史证类备用本草》（简称《政和本草》）等。为何会沿袭此分类？如果从植物形态而言，茶叶所赖以生存的基原体为茶树，而树为木。《尔雅·释木第十四》下记载：“^檟，苦茶。”应该也对其分类产生了一定的影响。但这一分类在明清时期却遭遇到了挑战。如在明·李时珍《本草纲目》中就将其分到“果部味类”的词条下，而清代《本草便读》《本草述钩元》《得配本草》采用分类与《本草纲目》完全相同。也有将其归为水饮类的如食疗文献《随息居饮食谱》等。

第二，药性内容的继承。在药性记载上部分著作完全沿袭前朝内容。如《开宝本草》《嘉祐本草》就是将《新修本草》与《本草拾遗》的内容，结合在一起记录。甚至未做任何整理，只是两部著作内容的叠加。也有部分沿袭《新修本草》的内容，并在此基础上有所创新。如《证类本草》，其第一部分关于茶药性的内容就基本沿袭了《新修本草》，只是在“茗”的采摘时间上进行了修订，由“秋采之”更改为“春采之”。这一修改又

被随后的本草著作所沿袭。那么为何要进行这样的修改？是《新修本草》记载出现了讹误，还是唐宋采摘入药茶的时间存在不同？

先来分析《新修本草》以秋茶入药是否存在其合理性？由于郭璞《尔雅注》中只言“晚采为茗”，并未明确提到晚采是在春末还是在其他时间。但现代茶业发展过程中的确有秋天采摘的“秋茶”，与春茶和夏茶相比较枯老，叶色较黄，香高味浓。在宋代陆游的茶诗中也记载过饮秋茶的相关内容。可见在宋代有采摘秋茶的习惯和技艺。而从植物类药品入药规律看，一些植物只有老叶入药，其药效才会更醇厚，如蓝桉叶就多以老叶入药，才能将清热解毒、祛风杀虫之功效尽显。尽管在《新修本草》稍后成书的《茶经》中明确提出：“凡采茶，在二月、三月、四月之间。”^{[32]69}但《茶经》中记载的茶是作为饮品的，需要讲求口感，这样的茶通常需要采摘嫩叶，也就是《新修本草》中所记载的苦茶，而《新修本草》亦将苦茶列为早采之列，与《茶经》记载刚好一致。

如果说《新修本草》在入药老叶采摘时间上并无讹误（事实上宋代《开宝本草》《嘉祐本草》两部著作均沿袭），那么宋·唐慎微为何要在《证类本草》中将采摘时间由秋改为春？由于此问题尚无定论，故笔者推断或许有两种可能。一是关于“茗”的释义存在矛盾。虽然晋·郭璞云：“早采者为茶，晚取者为茗”的释义得到了较多人的认可，但汉·许慎《说文解字·艸部》言：“茗，茶芽也。”将茗明确界定为茶的嫩芽。相类似的说法在南北朝《魏王花木志》中亦有记载：“茶，叶似梔子，可煮为饮，其老叶谓之荈，细叶谓之茗。”^{[77]3845}可见关于茗的释义的确存在嫩叶和老叶的两种说法。所以如果唐慎微采信茗为嫩叶的释义，那么在采摘时间上一定应为春季而非秋季。

二是在宋代入药茶与品饮茶区别不大。或许都是以嫩叶为用，只是鲜嫩程度略有区别。茗虽也是老叶，但是晚采的春茶。因为《本草图经》曾言：“茗、荈，蜀人谓之苦茶是也，今通谓之茶。”^[123]此外，在宋代还出现了道地药材的概念。直言某地茶品入药最佳，如蒙顶茶。或倡导以最好的茶品入药。那么如何判断茶品好坏呢？其判断标准与其他药品不同。一般品饮的佳品即为入药佳品。宋代贡茶以腊茶为首，所以宋代一些茶方中常选择以腊茶入药。而这些品饮的佳品绝不会用老叶，故将入药茶的采摘

时间也修订为春采之。当然这也只是笔者的推断，尚待考证。不过在推断中我们也能够看到宋代入药茶品与前朝相比的变化与不同，即虽以老叶入药，但为春茶之老叶，而非秋茶。

在茶的药性功效上，不同的著作又存在不同程度的创新，因后文要针对重点著作逐一梳理，此处仅从宏观的角度进行简要概括：

第一，性味上有增加。在茶性寒或微寒的基础上，《本草图经》提出“真茶性极冷，惟雅州蒙山出者温”，又增加了冷与温两种茶性。《本草别说》虽未明确言腊茶性味，但言腊茶：“性味独与诸方略不同。”^[124]说明茶品不同其性不同。在茶味上，虽基本与唐本草著作记载相同言“甘、苦”，但苦味的程度应该较低。因《本草图经》曾言用蒸焙的方式“去苦水”。

第二，功效上有补充。由于茶性不同，所具有的茶效也不尽相同，因此对于茶的功效内容也有所增加。如《本草图经》《本草别说》增加了蒙顶茶与腊茶的主治功效。《证类本草》《宝庆本草折衷》以药后附方的体例，增加了茶的内服外用方。

第三，炮制方法有不同。在前朝《食疗本草》蒸的基础上，《本草图经》言“蒸焙去苦水，末之乃可饮”^[125]。可见，宋代茶在炮制上是先蒸后焙，再研磨。工艺上比前朝更精细，必然会带来一些口味上的改变，亦或会对茶效产生影响。因为苦味药具有：“能泻、能燥、能坚”等作用。所谓“能泻”，是指苦味中药具有通泻、降泄、倾泻的功效，主要用于热结便秘、气逆咳喘、热盛心烦等疾病；所谓“能燥”，是指苦味中药具有燥湿的功效，主要用于寒湿或湿热性疾病；所谓“能坚”，是指苦味药能泻火坚阴，即通过泻火而达到存阴的目的。另外，轻度的苦味还具有开胃作用^[126]。

第四，首次收录副作用。饮茶并不皆益。继前朝著作中提到不能饮陈茶、假茶，宋代本草著作中首次提出饮茶过量会导致疾病。如《本草图经》言：“饮茶少则醒神思，过多则致疾病”，随后引用唐《母景茶饮序》的内容，明确过多饮茶会造成“瘠气侵精终身之累”。为何会将茶的副作用记录其中？推测或许是因为宋代人因饮茶过度而出现的茶病症状的人较多，故提醒今人和后世警示。

总之，宋代本草著作与前朝相比在药性功效等方面出现了在继承中创

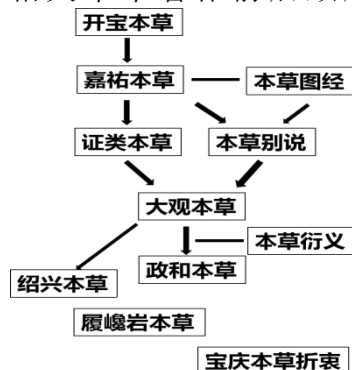
新，在创新中发展的局面。那么宋代的本草著作具体都记载了关于茶的药性功效的哪些内容？记载内容的彼此之间又有怎样的关系？我们来进行逐一梳理。

（2）逐一梳理与比对分析

由于政府重视医药发展，加之活字印刷术的推广盛行，宋代的本草著作与前朝相比在数量和质量上都有了明显的提升。其中政府多次组织人力官修本草，如 973 年编成的《开宝新详定本草》与 974 年编成的《开宝复位本草》，统称《开宝本草》；1057 年国家成立校正医书局后，开始奉诏校修本草，至 1061 年以侧重文献资料汇辑整理编撰《嘉祐本草》。1058 年在收集全国药物资料、标本基础上订伪求实，将所产药物详细绘图编撰完成《本草图经》被称为中国第一部版刻药物图谱，而《嘉祐本草》与《本草图经》又被称为姐妹篇。还有被称为本草史上一颗璀璨明珠的地方官刊《大观本草》；1116 年由政府校正《证类本草》后，刊发的《政和本草》以及 1159 年南宋时期官修再校《绍兴本草》等。而官修本草中均收录了茶的相关词条。

民间个人撰写的本草著作也群星璀璨。以唐慎微的《证类本草》为首，全书收录了 1748 种药品，不仅最大程度保存了古本草资料的完整性，更被李时珍在《本草纲目·序例·第一卷》赞赏为“使诸家本草及各药单方，垂之千古不致沦没者，皆其功也。”此外还有寇宗奭的《本草衍义》、南宋综合性本草著作《宝庆本草折衷》等共约 51 部，现仅存 27 部，有 4 部著作收录了茶的相关词条。

现将收录茶的相关本草著作前后顺序及关系绘制如下图 2-1：



（图 2-1：宋代本草著作关系图）

接下来，我们将根据 11 部著作关于茶的相关内容择其重点，分五个角

度进行归纳梳理与比对分析。

第一，承袭唐代，内容相同的《开宝本草》《嘉祐本草》。宋·卢多逊、宋·李昉等撰《开宝本草》，作为宋代的首部官修本草具有重要的承上启下的作用。全书以校订《新修本草》为己任，“尽考传误”，基本延续《新修本草》目录分类，辅以陈藏器《本草拾遗》等书相参，增加“今按”、“今注”等注文将其融入。本书最大的一个特点是首次采用雕版印刷，减少误抄机率，增加文本流传速度和数量，对古籍传承有巨大贡献。宋·掌禹锡等《嘉祐本草》注重保持《开宝本草》旧貌，对当时出现的新药也进行了增补。在两部著作中木部中品均记录了“茗、苦茶”词条，且内容均以沿袭《新修本草》内容基础上，以“今按”的形式增加陈藏器《本草拾遗》的释义。具体内容如下：

“茗、苦茶 茗，味甘、苦，微寒，无毒。主瘰疮，利小便，去痰、热渴，令人少睡。秋采之。苦茶，主下气，消宿食。作饮，加茱萸、葱、姜等，良。

[唐本注云]《尔雅·释木》云：檟，苦茶。注：树小如枝子，冬生叶，可煮作羹饮，今呼早采者为茶，晚取者为茗，一名荈，蜀人名之苦茶。生山南汉中山谷。

[今按]陈藏器本草云：茗、苦茶，寒。破热气，除瘴气，利大小肠。食之宜热，冷即聚痰。檟是茗嫩叶，捣成饼，并得火良。久食令人瘦，去人脂，使不睡。唐附”^[127]

在词条下，由于是简单罗列的记载，虽性味主治内容得以丰富，但也出现了一些因未整合而产生的矛盾。要梳理词条下记载茶药性主治的内容，先要明确“茗、苦茶、檟、荈、茶、檟”等称谓之间是什么关系？以文中记载《尔雅·释木》为抓手，檟就是苦茶，早采为茶是茶的嫩叶，晚取为茗，又叫荈是老叶，但蜀人也称为苦茶。《本草拾遗》言檟也是茗的嫩叶。故在称谓中常指代嫩叶的有：苦茶、檟、茶、檟。指代老叶的有：茗、荈，蜀人将苦茶也称为老叶。

以茗为代表的老叶，其性味包括：“味甘、苦，微寒，无毒”和“寒”，这里就出现了因为未整合而产生的矛盾：其性是寒还是微寒？参考后续本朝著作以“微寒”为主。功效包括：“主瘰疮，利小便，去痰、热渴，令

人少睡”和“破热气，除瘴气，利大小肠”，这里又产生了一处矛盾，即茗究竟是“利小便”还是“利大小肠”？明·缪希雍《神农本草经疏》中详细分析了大小肠不利的病机以及茶可以利大小肠的治病原理。“痿疮者，大肠积热也。小便不利者，小肠热结也。甘寒入心肺，而除热则津液生，痰热解，脏气既清，腑病不求其止而止矣。^[128]”大小肠之病均来自积热，茶以甘寒入心肺，解痰热后脏腑之热随之而解。

以苦茶为代表的嫩叶，其性味或许与茗相同，在记载中未特别标出。功效略有区别，包括“主下气，消宿食”和“久食令人瘦，去人脂，使不睡”等。记载中言嫩叶常为饮，但在饮用方法上依然将《茶经》反对，《新修本草》记载的“作饮，加茱萸、葱、姜等，良”内容保留。而这种记载不是个例，翻阅随后问世的本草著作也亦多保留，为何？《茶经》为茶书，讲究饮茶品茶的口感，但从医药的角度而言，茶的寒性与茱萸、葱姜的性辛刚好中和，常饮才不会对身体造成伤害，故此说法被大多本草著作采信且沿袭。

第二，图文并茂，用药辨药合一的《本草图经》。宋·苏颂撰《本草图经》，汲取唐代“取诸般药品，绘画成图”的经验，开创了宋代本草著作新局面。虽为《嘉祐本草》的姊妹篇，在记载内容体例上却多有不同。文中明确产地“今闽浙、蜀荆，江湖、淮南山中皆有之”。统一称谓“今呼早采者为茶，晚取者为茗。茗、荈，蜀人谓之苦茶是也，今通谓之茶。茶、荈声近，故呼之”。记载了制作与饮用方式“春中始生嫩叶，蒸焙去苦水，末之乃可饮。与古所食，殊不同也”。还从《尔雅》《茶经》《茶谱》《母景茶饮序》等非医药类文献中引用相关内容，重在辨茶品，首次在本草著作中记载长期饮茶而产生的副作用：“唐《母景茶饮序》云：释滞消壅，一日之利暂佳，瘠气侵精终身之累，斯大是也。”^[129]

在茶性味记载上，引《茶经》言：“真茶性极冷，惟雅州蒙山出者温”。苏颂对于蒙顶茶性概括为“其性似不甚冷”，均与此前茶性所记载“微寒”或“寒”不同。比对药物四性：寒、热、温、凉，性冷不在其中，那么这种说法是否是因为《茶经》非本草著作，因此界定不准确？在此前的本草著作中是否有关于药性冷或茶性冷的说法？南朝·陶弘景在《本草经集注》序言中曾谈到过药性“冷”的内容，其云：“甘苦之味可略，有毒无毒宜

知，唯冷热须明。今以朱点为热，墨点为冷，无点者是平，以省于烦著也。^[130]”按照陶弘景的记载，冷与热相对，应该属于寒性药范围内的一个程度。而关于茶性冷的提法，最早见于《桐君录》，此书不仅佚失，且作者不详，在书名记载上也存在出入。《茶经·七之事》收录为《桐君录》，《隋书·经籍志》《旧唐书·经籍志》《新唐书·艺文志·子部·医方类》收录为《桐君药录》。在关于茶的记载中，几类非茶又类似茶的植物性味界定上，有性冷的说法。如：“俗中多煮檀叶并大皂李作茶，并冷。”^{[32]198-202}此外唐代药王孙思邈《备急千金要方》中记录的茗叶词条，在茶性上也有“冷”的表述。

在功效记载上引《茶谱》载蒙顶山茶因为性温，而与此前茶的功效不同，其言：“若获一两，以本处水煎服，即能祛宿疾，二两当眼前无疾，三两固以换骨，四两即为地仙矣。”与之前文献内容相比，虽然在主治茶品上更加明确突出，但却未明确主治疾病的类型，甚至出现了神异化的痕迹。较为难得的是，此功效为唐代基础上的增补，一是体现了因茶性不同而茶效不同的思想，二是记载中言“以本处水煎服”所体现的是道地药材的思想。而这两种思想在随后本草著作中被有所传承。下附《本草图经》中“茗、苦槩”图。

茗、苦槩



第三，疑古尚今的《本草别说》《本草衍义》。在古代社会，尊古是中国人一以贯之的传统思维模式，驳古很长一段时间被视为是一种离经叛道之举。在这样的环境下，中国古代很多传统得以传承，但同时整个社会发展也较为缓慢。在宋代本草著作中出现的文人质疑之作，倡导“尚今”实践得出科学结论的方式，应该是当时宋代学术风气的一个侧面体现，也正是如此，才造就了宋代在科学、社会文化等各个领域的辉煌时代。

宋·陈承《本草别说》与寇宗奭《本草衍义》，由于前者已佚被收录

在《证类本草》中，故在分类与称谓上无法与其他著作进行比较。但在撰写体例上，两部著作均未沿袭传统本草模式，而是另辟蹊径，各具特色，疑古尚今是贯穿其核心思想的主线。

《本草别说》在疑古上主要围绕一个核心内容展开，即对郭璞注《尔雅》所言“叶可作羹”的怀疑。认为这种以茶为羹的做法“恐非此”。陈承为何会有这样的质疑？他进行了阐释，即：“其嫩者是今之茶芽，经年者又老硬，二者安可作羹，是知恐非此。^[131]”也就是说从茶的老嫩程度上，宋代尚饮的茶芽太嫩，经年老叶又太老，两种均不适合做羹。从记载中可见，在宋代还是有饮茶芽的习惯，经年茶虽未言功用，但可推断其不为饮、不能为羹或只能为药。与唐代老叶入药的理念基本一致。那么陈承的质疑是否正确呢？事实上，茶直到现在都可以作为一种食物被食用，那么将茶叶做羹，也是一种可行的食用方法。只不过宋代是一个较为注重生活品质的朝代，特别在饮食上崇尚精致主义，这点从现代复原宋代饮食情况的文化书籍中就可见一斑。因此，笔者认为，陈承对于此项内容的质疑，只能体现宋代关于茶品选择的倾向性，并不能否定茶可为食的功用。

在茶的性味炮制功效上，《本草别说》提出了因产地不同而茶的性类会有差别的理念，并以建茶为例进行了相关阐释。突出了北苑茶在炮制上与其他地区茶的不同，其作饼“日得火愈良”，被独称为“腊茶”，而其他地区的茶或以芽叶直接制成，或磨末收藏，只要稍微焙火便不能久藏，导致茶的色味皆败。并创新性的提出腊茶的功效是“近人以建茶治伤暑，合醋治泄泻，甚效”^[131]。增加了不同茶品的功效主治，与《本草图经》相比，《本草别说》所关注的腊茶，恰好是宋代贡茶之首，也是宋代方书著作中常用入药的茶品之一，由此可见，《本草别说》记载关于腊茶的功效，恰好体现了宋代医者常选用品色优良药材入药的习惯，丰富了道地药材的内涵。文末还提示鼎州芽茶与建州茶类似，现京师、河北、京西等地也有用鼎茶冒充腊茶销售的情况出现，其中蕴含着要甄别假茶的思想。

《本草衍义》疑古的核心在茶品优良的辨别上。寇宗奭先言：“古人谓其芽为雀舌、麦颗，言其至嫩也。”后谈到了当朝的一种新芽茶“一发便长寸余，微粗如针。”但他认为：“惟芽长为上品，其根干、水土力皆有余故也。如雀舌、麦颗，又下品，前人未尽识，误为品题。”^[132]

那么寇宗奭为何会得出这样的判断？与宋代崇尚茶品的特殊品性及独特的制作工艺分不开。宋代饮茶尚白避苦。为何尚白？因为宋代盛行斗茶，以白色茶沫多少以及存在时间的长短（又称咬盏），作为获胜的评判标准之一。因此点茶后茶汤的颜色为浮着沫的白色，似琼浆，这才是宋茶的最佳颜色。为何要避苦？这应该依然与宋人崇尚的品质生活密切相关。也正是因为宋茶味道甘重苦清，才会有如此之多的嗜茶之人。宋人采取蒸焙去苦水的方式，如果茶芽过于细嫩，蒸焙后可能会影响色味。因此，“芽长者”根和干“水土力”均足，可以满足其要求。相比雀舌、麦颗等细嫩者自然为下品。

此外，《本草别说》与《本草衍义》行文中均引用了茶书所记载的相关内容，可见，宋代医者们对于茶书中所记载内容不仅关注而且认可。要从本草的角度全面了解宋茶的药性功效，还应该以茶书的记载作为补充。此观点也被笔者所采纳，本文随后就要从茶书中找寻茶医药体现。

第四，方药兼收的《证类本草》《大观本草》《政和本草》。那么三部著作之间是一种什么样的关系呢？宋·唐慎微《证类本草》作为宋代本草的集大成者，广辑经史百家的药物资料，基本涵盖了北宋以前的本草精华，在嘉祐二书的基础上以证其类，方药兼收，是丰富和发展现今中医学的重要文献来源。大观二年（1108年）地方官员艾晟首次校刊《证类本草》又增补了陈承《本草别说》的相关内容，著成《大观本草》。后政和六年（1116年）医官曹孝忠奉诏校勘《大观本草》，著成《政和本草》。但是查阅现行版本《证类本草》时发现，在“茗苦^檉”词条下还收录了《本草衍义》的内容，而后者成书在《证类本草》之后，这是何故？由于《证类本草》佚散，现行版本是以元·张存惠（晦明本）《政和本草》为底本辑复的，而晦明本本身就对《政和本草》进行了重修，并将《本草衍义》内容逐条散入其中，因此才出现了上述情况。而对比现行版本《证类本草》《大观本草》《政和本草》在“茗苦^檉”词条下记载内容，基本无差别。故此处仅以《证类本草》为例进行茶的药性功效分析。

开篇介绍茶的性味主治等内容，与《开宝本草》内容大体一致，仅在采摘时间上将“秋采之”改为“春采之”，这种说法一直被后代本草延续。关于修改原因，上文已做讨论，此处不再赘述。行文最突出的特点是将《外

台秘要》《食医心镜》《经验方》《兵部手集》《胜金方》等方书中的茶方收录其中，不仅开创了方药兼收的先河，而且拓展了茶的功效主治范围。现将收录的各部著作中以茶入药方，用图表的方式对比梳理如下表 2-2^[133]：

表 2-2：《证类本草》收录药方列表

文献名称	主 治	服用方法	炮制	配伍	茶的用量
外台秘要	治卒头痛如破……胸膈有痰，厥气上冲所致，名为厥头痛	内服	煮	茗、水	无
食医心镜	赤白痢、热毒痢、久患痢	内服	灸捣末、浓煎	好茶、水	一斤
	气壅暨腰痛转动不得	内服	煎	茶、醋	五合
经验方	阴囊上疮	外用	末、煎	蜡面茶、甘草、水	无
兵部手集	心痛不可忍，十年、五年者	内服	煎	湖州茶、头醋	无
胜金方	蠼螋尿人成疮	外用	末、调	草茶或蜡茶、生油	无

从上表可以清晰看出，内服药方中在配伍上或单煮茶、或配醋服。为何要加入醋服用？《新修本草》中关于醋的记载为“味酸、温、无毒，主消痈肿、散水气，杀邪毒。^[134]”《本草拾遗》言醋：“破血运，除癰块坚积，消食，杀恶毒，破结气，心中酸水痰饮。^[135]”故主治“气壅暨腰痛转动不得”以醋配茶消气壅。主治心痛，取醋之破结气，达到除癰块坚积之效。外用方配伍或加入甘草煎，或以生油调。甘草作为佐使药，入水煎可以更好发挥茶的解药性。以茶入药中明确用到的茶品包括：蜡面茶、湖州茶或草茶等。炮制方法基本以研末、浓煎为主，辅以其他方式。在用量上，多数无准确记载，有记载的茶方中，茶的用量较大均为主药。

总之，《证类本草》第一次在本草著作中以茶方的形式记录了茶的炮制、配伍等内容，此后，更多的本草文献采取此种撰写方法，方药兼收，明·李时珍《本草纲目》也沿袭了此方法。

第五，传承中略有创新的《绍兴本草》《履巉岩本草》《宝庆本草折衷》。以上三部均为南宋时期的著作，从记载茶的药性功效内容看，在传承中略有创新。

在传承上首推宋·王继先等撰《绍兴本草》。不仅在词条称谓上以“茗、苦茶”释义，而且现存尚志钧校注版记载的药性功效均与唐代《新修本草》内容基本相似，只是在茶味上去“苦味”，并沿用《证类本草》观点，将“秋采之”，改为“春采之”。即“茗苦茶，味甘，微寒，无毒。主瘰疮，利小便，去痰热，止渴，令人少睡。春采之。^[136]”为何要去除茶味中的苦味记载？由于《绍兴本草》是最后一部宋代官修本草，也是南宋唯一的官修本草，故这应该是当时南宋绍兴时期茶味的基本记述。一则体现当时茶品饮的味道以甘为主，其原因或由于茶品本身甘味浓烈，或在蒸压时苦水去除的比较彻底，无苦味或苦味不明显。茶品中真有无苦味的茶吗？在宋·宋子安撰《东溪试茶录》中记载建安不同地区所产茶味不同，有一品南山之茶“味甘香”，南山茶即使芽叶老，但口味仍是“苦去而甘至”^{[137]300-306}。《茶经·五之煮》曾言：“其味甘，櫟也”。上文已分析，櫟为嫩叶，因宋代茶品以嫩为上，故在茶味上记录为甘。

二则在性味上只突出“甘”，应是强调茶的补益、和中、缓急之能，淡化茶的通泻、降泄、倾泻之功。此外还承袭了《本草图经》图文并茂的体例后附图，所绘图与《本草图经》相比突出了茶子的形态。

宋·王介《履巉岩本草》、陈衍《宝庆本草折衷》两部著作中，关于茶的药性功效记载基本是在传承的基础上进行了创新。如《履巉岩本草》其词条虽以草茶称谓，但后附性味功效：“味苦甘，微寒，无毒。利小便，去痰热渴，令人少睡。^{[112]518}”与《新修本草》基本相似，但又略有不同。在茶味上以苦为先。为何？按照《宝庆本草折衷》的记载，草茶乃老茶叶，与其同指老茶叶的莽，在《茶经·五之煮》中就被记载：“不甘而苦，莽也”。且草茶降泄之功较强，能够“利小便”。但记载中却去除了“主瘰疮”，只言其利小肠，其原因尚待考证。

此外，与《证类本草》类似，《履巉岩本草》也后附医方，以期“药不旁求，方以单用”。虽然在草茶词条下未附方，但在川芎苗、猫儿薄荷、穿心佛拍草、夏枯草、王婆娘、牵牛子、苍耳等词条下治疗某些疾病的方剂中分别记载了可用茶清送下、随茶嚼、清茶送服、腊茶调、茶清调下、热茶调下、荆芥茶送下等以茶送服的方式。在木槿词条下更提出木槿“治伤风泻血并赤白痢炒用可以作汤代茶喫”的茶剂方，在金根词条下记载“和

好腊茶等分为末”制成丸药可以治疗痢疾的茶复方。透过记载可见以茶送服方在南宋时期的流程度，而以茶入药、茶剂等形式也能在其中找到发展的踪迹。

三部著作中以《宝庆本草折衷》记载最为详细，创新点也最多。首先，在词条划分和称谓上有所不同。一改之前著作中将“茗苦~~櫟~~”同条释义的方式，而将茗与苦櫟分别释义，并在苦櫟前附“新分”标注。在称谓上将之前著作中所言，按照曾经文献的记述及作者的理解进行了归类，出现了一些与前朝记载相矛盾的内容。如茗词条下，将櫟划入与茗同类。这与此前本草文献中记载櫟为嫩叶，而茗为老叶存在矛盾。但也有一些创新性的界定。如明确了建茶、江茶和腊茶名称的由来及同一茶品不同称谓的关系。即“生建州北苑者，名建茶；生江南诸郡者名江茶。并早春采，蒸焙干。碾制成饼者名蜡，一作腊茶。一名蜡面茶。并得火良。^{[112]518}”行文中清晰记载了宋代贡茶之首腊茶的出身。散茶出自北苑者为建茶，出自江南者为江茶，但两类茶在早春采摘，并蒸焙干碾制成饼，即为蜡茶又称腊茶或蜡面茶，过火后更佳。此外，在“续说”中还清晰界定了茗与櫟的关系，即“茗之与櫟，同出一本，均为茶除加切耳。以茗老味涩，不及嫩櫟之和美，故重櫟而轻茗也。^{[112]518}”说明宋代茶在品饮时由于讲究口味，喜饮嫩叶。

其次，在性味记载上亦有不同。茗词条下性味内容与《新修本草》相同，但在苦櫟记载上茶性为“冷”，与《本草图经》中所引“真茶性冷”一脉相承。上文已分析药性冷的相关内容，此处不赘述。此外记载了宋代地方志《雅州图志》中言：蒙顶茶味“芳香”。这是首次对蒙顶茶进行如此记述，并言其又被称为甘露茶。

再次，在功效主治上特色突出。在茗与苦櫟词条下，不仅包括《新修本草》所记载的全部内容及《本草拾遗》的部分内容，还收录了《本草别说》中建茶主治以及《证类本草》中《经验方》的内容。更为难得的是，在“续说”部分，还增加了《杨氏方》《谢公方》的茶方内容。《杨氏方》记载了治疗汤火伤疮的外用茶单方。以蜡茶炮制成末入药，加酒调敷。《谢公方》所载两方均为内服茶复方，与白梅配伍。治疗“盛夏初患纯血赤热痢”，将茶炮制成末与陈白梅肉搓成丸，以井华水调下。治疗“暴感风邪头痛项强”，以“细茶入白梅”，热汤点服^{[112]518}。

此外，对于不同茶品功效不同的记载上，作者提出了自己的见解。载苏东坡提出茶的各类功效，包括“消酒昏醉”、“爽快清醒”、“除烦去腻”以及著名的漱茶方，并言能发挥这些功效的茶为“真嫩茶”。而“破热除瘴，利大小肠及生油调傅蠅蝮尿人之疮，则茗、茶通用”^{[112]518-519}，即老叶嫩茶均可。前部分见解与《本草拾遗》相同，后部分治疗“蠅蝮尿人之疮”与《证类本草》中所引《胜金方》相同。《证类本草》中记载入此方之茶为“草茶或腊茶”均可，按照此书分类，草茶为老叶，腊茶为嫩叶，故也是言用老叶或嫩茶。

总之，成书于南宋时期的三部著作，一方面传承了前朝的本草著作中关于茶药性功效的记载，另一方面还进行了有限度的创新，体现了南宋时期茶为药为饮的基本情况。

（3）药性主治特色与影响后世

通过上文对宋代 11 部本草著作中的茶进行逐一分析可知，在其药性主治记载上具有一定的特色且对后世本草产生了影响，主要有以下三个方面：

第一，称谓趋于固定，首现炮制记载。11 部著作中除了个别有其他称谓外，“茗”是使用率最高的，似乎与陆羽以“茶”字统一这种山茶科植物的主张不一致。为何会出现这样的现象？《宝庆本草折衷》在记载中明确说了茗与茶的关系，茗为老叶，茶为嫩叶。陆羽称“茶”，主要因为嫩叶一般常用于品饮。而各类本草著作均记录为“茗”，应是沿袭了老叶入药的基本原则，但此老叶与《新修本草》中秋茶入药不同，是晚采的春茶。当然本草著作中也有苦茶、苦楮、苦~~楸~~、茶等称谓的记载，均指代嫩叶。这种茗、茶的称谓，在随后的本草著作中也被延续。如以“茶茗”为称谓，包括元代《本草歌括》、明代《本草汇言》《雷公炮制药性解》《本草约言》、清代《本草求真》等；以“茗”为称谓，包括明代《本草纲目》《本草通玄》、清代《本草述钩元》《本经逢原》《得配本草》等；以“茶”或“茶叶”为称谓，包括元代《日用本草》、清代《本草备要》《本草便读》等。

由于自《证类本草》始方药兼收，故出现了茶方中相关炮制的记载，以研为末、浓煎等方式为主，与饮茶时的制茶和煮茶方式相同。为何会有这样的情况出现？或许是更进一步说明了宋茶的药食同源性。此外，后世

本草著作中关于茶炮制的记载也并不丰富，多以制茶的方式代之。以《本草纲目》为例，其记载不过包括调成膏、灸捣末、碾末、和丸等。现代著作《中华本草》中关于茶叶词条下炮制的记载也仅为：“取原药材，除去杂质、梗及老叶，筛去灰屑。^[138]”但与本草著作记载的炮制内容疏寡相比，宋代不同茶书中关于茶制作工艺内容却特别翔实，可拟补医药类著作中记载炮制内容不足的缺憾。

第二，性味有所补充，归经并未涉猎。茶性言：寒、微寒，《本草图经》《宝庆本草折衷》增加“冷”，不同茶品中仅谈蒙顶茶性温。茶味以甘、苦为主，但也有去苦留甘的《绍兴本草》。说明在茶的性味认识上还存有一些差异性。不同茶品导致性味不同是其根本原因，但也不排除作者喜好等因素。由于从元代开始，才出现了归经理论，故宋代并不涉及。何为归经？其实就是将药物作用归于脏腑经络的记载。换言之，在药性基础上提出的归经，依据药性寻找脏腑经络归属，在找寻后得出归经的论断又为药物具有药性进行了佐证。那么元以后本草著作中如何确定茶的归经？其归经内容的界定是否与宋茶的药性界定一致？我们来简单梳理一下元以后本草著作中茶归经的相关内容。

元·王好古在《汤液本草·上卷》中收录其师元·李杲《用药法象》的全部内容，此书三次谈到茶，也是首次记载茶的归经，具体内容如下表2-3^[139]：

表 2-3：《用药法象》中的茶记录

所属条目	名 称	内 容
用药法象——地有阴阳	茶	轻清成象，味薄，茶之类，本乎天者亲上。
升降者天地之气交	茶	苦，为阴中之阳，所以清头目。
诸经向导	茗苦茶	戌心胞手厥阴经，向导图足肝丑

明确茶的归经为“戌心胞手厥阴经，向导图足肝丑”。《汤液本草》将其明确的概括为腊茶“入手足厥阴经”。那么为何会得出腊茶入手足厥阴经的论断？清·杨时泰《本草述钩元》进行了阐释：“夫足厥阴肝，乃由

阴中达阳以上升者，手厥阴包络；又由阳中育阴以下降者，如下而阴中达阳者，一为苦寒所伤，则阴之化机阻而不能达阳矣；如上而阳中育阴者，复为苦寒所伤，则阳之化原亏而不能达阴矣。^[140]”厥阴经指足厥阴肝经、手厥阴心包经，厥阴病是寒热错杂症，上热见消渴，气上撞心，心中疼热，下寒饥不欲食。病理不同，厥阴为阴之尽阳之始。《本草纲目》言茶本身药性为阴中之阳，可升可降，故可针对寒热错杂症。

明代《雷公炮制药性解》言：“入心、肝、脾、肺、肾五经”。并解释说：“茶茗，清利之品，故五脏咸入。然过食伤脾，令人面黄消瘦。其醒睡者，亦以伐脾故耳。^[141]”不仅分析了茶入五经是因为其为清利之物，同时也特别提到过度饮茶对于脾的伤害，而茶入脾也是饮之令人不眠的原因。在宋代杨万里《武陵春》茶词中就描写了自己因饮茶过度而患茶病的症状，其中就有消瘦的记载。此后，言茶入五经者居多。但也有突出其中某些经络的。如清·黄宫绣《本草求真》言：“茶茗专入胃肾。^[142]”因入胃经故茶可以治疗食积不化，垢腻能涤，灸燔能解。因入肾经可利大小肠，治疗二便不利等症。可见，后世的归经也是对前朝功效记载的另一种陈说。

第三，功效主治不断延展，注重不同茶品入药。与宋以前的本草著作相比，关于茶功效主治记载在沿袭了前朝的内容基础上，增加了不同茶品的功效。如《本草别说》中关于建茶的功效。还创新性的将医方引入，形成方药兼收的体例。在茶入医方时依然注意对不同茶品的甄别。除了区分老叶、嫩叶外，对于哪个品种的茶入药记载得相对清晰。入药之茶在选择上更能够体现道地药材的思想，即选当地药材、选好药材。腊茶作为当时宋代贡茶之首，就在这一时期的方书中频繁出现。至此，以当朝贡茶茶品入药的理念一直沿袭到明代。而本草著作中附方的体例也一直被后代沿袭。以至于在清代出现了专门详细记载不同茶品功效主治的本草著作，如《本草求真》中就介绍了阳羨茶、腊茶、松萝茶、日铸茶、苦丁茶、普洱茶等不同的功效主治。《本草纲目拾遗》中则介绍了包括茶树根在内的 25 类茶的药性功效等内容。

总之，宋代本草著作中的茶，分类和称谓更加固定，在性味主治上亦有创新见解出现，且形成了方药兼收的体例。在医者有限的疑古尚今中我们能够基本了解宋代茶为药为饮的应用。也正是因为宋茶药食同源性

体现的较为突出，故在了解茶的本草属性时还可辅以参考茶书等相关著作的记述。此外，由于宋代茶味以甘为首，故嗜茶者较多，因而就出现了延续前朝提出饮茶有度的思想旗手们，虽然声音微弱、力量有限，但却犹如一股清流，时刻发挥着警示作用。

二、方书著作中的茶

（一）宋代茶方概况

宋代医学在整个中国医学史中具有非常重要的地位。创造了许多个第一，比如嘉祐二年（1057年）开设了中国史上第一个校正医书局；成立太医局作为国家最高医学教育机构，培养医学人才；出现了民间药品生产机构——和剂局，专销药品机构——太平惠民局等。官方与民间修订、撰写的医学著作犹如繁星生辉。

那么宋代医学为何会出现鼎盛的发展？笔者认为大致有三点原因：一是统治者对医学的高度重视。这应该是最根本的原因。据史料记载宋代的帝王都十分重视医药。《宋史》曾载：“太宗尝病亟，帝往视之，亲为灼艾，太宗觉痛，帝亦取艾自灸。”^[143]可知宋太祖赵匡胤应该略通医学。此外在他执政时期，下令编撰了《开宝本草》并亲自撰序。宋太宗时期号召民间进献医书，并督促医官整理修编《太平圣惠方》百卷。此后真宗、仁宗、神宗都在医药普及上做出过一系列贡献。

二是宋代知识分子的促进作用。宋以前医生的职业在社会中地位很低。唐·韩愈《师说》中曾言：“巫医乐师，百工之人，君子不齿。”医在巫之后。但宋以后，医生的地位发生了一定程度的变化。吕思勉在《医籍知津》中曾对宋代之后医学变迁进行过这样的总结：“自宋以后之医学，实由医家以意推阐得之，其人多本治儒学，即非儒家，亦不能无囿于风气，遂移儒者治经谈道之说以施之于医，而其纷纭不可究诘矣。”^[144]可见宋代知识分子群体对医学发展的作用。在“不为良相，便为良医”思想的引领下，一些在官场无法得志的儒生，为实现人生价值，纷纷投身医药事业。加之宋代蓬勃发展的医学教育，让更多立志投身医药事业的有志青年，医学爱好者有了学医问药之地，也为宋代医药发展助力。

三是宋代印刷术的发展，让医药类典籍的流传推广成为可能。由日本人冈西为人所撰《宋以前医籍考》中记载了宋代《伤寒论序》中元祐三年

（1088年）国家刊印小字雕版《伤寒论》平价售卖给民众的情况：“元祐三年八月七日酉時准都省送下，当月六日敕中书省勘会，下项医书，册数重大，纸墨价高，民间难以买置。八月一日奉圣旨，令园子监别作小字雕印。内有浙路小字本书，令所属官司校对别无差错，即摹印雕版，并候了日，广行印造，只收官纸工墨本价，许民间请买，仍送诸路出买。^{[145]296}”官方公开平价售书或公开赐书等方式，对宋代医药在民间的推广发挥了重要作用。

我们先对宋代时期的医籍概况进行简要考究。

1. 宋代医籍述略

由于宋代官方较为注重医药发展，因此这一时期无论是本草著作还是方书著作，官方修订编著的文献影响力都较大。尽管数量上不及民间医书，但在质量上出现了官修强于民间的发展趋势。

（1）概况。按照冈西为人所著《宋以前医籍考》记载条目看，在宋代约著有医书 258 部，北宋时期约 138 部，南宋时期约 120 部。除去已佚、词条下仅记录出处卷数基本信息的书目，北宋约有 28 部，南宋约有 37 部。其中亦有因一部著作而联代出现的简要方、注解释义方等，这种现象常出现在涵盖内容较多，体例较大的官修方书上。如《太平圣惠方》成书后，为了方便查阅就出现了《圣惠选方》《太平圣惠单方》《圣惠经用方》；《圣济经》成书后又出现了《圣济经注》《圣济经解义》《圣济总录》等。

（2）分类。这些方书按照撰写者身份来划分可以分为官修与民修两类。其中官修方书包括《太平圣惠方》《神医普救方》《庆历善救方》《简要济众方》《圣济方》《太平惠民和剂局方》等，而民修方书数量较多，根据方书的内容及特征，还可见被划分为以下六类：一是针对个别病症而撰写的方书如《脚气治法总要》《治风方》《补泻内景方》等；二是以家传方或以人名命名的方书如《苏沈良方》《杨氏家藏方》《魏氏家藏方》《洪氏集验方》等；三是与本草、养生相结合产生本草方书或养生方书如《古今录验养生必用方》《本草单方》《编类本草单方》等；四是缩略、增补、注释其他方书如《海上名方》《圣济经注》《圣惠选方》《太平圣惠单方》等；五是出现系列方书如《卫生家宝方》《卫生小儿方》《卫生家宝汤方》等；六是探究受病之源的方书如《三因极一病证方论》《医说》等。

(3) 特点。这些宋代数量众多，内容庞杂的方书具有以下四个特点：一是北宋官修方书比南宋多，但南宋的民修方书数量多于北宋。为什么会出现这种情况呢？大抵是由于北宋时期中央政权统治较为巩固，且政府重视修订医药著作，故官修方书较多。官修方书以前朝方书及民间方书为基础修订，印发的方书还想尽办法方便民众购买，因此官修方书作为通用方书一定程度限制了民修方书的数量。而南宋中央政权本身实力较弱，国库空虚，囿于南方一处苟延残喘，延续政权尚且费力，当然再无他力修订方书。也正是由于官修方书的缺失给百花齐放的民修方书提供了有利时机，因而出现了《普济本事方》这样载经验诸方兼记医案的传世之作，还有《三因极一病证方论》探究受病用药之源的医者之宗。

二是家传方和个人方鼎盛发展。据统计两宋年间共涉及家传方书约 18 部，以人名命名的方书约 72 部，两种类型的方书总数超过宋代总方书三分之一。尽管这些方书大多已经佚散，很多方书或许只是一卷几方，或许重复抄袭他人，价值不大。但必须要认识到出现这种现象不是偶然的，一方面反映了在医学发展养生意识强烈的宋代，懂医疗病似乎是一种人人皆具备的技能，全民皆通医药。另一方面则反映了宋代医学鼎盛发展虽然官修医学功不可没，但强大的民间医学也撑起了宋代医药蓬勃发展的半边天。

三是方书作者的阶层各异。上至太医馆的教授下至难寻姓名的胡氏、王氏、李氏，只要有著书的想法，都有机会付诸实践。一方面说明在宋代民众文化程度较高。一些在政治上壮志未酬之人，选择通过医人、争做良医的方式施展才华。而一些官员在闲暇之余也会修著方书，如苏轼和沈括各著方书，后被整理为《苏沈良方》。另一方面也说明宋代印刷术较为发达，伴随印刷技术的提高，印刷成本的降低，越来越多的民众能够自费或谋求资助出版自己的著作，对后世的医药发展具有开拓性意义。

四是官修与民间著书目的差距较大。官修方书的目的除了宋太宗在给《太平圣惠方》作序时所说：“冀溥天之下，各保遐年，同我生民，躋於壽域^{[145]615}”之外，还有因某地疫病发生，为治愈疫病而修订颁布方书，如《庆历善救方》就是为了庆历八年二月癸酉，南方出现疫病而缺乏方药，故颁布药方，同时命太医和药赐疫者。民修方书的目的各异，其中就包含一部分是由于作者从小体弱多病或家人体弱多病但多次寻医不治，于是立

志要勤学医理，著书立说，后成为良医的例子，此处不赘述。

（4）影响。尽管从宋代方书基本概况中我们能够想象到宋代医药发展的百花齐放、百家争鸣的局面，进一步促进了中国医药的蓬勃发展。但也正是由于全民皆医的环境，导致了一些没有资质的医生或普通民众对于很多药物滥用、乱用，因而引发了一些用药伤身的问题。这种情况在宋代茶方中也有所体现。

2. 宋代茶方概要

（1）宋以前的茶方。茶被写入方书并不是在宋代才出现的。东晋时期葛洪所撰写的《肘后备急方》“治卒上气咳嗽方第二十三”中有一方为“气嗽不问多少时者，服之便瘥方。陈橘皮、桂心、杏仁（去尖皮，熬）三物等分捣，蜜丸。每服饭后须茶汤下二十丸。忌生葱”，方后标注出自《史侍郎传》^[146]。此方中的茶虽只是送服所用，但至少说明在葛洪所生活的东晋，茶饮相对普遍。此药为何要用茶汤送服？一是取茶的清凉之性，二是兼顾茶的去痰治咳之功效。

谁是将茶单方正式写入方书的第一人？是药王孙思邈。在唐代饮茶初兴之时，孙思邈在《备急千金要方·食治·菜蔬第三》中就记载了“茗叶”词条：“味苦咸酸冷、无毒。可久食，令人有力，悦志，微动气。黄帝云：不可共韭食，令人身重。”首先在茶味上记载了与后代不同的“咸酸”之味。孙思邈为何会记载此味？从口感的层面而言，不知这种茶味是由于孙思邈所饮之茶品种之故，还是在饮茶时已经加入了过量的盐或其他酸味之物而导致出现的。从药品五味的视角看，酸苦咸属阴，所以按照孙思邈的性味界定，茶属阴。酸具有收敛、固涩的作用，酸味药多用于治疗体虚多汗，肺虚久咳、久泻肠滑等症。咸具有泻下通便、软坚散结的作用，咸味药多用来治疗大便燥结，痰核、癭瘤等证。如果从后世总结茶效的内容中对标，茶却有治疗痰喘、泻痢、主瘰疮、利大小肠的功效，但性味中的“酸咸”记载就连其随后所著《千金翼方》中也未沿袭。在茶性上，沿袭《桐君要录》记载为“冷”。

药性记载的“微动气”则被其弟子孟诜更明确的写入《食疗本草》中，其言“用陈故者，即动风发气”，强调饮茶不要用陈茶，而此处的陈茶指制作茶叶过程中没有当天完成而“经宿”之茶，与现代意义上的陈茶不同。

行文中还记载茶的禁忌，即黄帝云：“不可共韭食，令人身重。”此言论虽未在前朝文献中所见。但却被后代采信转引。此外书中将苦菜与茗叶分开记录的方式在《新修本草》之前。

《备急千金要方》中还首次出现了治疗“厥头痛”的茶单方：“卒头痛如破、非中冷又非中风，其痛是胸膈中痰厥气上冲所致，名为厥头痛吐之即瘥方。单煮茗作饮二三升许，适冷暖饮二升，须臾摘即吐，吐毕又饮，如此数过，剧者须吐胆乃止，不损人而渴则瘥。^[147]”此方与葛洪《肘后备急方》“治胸膈上痰瘥诸方第二十八”中治卒头痛又称为厥头痛，同用“吐法”治疗，但葛洪方中用“米饮”催吐，即“但单煮米作浓饮二三升许，适冷暖，饮尽二三升，须臾适吐，适吐毕，又饮，如此数过。剧者，须臾吐胆乃止，不损人而即瘥。^[148]”治疗相同的疾病，基本相似的方法，只是催吐剂所选不同，为何？也许是孙思邈在治疗此种疾病时，对葛洪方剂进行了发展创新，结合茶饮过量能够催人吐的特点，将此方进行了修订。同时也从侧面说明唐代茶饮的兴盛。

无独有偶，孙思邈《千金翼方》茶词条下药性内容完全承袭《新修本草》。但在“治石痢方”中再次收录茶单方1首来治疗石痢，即“淡煮真好茶汁，服二三升，重者三服，轻者一二服，即瘥。^[149]”当然孙思邈以茶饮治疗头痛、痢疾还仅限于单方，且区分度不高。但其思想却被后世大为传承，以至于在之后的本草著作中也能够看到茶主治功能的增加。比如上文提到在宋代《本草别说》中陈承言茶的主治有“茶治伤暑合醒，治泄痢甚效。”此外，唐·王焘《外台秘要》首次记载代茶饮的茶剂，此处不赘述。

(2) 宋代方书中茶方的基本情况。相比唐代，宋人嗜茶的程度有过之而无不及，宋代方书中茶方的数量也出现了飞速的增长。宋代官修《太平圣惠方》《太平惠民和剂局方》《圣济总录》，民修《小儿药证直诀》《杨氏家藏方》《博济方》《幼幼新书》《类证活人书》《疮瘍经验全书》《备全古今十便良方》《小儿卫生总微论方》《医说》《三因极一病症方论》《鸡峰普济方》《仁斋直指方论》等均有茶方记入，而且已经从单方发展到单、复方、送服方、茶剂并用。服用方法，从单一煮饮法发展成外敷、和醋、丸剂、调服等，有一些茶方至今仍然被沿用。应用范围涉及内科、外科、儿科、妇科、五官科、骨伤科、皮肤科以及养生保健等。茶疗应用

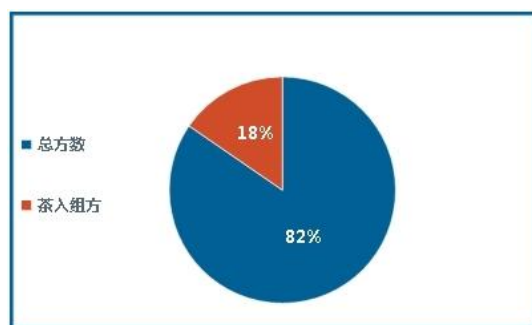
方法有饮服、调服、和服、顿服、噙服、含漱、调敷、贴敷等，从汤剂逐渐向散剂、丸剂、冲剂以及代茶饮方式过渡。

在宋代饮茶之风盛行的大背景下，各方书中记载的茶方以茶送服方为最多。而在现代人的普遍认识中，吃药是不饮茶的。那么宋代为何会出现以茶送服药的做法？这种做法具有合理性吗？宋代以茶送服方居多，是由于宋代社会嗜茶大环境造成的，一方面一些医者对于茶的喜爱，对于茶效的认可度决定了其在送服剂的选择上会有所偏好。

另一方面由于宋代君王不仅重视医药，也酷爱饮茶，这必然会在整个宋代社会产生一种导向作用。各类医家们为了赢得皇帝的赏识，总会想方设法将原本具有医药性质的茶融入方书中，即使茶不能入组方或为主药，但如果药方诸类药物过热，就可以适当运用以茶送服的方式，增加凉性药物的占比，达到药性上的基本平衡。送服方中记载的“茶酒汤浆任选”就是佐证。但也不能全盘否定送服方的合理性。比如上文提到的葛洪所载以茶送服方，就是取茶的清凉之性，兼顾去痰治咳之功效，有药引的作用。

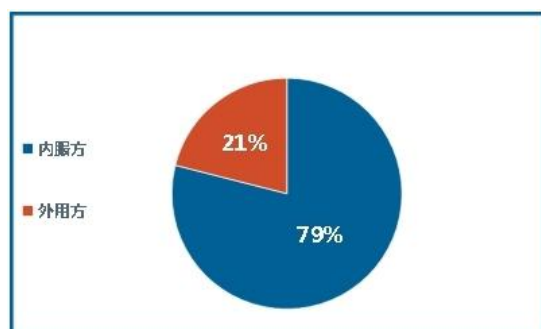
那么现代人意识中“吃药不饮茶”又是从何而来呢？根据考证文献推断，此说法最早源于清代，清·陈元龙在《格致镜原·卷二十一·饮食篇下》首次记载：“本草：神农尝百草，一日而遇七十毒，得茶而解之，今人服药不饮茶，恐解药也”^[150]。清代《脉药联珠药性食物考·木部》载茶：“和经调脉，陈者发汗，解药性急。”加之茶的功效主治中常有解毒的记载，如《医学入门·本草》载：“解炙炒毒”等。所以随后出现了饮茶解药的言说，也就在常理之中了。

按照关键词或组成在《中华医典》《雕龙》《方剂大辞典》等数据库、工具书搜索宋代茶方，去除“儿茶”、“矮地茶”等非茶，一方下多次用茶，仅计算一次，不包括重复方、禁忌、代茶饮等内容，共收集茶入组方约 625 种。去除以茶送服方，将相同方不同出处或不同分科主治看作一类，剩下内服外用以茶入药组方约 114 种，约占整个组方的 18.24%。用饼状图表示如图 2-2：



(图 2-2)

其中内服方约 90 种，占总组方的 78.9%，外用方约 24 种，占总组方的 21.1%，如图 2-3：



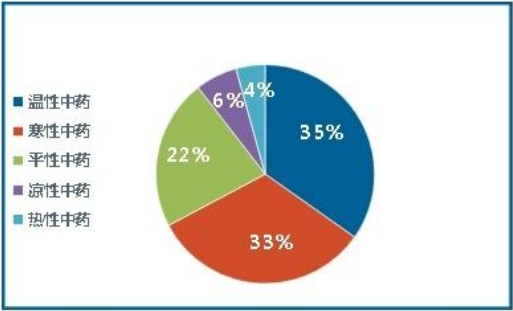
(图 2-3)

去除重复方剂，但包括以茶送服方的 545 种组方中，药物出现频次前十位的分别为：茶、甘草、茶叶、白芷、川芎、酒、醋、薄荷、陈皮、当归。其中茶与茶叶我们可以将其视作一物，仅称谓不同，各种茶的品种如腊茶、荆芥茶、芽茶、草茶，茶的性质如好茶、陈茶等均算入茶类记入。具体频次如下图 2-4：



(图 2-4)

组方中所含药物按照药性分类，包括温性、寒性、平性、凉性、热性五类，具体比例如下图 2-5：



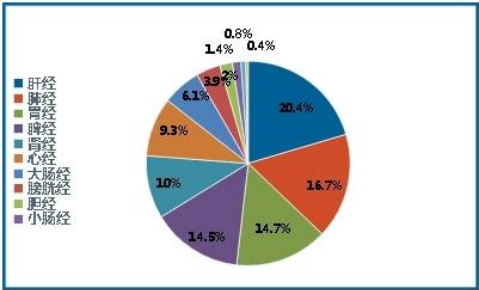
(图 2-5)

按照药味总体可分为苦味、辛味、甘味、咸味、涩味、酸味、淡味等，具体数量如下表 2-4：

表 2-4：茶方的药味统计

分类名称	中药味数	分类占比
苦味中药	168	32.7%
辛味中药	139	27%
甘味中药	128	24.9%
咸味中药	25	4.9%
涩味中药	21	4.1%
酸味中药	19	3.7%
淡味中药	14	2.7%

按照药物归经，其组方中的药物可归为胆经 164 味、肺经 134 味、胃经 118 味、脾经 116 味、肾经 80 味、心经 75 味、大肠经 49 味、膀胱经 31 味、胆经 16 味、小肠经 11 味、心包经 6 味、三焦经 3 味。具体占比如下图 2-6：



(图 2-6)

从以上统计可知，宋代茶方的数量与前朝相比有了突飞猛进的发展，特别是以茶送服方，占茶方约 80%以上，这些以茶送服的方中，有明确送

服茶种类的如：荆芥汤茶、腊茶、白礬芽茶、建茶、修仁茶、白梅茶、紫苏茶、栗茶、草茶、芽茶等；有明确茶性质的如：好茶、陈茶、热茶、冷茶等；有明确茶的形态的如：茶清、茶末、茶汤等。一些送服方中“茶酒任下”者居多，茶汤、茶清调下次之。在以茶入组方的方剂中，内服方占有的比例远大于外用方剂，说明在宋代用茶入药多采取内服的方式，组方中除茶以外，入茶方频次排在第一位的为甘草。甘草性味甘平，有清热解毒、镇咳去痰、补脾益气之功效，为“使药”，可以帮助药方中其他药物更好发挥药效。在宋代民间盛行“客走敬汤”的汤品中也必加甘草。此外茶方的主治功能占比最大的为清热类，以归经划分，肝经、肺经、胃经占据前三位。

由于茶具有清头目，除烦渴，消食，化痰，利尿，解毒的功效，主治头痛，目昏，目赤，多睡善寐，感冒，心烦口渴，食积，口臭，痰喘，癫痫，小便不利，泻痢，喉肿，疮疡疔肿，水火烫伤等症。故治疗不同的疾病其配伍亦有区别。如治风火上攻头痛目昏目赤，或头风热痛不可忍者，常配荆芥穗、薄荷、川芎等药；治肝热目赤肿痛者，可配伍菊花、桑叶、决明子等药；治内火扰心灼津者，可配伍淡竹叶、黄连、麦冬等清热生津除烦之药。那么，在能够收集到的宋代茶方中具体都有哪些组方配伍规律？这些规律下又体现了宋代茶方的哪些特点？

（二）茶的组方用药

1. 茶方的界定

此处仅以宋代方书著作作为研究核心。其中所记载的茶方大致可包括以下四种形式：茶单方、茶复方、以茶送服方、茶剂。

（1）茶单方。以茶为主药，辅以水制成内服茶方或以酒、油类物质调制成外敷茶方。此类茶方在宋代茶方总数中所占有的比重最少。如《杨氏家藏方·卷十四》载“无痕散”：以腊茶为细末，用煮酒脚或好酒调敷，主治汤火伤。此类茶方很少注明茶的用量，且主治头痛、积痢、汤火伤等，范围有限。

（2）茶复方。以茶为辅药，参与其他草药来辅助治疗疾病，茶主要起到清热、解毒、明目、治痢、消宿食等功效。此类茶方较为重要，也是接下来研究组方用药配伍规律的重点。因为由多味药组合而成，在治疗范围

上也远比茶单方范围广，涉及内科、外科、妇科、儿科、骨科、皮肤科乃至养生保健等多种领域，数量比单方多。

（3）以茶送服方。方剂中无茶，但需要用热茶、冷茶、茶汤、茶清、茶末等调下、送服、点服等，这里茶常被用于送服热性药，取茶清凉之性，达到中和之效。茶的苦凉之性，既可上清头目，又能制约风药过于温燥与升散，亦适用于送服。这一部分内容占整个茶方的 4/5 以上，但组方用药规律不明显，故不是研究的重点，下文仅以官修医方书《太平惠民和剂局方》为例，对记载的以茶送服方特点进行适当梳理，其余方书相关内容均不做讨论。

（4）茶剂。属于中药传统剂型之一。主要指宋代方书中记载的不含茶叶的药物，经过类似制茶的加工方法，用饮茶的方式来点服、频饮等，即药茶方。如以宋代官修《太平圣惠方》为例，其第九十七卷中专门有药茶诸方 8 首。其中 5 首为茶剂方，包括：薄荷茶方、槐芽茶方、萝摩茶方、皂荚芽茶方、石南芽茶方，茶方中各植物嫩芽（叶），按照制茶法烘焙，研末煎服代茶饮。由于此类茶方的主药并非才是真正的茶品，故本文不做深入研究。只在研究宋代具有代表性方书时进行简要梳理。

2. 组方规律与配伍用药

虽然宋代方书众多，但拘于一些方书的佚散以及收集材料所限，以下仅从官修和民修方书两个层面，对具有代表性方书中记载的茶方规律及配伍用药进行逐一梳理比较。

（1）官修方书。以《太平圣惠方》《太平惠民和剂局方》《圣济总录》为研究重点，既总结书中所记载茶方的突出特点，也适当进行纵横比较，以探究茶方在官修方书著作中发展的路径轨迹。

第一，首载“药茶”的《太平圣惠方》。宋·王怀隐等撰写的《太平圣惠方》是宋代最早的官修医书，由宋太宗钦命翰林医官负责主持编写，共 100 卷。收集的方剂包括两汉以来至宋初各家名方，每首门前列《诸病源候论》相关理论，后附方，体现以证统方，以论系证，方随证设，药随方施的特点，是一部综合性医学著作。后世今人的许多方剂及药物配伍都以此为蓝本，是《备急千金要方》、《千金翼方》、《外台秘要》后的又一部方书巨著。

提到《太平圣惠方》中的茶方，首推书中第九十七卷专门附有“药茶诸方”8首。这是此书记载茶方的全部吗？答案是否定的。通观全书，还包括其他茶复方10首，以茶送服方40首，茶方数量为前朝方书之最。

考据“药茶诸方”8首，其中有3首为茶复方，5首为茶剂。虽药茶的提法尚属首次，但关于茶剂的记载却并非第一次。唐·王焘《外台秘要》中在“古今诸家酒一十二首”后附代茶饮方1首，方中14味中药不包括茶，但饮用方法同茶饮，故取名代茶饮方，是茶剂入方书的开始。《太平圣惠方》或许是吸取了这种方式并在此基础上进行了丰富。5首茶剂方具体记载如下：

“治伤寒，鼻塞头疼，烦躁，薄荷茶方：薄荷三十叶，生姜一分，人参半两去芦头，石膏一两捣碎，麻黄半两去根节，右件药剉，先以水一大盏，煎至六分，去滓，分二服，点茶热服之。

治肠风，槐芽茶方：嫩槐芽采取，蒸过火焙，如作茶法，每旋取碾为末，一依煎茶法，不计时候服一小盏，疗诸风极效。

治风及气补暖，萝摩茶方：萝摩叶夏采蒸熟，如造茶法，火焙干，每旋取碾为末，一依煎茶法，不计时候服。

治肠风，兼去脏腑风湿，皂荚芽茶方：嫩皂荚芽采，蒸过火焙，如造茶法，每旋取碾为末，一依煎茶法，不计时候服，入盐花亦佳。

治风补暖，石南芽茶方：嫩石南芽采，蒸熟火焙，如造茶法，每旋取碾为末，煎泼如茶服之。”^{[151]1101}

以上可知，此5首茶剂中均无茶，但还可分为两类。一类为由多味中药组成的复方，服药时采用饮茶法，如薄荷茶方。另一类为以某种中药为单方，按照制茶法炮制中药，先“蒸过火焙”，后用煎茶法来服。主治肠风及去风补暖之症，皆因方中中药本身具有药效所致，制茶式的炮制方法以及煎茶式的服用方法则可以充分发挥药效。如槐芽茶方、萝摩茶方、皂荚芽茶方、石南芽茶方，其中记载的四味中药药性如下：

嫩槐芽，《证类本草》转《食疗本草》言：“主瘾疹，牙齿，诸风痛。”萝摩子，《本草汇言》言：“味甘、微辛，气温。无毒。叶、子同。”又转载《唐本草》（《新修本草》）内容：“补虚劳，益精气之药”^[152]。皂荚，《证类本草》言：“味辛、咸，温。有小毒。主风痹死肌邪气，风头

泪出，利九窍，杀精物”^[153]。石南，《药性论》言：此药为“臣药”，“主除热，恶小蓐，无毒。能添肾气，治软脚，烦闷疼，杀虫，能逐诸风，虽能养肾内，令人阴痿”^[154]。基本包含了茶剂方所主治的范围。

在“药茶诸方”中收录的剩余 3 首茶方均为复方，主治伤寒头痛、宿滞、止泻。其中有 2 首明确指出茶的种类为“紫笋茶”，另一首以“紫笋茶上”，其他茶也可。3 首方中茶均以炮制为末的形态入药，服用方法为“煎”。具体内容如下：

“治伤寒头痛壮热，葱豉茶方：葱白三茎，去须，豉半两，荆芥一分，薄荷三十叶，梔子人五枚，石膏三两，捣碎。茶末三线，紫笋茶上。右以水二大盏，煎取一大盏去滓，下茶末更煎四五沸，分二度服。

治伤寒头疼烦热，石膏茶方：石膏二两，捣末，紫笋茶碾为末，右以水一中盏，先煎石膏末三钱，煎至五分，去滓，点茶服之。

治宿滞冷气，及止泻痢，硫黄茶方：硫黄三钱，细研，紫笋茶三钱，末，诃梨勒皮三钱，右件药相和令匀，以水依常法煎茶，稍热服之。”^{[151]1101}

为何此处记载的茶复方以“紫笋茶”为主？阳羨茶、顾渚紫笋茶早在唐代即被视为佳品，是贡茶的一种。陆羽《茶经·一之源》在评定茶叶优良标准时，曾明确提到“紫者上，绿者次；笋者上，芽者次”^{[32]1}，这或许是紫笋茶名的由来，言其品质之优。由于此方书所载内容以宋初及以前为主，故此处的入药茶品集中于紫笋茶，应是体现道地药材入药的佐证。

那么是不是仅此 3 首方以紫笋茶入药呢？考据方书中记载的其他 10 首茶复方，还有 4 首标明以“紫笋茶”入药，其中 1 首为主药即第五十九卷记载以“紫笋茶”治疗“久赤白痢”：“紫笋茶一两（捣为末），腊月狗头骨一两半（烧灰），药同细研令匀。每服不计时候，以粥饮调下二钱。^{[151]1255-1256}”其余 3 首方分别为“内补散”、“桃花散”、“虎骨散”。比较 7 首方中紫笋茶入药炮制、主治、配伍、用量等信息如下表 2-5：

表 2-5：《太平圣惠方》中以紫笋茶入药的茶复方统计

出处	方名	配伍	炮制	主治	茶用量
第二十一卷	虎骨散	虎胫骨、硃砂、白芷、羌花、当归、漏芦、赤芍药、地龙、桂心	无	风走注疼痛不可忍	一两
第五十九卷	紫笋茶散	腊月狗头骨	捣为末	久赤白痢	一两

第五十九卷	内补散	黄连、甘草、干姜	微炒	赤白痢	半两
第八十六卷	桃花散	桃花、干蟾、青黛、赤芍药、肉豆蔻	无	小儿食疳，腹胀	半两
第九十七卷	葱豉茶方	葱白、豉、荆芥、薄荷、栀子人（仁）、石膏	水煎	伤寒头痛壮热	三钱
第九十七卷	石膏茶方	石膏	碾	伤寒头痛烦热	无
第九十七卷	硫磺茶方	硫磺、诃梨勒皮	水煎	宿滞冷气，及止泻痢	三钱

7 首茶复方中，紫笋茶与石膏配伍 2 次，均为治疗伤寒头痛方。治疗不同类型的痢疾方中运用 3 次，药中用量均较少，只有 1 首方为主药，其余均为辅药。从上可知，紫笋茶有上清头目、止痢的功效，在消食、祛风方面也有一定的作用。而且在宋代初期对于此茶的药用和认可度依然较高。

那么作为宋代贡茶之首的腊茶，在本书茶复方中又怎样被应用呢？13 首茶复方中以腊茶入药的仅有 2 首。一首是治疗疟疾方，即“疟丹方”：“腊茶一钱，硫黄一钱，发日早起服。临发时，冷水调下。甚者两服即愈，用之屡验。”另一首为主治“痲子磨破成疮”外用药，即“赤石脂散”：“赤石脂半两（细研），黄柏半两（末），白面二两，蜡面茶半两（末），龙脑半分（细研），右件药都研令匀，每使用时绵扑之。^{[151]1401}”两方以腊茶入药，运用的正是腊茶主治泄泻、疮疡的功效。

剩余 4 首茶复方分别为“鸡屎矾散”，主治“阴肿满”，以“火煎茶三分”入药；“地龙散”，主治“白虎风疼痛不可忍”，以“好茶末一两”入药；“没石子散”，主治“小儿血痢不止”，以“茶末一分”入药；“人参散”，主治“疟往来寒热，作时面色青黄”，以“茶末二钱”入药。4 首茶复方中“鸡屎矾散”为外用药，其余均为内服药，入药之茶多被炮制成末后有些还会与其他药物再进行其他方式的炮制，如“人参散”需要将全部药物“细剉”。从入药茶的用量上均较少，运用了茶的解毒、治疗泻痢的功效。剩余 6 首茶复方具体内容如下表 2-6：

表 2-6：《太平圣惠方》中剩余茶复方统计

出处	方名	配伍	炮制	主治	茶品及用量
第二十二卷	地龙散	地龙末(微炒)、	无	白虎风，疼痛	好茶末

		白僵蚕(微炒)		不可忍	一两
第四十四卷	鸡屎矾散	鸡屎矾、龙牙草	细末	阴肿满	火煎茶三分
第五十二卷	疟丹	硫黄	无	疟疾	腊茶一钱
第五十二卷	人参散	人参芦头、恒山、甘草(生用)、灯心、陈橘皮(汤浸,去白瓢,焙)	细剉	疟,往来寒热,作时面色青黄	茶末二钱
第六十五卷	赤石脂散	赤石脂(细研)、黄柏(末)、白面(末)、龙脑(细研)	细散	痂子磨破成疮	蜡面茶半两
第九十三卷	没石子散	没石子(微煨)、肉豆蔻(去壳)、樗根(锉)、茜根(锉)	粗散	小儿血痢不止	茶末一分

总之,在《太平圣惠方》中茶方主要有以下特点:一是在方书著作中首次以“药茶”为名收录茶方,虽其中大部分为无茶的茶剂,但开创了方书独立收录药茶条目的先河。二是茶复方中的茶叶品种记载与以茶送服方相比较为详细,突出道地药材的思想。13首茶复方中有7首入“紫笋茶”,超过复方比例的一半。2首以腊茶入药,还有1首标明要“好茶末”入药。无论是紫笋茶、腊茶还是好茶末,均有共同的特点是品质上乘,而只有选择质量好的茶入药,才能够更好的保证药效。这也是道地药材的理念之一。三是从茶复方主治的范围看,基本与茶的功效主治趋同,茶复方包括内服和外用药,在治疗疾病方面涉及妇科、儿科、内科、外科等,运用范围较为广泛。

第二,首次记载“川芎茶调散”的《太平惠民和剂局方》。宋·陈承等《太平惠民和剂局方》是宋代太医局所属药局的一种成药标准指导用书。曾多次修订,原名为《和剂局方》,南宋时期由于将药局改为太平惠民局,于是将此书改为《太平惠民和剂局方》。文中在大部分章节中均记载茶方,包括后世视为茶方代表的“川芎茶调散”。

这是“川芎茶调散”的首次亮相,其功效为疏风止痛,主治“丈夫、妇人诸风上攻,头目昏重,偏正头疼,鼻塞声重;伤风壮热,肢体烦疼,肌肉蠕动,膈热痰盛;妇人血风攻注,太阳穴疼,但是感风气,悉皆治之。

^{[155]62}”那么如此知名的茶方具体属于那种茶方类型呢？根据记载，此方以薄荷叶、川芎、荆芥、香附子、防风（细辛）、白芷、羌活、甘草配伍，方中无茶，但需“茶清调下”，故名“茶调散”。所以此方应算作是以茶送服方的突出代表。

但在随后的发展中，川芎茶调散在方名、组方配伍、主治等方面都发生了一些变化，方剂中从无茶到有茶，茶方的类型也自然从以茶送服方升级为茶复方，主治从偏正头痛发展为胃热头痛等，有些茶调散虽名为“茶调”，但送服上却选择以“齏汁调下”或“生姜水煎服”，现将记载在金元、明清时期医书中含茶的茶调散方分别择例进行简要对比，如下表 2-7：

表 2-7：不同时期茶调散方统计对比

出处 (朝代)	方名	组方	主治	入茶品种 及用法
《太平惠民和剂局方》（宋）	川芎茶调散	薄荷叶不见火八两，川芎、荆芥去梗，各四两，香附子炒，八两，防风去芦，一两。别本作细辛去芦，一两，白芷、羌活、甘草煨，各二两。	丈夫、妇人诸风上攻，头目昏重，偏正头疼，鼻塞声重；伤风壮热，肢体烦疼，肌肉蠕动，膈热痰盛；妇人血风攻注，太阳穴疼，但是感风气，悉皆治之。	食后，茶清调下
《儒门事亲》（金）	茶调散	瓜蒂不拘多少，好茶中停	伏梁起于脐，大如臂，上至心下，久不已，令人病烦心，先以本方吐之兼汗，以禹功导水等夺之；一切沉积水气，两胁刺痛，中满不能食，头目眩者。	好茶；齏汁调下，空腹用之。
《松崖医径》（明）	秘传加减川芎茶调散	黄芩二两（酒拌炒，再拌再炒，如此三次，不可令焦），小川芎一两、白芷五钱、芽茶三钱、荆芥四	头风热痛不可忍者	芽茶；茶清或滚白汤调送下

		钱、薄荷叶 二钱五分		
《医学集成》（清）	茶调散	川芎、白芷、 荆芥、黄芩、 石膏、薄荷、 茶叶、生姜	内热头痛	茶叶
《医宗金鉴》（清）	加味茶调散	荆芥穗、薄荷、 黄芩、青茶叶、 石膏（生）、白芷、 川芎	胃热头痛，鼻干目 痛，齿颊疼痛	青茶叶； 引用生 姜，水煎 服

从上表可知，在不同时代的茶调散方剂配伍中，除《儒门事亲》记载的茶调散之外，有四味药始终出现在其他组方中，即：川芎、薄荷、荆芥与白芷。为何？因为此方主治各类头痛，君药川芎恰好有祛风活血止头痛的功效，被称为“诸经头痛之要药”。臣药薄荷与荆芥轻而上行，善疏风止痛、清利头目。白芷疏风止痛，主治阳明经头痛，主要指前额及眉心痛。而方中以茶调或以茶入方，主要是取茶能上清头目的作用，增加治疗头痛的功效。从上表可知，茶方中所用之茶多不限品种类型，只有清代《医宗金鉴》中记载的加味茶调散中明确运用了青茶叶。

五首茶调散方中只有张从正《儒门事亲》中的组方、主治与其他4方略有不同。由于张从正治病善用吐法，故方中主药“瓜蒂”，主入胃经，功善催吐，而茶有消积利水的功效，如此之方上下兼攻，必会达到主治功效。

川芎茶调散作为《太平惠民和剂局方》中以茶送服方的突出代表具有相对典型性。那么书中还有其他的以茶送服方吗？其他的以茶送服方还有哪些特点呢？梳理全书，共统计以茶送服方52首，占全书总方数6.6%。其中第一卷治疗诸风附脚气方下，共有31首药方涉及以茶送服，占送服方的59.6%。明确茶的类型有12首方，包括：荆芥茶、腊茶、薄荷茶和葱茶。除腊茶为宋代盛行的茶饮之品外，其余类型分析判断有两种可能，一是采用荆芥、薄荷、葱的叶子或茎按照制茶的方法制作出来的无茶之茶。二是以荆芥、薄荷、葱为主，配以茶叶及其他药品混合按照制茶法制成的茶。其中荆芥茶有疏风解表之功，薄荷有疏风散热、辟秽解毒之效，葱茶可祛风，消肿，散寒，通便，发汗解表，散结解毒。因此用荆芥茶、薄荷茶、葱茶送

服，有芳香通窍、发散醒脑通经，可助药效。第二卷治疗伤寒附中暑，共有 4 首药方涉及到以茶送服，提到具体类型的有两首，分别入薄荷茶或葱茶。第三卷治一切气附脾胃积聚，共有 8 首药方涉及以茶送服，仅 1 方涉及具体茶的类型，记载如果服药时伴有头痛，则采用石膏汤葱茶送服。

第四卷治痰饮附咳嗽，虽只有 1 首以茶送服方，即定喘瑞应丹入冷葱茶清送服。但还有以茶入药方 1 首，即麻黄散方入好茶煎，上文已提到。两方同样是治疗咳嗽，一方用热茶以茶入药，一方用冷茶以茶送服，为何？以茶入药方，病症为喘急上冲，主要治疗肺寒咳嗽，加入热茶一是方中大部分为热药，而茶为凉药，可以起到药物间中和作用；二是患者本身痰黏稠出现热症，用热茶去热。以茶送服方中有马兜铃和砒霜等毒性较大药物，尤其砒霜忌一切热物，茶中的茶碱可以中和砒霜之毒，同时茶碱本身也具有减缓喘息、缓解气管痉挛的作用。因此，虽同是治疗痰饮咳嗽，根据组方不同，送服和入药茶的冷热度等都存在区别。第七卷治眼目疾共有 5 首以茶送服方，其中 2 首涉及具体茶的类型，分别入腊茶与薄荷茶。第八卷治杂病共 2 首以茶送服方，其中一首提出在服药时如果兼治肠风，以腊茶送服。第十卷治小儿诸疾有一首以茶送服方不计类型。以茶送服的 52 首方汇总后详见下表 2-8：

表 2-8：《太平惠民和剂局方》以茶送服方统计汇总

茶的类型（品种）	方名	出处	兼治
荆芥茶	润体圆、牛黄小乌犀圆、消风散、活络丹	第一卷	暴感风寒，头痛身重，寒热倦疼
腊茶	川芎圆、八风散	第一卷	虚风
	密蒙花散	第七卷	
	乳香圆	第八卷	肠风
薄荷茶	乳香没药圆、白龙圆、黑龙圆、胡麻散	第一卷	
	太阳丹	第二卷	
	拨云散	第七卷	
葱茶（煨葱茶、生葱茶）	白龙圆、磁石圆、黑神圆	第一卷	头痛
	种术散、神术散	第二卷	伤风鼻塞
	金露圆	第三卷	头痛
	定喘瑞应丹	第四卷	
茶清	灵宝丹、八风丹、消风散、通关散、川芎茶调散、乳香应痛圆、乳香圆	第一卷	治风病及扑伤肢节

	丁香脾积圆	第三卷	
	蝉花散、菊花散、蝉花无比散	第七卷	
	解毒雄黄圆	第八卷	
	秘传神仙消痞圆	第十卷	
好茶	追风散[宝庆新增方]、追风散[续添诸局经验秘方]、苦参圆	第一卷	
茶酒任下	龙脑天麻煎、龙虎丹、龙脑芎犀圆、防风圆、薄荷煎圆、黑神圆、	第一卷	治瘫痪风
	消风百解散	第二卷	
	丁香圆、如圣饼子、神保圆、撞气阿魏圆、酒癥圆、	第三卷	
其他类型	乌犀圆、清神散	第一卷	
	青木香圆、神保圆	第三卷	

从以上 52 首以茶送服方汇总表格中，我们能得出哪些特点或者规律呢？一是明确茶品的只有腊茶，其余有明确茶类型的均为用制茶的方式或以加入少量茶叶的方式而制成的送服剂，如荆芥茶等。二是同一茶方下，会根据表现症状的不同而选择不同汤液送服，如卷一“磁石圆”方，此方送服为“煨葱盐酒吞下，煨葱茶下亦得。”但如果出现“偏正头痛”之症，“生葱茶下”。如果“妇人血风，浑身疼痛，头目眩晕，面浮体瘦，淡醋汤下。”^{[155]40}但总体送服清热上清之药多以茶送服。三是送服方中标有热茶、冷茶之分。虽然陈藏器《本草拾遗》言：茶“食之宜热，冷即聚痰”，但在送服过程中，一些如砒霜类的毒药忌热物，而方中又需要清热，因此会选择冷茶送服并发挥清热之功效。但大部分药物以热茶送服，不仅可以发挥热茶上清作用，还可以平衡药物的冷热性。

此外，在送服方中也出现与后世提出观点相悖的内容。如李时珍在《本草纲目》茶词条下曾明确提出威灵仙忌茶，但在卷一乳香没药圆和胡麻散两方中均有威灵仙入药，且在乳香没药圆方中，威灵仙的用量很大为 222 两，但送服时两方均采用薄荷茶送服。如何来看待这一矛盾？在宋代是否尚未发现威灵仙忌茶？答案是否定的。因为在书中第八卷“神应圆”以威灵仙为主药的方中，曾明确表明“忌食茗”^{[155]219}，与李时珍所言一致。那么即可推断，两方中所用的薄荷茶，应该是以薄荷叶为主按照制茶法制成的茶剂，无茶。

《太平惠民和剂局方》中的茶复方共有 4 首，与《太平圣惠方》相比数量较少。其中包括“治伤寒”的荆芥散、“治痰饮”的麻黄散、“治咽喉口齿”的如圣胜金铤 2 首方。前两首虽为茶复方，但服用方式类似于以茶送服。如荆芥散主治“伤寒头疼，鼻塞流涕，声重咽干，胸膈满闷，头痛如破。”药方中主药无茶，研末服用时“每服二钱，陈茶末一钱，生姜自然汁半呷，薄荷三叶，水二盏，同煎八分，通口服。^{[155]69}”此方中的陈茶为主方研末后入，取茶清头目治疗头痛的功效。麻黄散“治丈夫、妇人久、近肺气咳嗽，喘急上冲，坐卧不安，痰涎壅塞，咳唾稠黏，脚手冷痹，心胁疼胀。兼治伤风咳嗽，膈上不快。”主方药仍无茶，研末后“每服二钱，水一盏，入好茶一钱，同煎八分，食后、夜卧，通口服。”后也言“如半夜不能煎”，也可以将药末入茶和匀，直接“沸汤点或干咽亦得”^{[155]119}。此方取茶能够化痰，疗痰喘之功。

如圣胜金铤 2 首方是同名不同方的代表，两方均被收录在治咽喉口齿条目下，主治“急喉闭，缠喉风，飞扬、单蛾、双蛾、结喉、重舌、木舌，腮颌肿痛，屡经用药，不能吞水粥者。”^{[155]213}一方来自“宝庆新增方”，一方来自“续添诸局经验秘方”，两者主治大同小异，用法相同，但组方略有不同。其中入方的茶有嫩茶和腊茶之分。具体内容对比如下表 2-9：

表 2-9：《太平惠民和剂局方》中“如圣胜金铤”方对比

出处	组方	药物分析	
		茶	其他配伍
宝庆新增方	硫黄（细研）、川芎、腊茶、薄荷（去枝梗）、川乌（炮）、消石（研）、地黄各二两	1. 茶品种不同：腊茶与嫩茶 2. 用量不同。腊茶用量与其他组方药比例为 1:1，嫩茶用量与主药比为 1:8	1. 配方中均有川芎、薄荷、硫磺。川芎活血行气，祛风止痛；薄荷疏散风热、清利头目、利咽透疹、疏肝行气；硫磺有解毒，杀虫，补火助阳功效。 2. 其他药物具有清热解毒、泻火等功效。
续添诸局经验秘方	朴消四两、川芎一两、硫黄（细研）一两半、贯众二两、薄荷叶、荆芥穗、嫩茶各半两		

总之，与《太平圣惠方》相比，《太平惠民和剂局方》中 7/10 的章节中记载了不同类型的茶方，涉及的范围之广可见一般。著作中以茶送服方具有典型性，最具代表性的是“川芎茶调散”的亮相，在茶方发展的道路

上又迈出了一大步。此外在没有收录茶方的第六卷，记载了“妙香圆”解五毒的内容，五毒中就包括“茶毒”。一方面说明在宋代对于饮茶不当而产生副作用的认识又提升了一个层次，性本无毒之茶，由于饮用不当也会产生毒素。另一方面将治疗茶毒的方法在方书中提出，说明至少在宋代有这种病症存在。为何会中茶毒？嗜茶无度应为主要原因。为何会嗜茶？一是由于宋人对于茶的药用功效的高度认可，使更多的人喜欢只言茶效而忽视饮茶致病，因此在医书的不断宣传下，甚至让一些人产生了饮茶多多益善的误解，以至于嗜茶。二是由于在宋代，茶已经在物质药用基础上正式上升到精神领域，形成了独具特色的茶文化，而在茶文化的承载下，众多的饮茶儒生们不仅将饮茶作为生活的一部分，甚至是精神领域也不可或缺，因而容易出现饮茶之滥觞。

另外，书中第十卷附“诸汤”与“诸香”，说明在宋代养生保健食疗思想应该是相当普遍的。茶饮作为食疗大军中首当其冲的一支力量，在这一时期得到蓬勃发展也是顺利成章之事。而在“诸香”词条下制作“衙香”居然加入“蜡茶对檀香进行清炒”；“降真香”需要加入“建茶用汤调湿，拌匀，慢火炒紫檀香”^{[155]330}，足见宋代人对茶运用范围之广和喜爱程度。

第三，突出宋代茶方特点的《圣济总录》。《圣济总录》的成书与宋徽宗有较大渊源。元代脱脱在《宋史·徽宗纪》中曾评价宋徽宗为：“诸事皆能，独不能为君耳。”就在政和年间，一向重视医药的宋徽宗撰写了《圣济经》，成为了宋代医学院校学生的教科书及考试必考内容。在此基础上，徽宗又成立了“编类《圣济经》所”，组织八位医官编撰大型综合性医方书《政和圣济总录》（又称《圣济总录》）。《圣济经》更崇尚医理的阐释，《圣济总录》则广泛收集记录医方及运用。与此前两部官修方书相比，其涵盖内容数量约是前两部方书总和的两倍，共有200卷，六十六门，收方近两万首。而此书最大的特点是主要集中记载北宋百余年间涌现的医方和医学成就，与宋初《太平圣惠方》主要记载唐代及宋朝初期的医药成就刚好互为补充，在医学史上被称之为“医书双璧”。

既然《圣济总录》基本体现了宋代医学成就，那么在其中所记录的茶方也应该能够反映出宋代时期茶方在中医药中被运用的基本情况。《圣济总录》中收录外用茶单方1首，茶复方13首，以茶送服方367首。从茶方

数量上看，虽然出现了跨越式的飞跃，但茶方中所占比重最大的仍为以茶送服方，但很多方中以茶送服并非唯一选择，“茶酒任下”、“茶汤任下”、“茶酒浆汤任下”等表述经常会出现不同的方剂之后，这种记载说明了什么呢？一是说明宋代医药在服药过程中较为关注送服剂的使用。这与现代中医药多以水送服形成鲜明对比。那么这种关注是否小题大做？还是具有科学性？必须明确，这里的送服剂是起到了药引子的功效。其目的是能够提高疗效，引药入经，降低毒副作用。如食盐能够引药入肾，在服药治疗肾虚、肾亏等中药时就可以选择用盐水送服。在《汤液本草》中言腊茶“入手足厥阴经”，故在服药治疗上清下行之药时以腊茶送服，可以更好发挥功效。二是在宋代社会养生意识较强的环境下，一些被民众平时用来作为饮品的茶、汤、酒、浆，亦被方书采用作为送服剂，更加凸显了宋代医药中药食同源的用药思想。由于上文已经对《太平惠民和剂局方》的以茶送服方进行了相应的梳理，此处不再进行具体剖析。

接下来，将对本书所记载的茶单方和茶复方共 14 首，进行深入剖析，以探究宋代茶方的运用特点及规律。

茶单方在方书中虽不是首次，早在唐·孙思邈《备急千金要方》中就有治疗厥头痛而用“茗饮催吐法。”但在宋代官修医方书中出现实属第一次。本书中记载的单方为外用方，具体内容如下：

“治蠹螬尿初者，疼痛，茶末傅方：好茶末，右一味用麻油调傅，频易之。”^[156]

此方主治“蠹螬尿初者，疼痛”，方中未明确茶的品种，但强调了茶的品质，应为“好茶”，且炮制成末后，以麻油调敷。

无独有偶，在其稍前几年成书的《证类本草》所收录的《胜金方》中有治疗“蠹螬”病的相似内容。全方内容如下：

“治蠹螬尿人成疮，初如糝粟，渐大如豆，更大如火烙浆疱，疼痛至甚。速用草茶并蜡茶俱可，以生油调傅上，其痛药至立止，妙。”^[157]

据《宋以前医籍考》记载，《证类本草》中引用《胜金方》共 22 条，此方为其中一条。如果认真比对以上两方，则会发现在主治病症、入药茶的品种以及配用何种油调敷上均存在细微的差别，不能算是相同方剂。

《证类本草》在主治上治“蠹螬尿人成疮”，入药茶品明确为草茶或蜡茶，

采用生油而非麻油，生油主治热毒，麻油解毒生肌，因治疗此病的不同阶段，故选择不同的调敷剂。两方对比，至少可以说明，用茶末调配油可以治疗“蠼螋”病由初期到成疮的各阶段的病症。而这一外用方的记载，也说明宋代在延续唐代内服茶方的基础上有所拓展和创新。

此外，著作中记载的 13 首茶复方又能够体现宋代茶方怎样的特点呢？从现代医学分科的角度来区分，13 首茶复方涉及内科、外科、儿科、眼科、伤寒温病等，应用范围较广。更为突出的是其中 7 首茶复方以腊茶入药，占茶复方总数的 54%。它们分别是：归魂丸、腊茶丸、白僵蚕散、乌金散、酸枣仁汤、香椿散、水银丸。方剂具体内容及对比如下表 2-10：

表 2-10：《圣济总录》“腊茶”入药的茶复方

方名	用药分科	主治	炮制及用量	配伍	出处
水银丸	内科	中风仆地，口面喎斜，涎潮语涩，手足不遂，及非时胸膈痰涎	腊茶末半两	水银、青州枣（煮取肉）	卷五
白僵蚕散	内科	白虎风痛不可忍	腊茶（炙）一两	白僵蚕、地龙、甘草	卷十
香椿散	内科	瘴气恶心，四肢疼痛，口吐酸水，不思饮食，憎寒壮热，发过引饮，谓之黑脚瘴、虾蟆瘴、哑瘴、黄芒瘴、黄茅瘴	腊茶一两	香椿嫩叶、甘草、南壁土	卷三十七
酸枣仁汤	内科	胆风毒气，虚实不调，昏沉睡多	腊茶二两（以生姜汁涂，炙令微焦）	酸枣仁	卷四十二
腊茶丸	内科	膈气痞闷，呕逆恶心，不下饮食。	腊茶末	丁香、槟榔、青橘皮、木香、缩砂、巴豆、三七、乌梅肉	卷六十二
乌金散	外科	久患痔疮疼痛不可忍	陈腊茶末一分	乌驴乳、膩粉	卷一四三
归魂丸	儿科	小儿惊痫搐搦，涎潮昏塞	腊茶（研）一钱	使君子、水银、香墨、芦荟、	卷一七一

				熊胆、乳香、 龙脑、蝎梢、 三七、天竺黄、 青黛、丹砂、 轻粉、寒食面	
--	--	--	--	---	--

从上表可知，腊茶在复方中运用较为广泛。元·王好古曾在《汤液本草》中有对于腊茶性味归经的具体记载：“《液》云：腊茶是也。清头目，利小便，消热渴，下气消食，令人少睡，中风昏愤多睡不醒宜用此。入手足厥阴。^[158]”众所周知，在宋代腊茶作为贡品茶，曾被比“贵于黄金”。元代王桢在《农书》中将茶分为三类：“曰茗茶，曰末茶，曰蜡茶。……蜡茶最贵”，并在书中记载了蜡茶的制作工艺：“择上等嫩芽，细碾，入罗，杂脑子诸香膏油，调剂如法，印作饼子，制样任巧。候干，仍以香膏油润饰之。^[159]”由于制作工艺的复杂，也使其身价倍增。那么在《圣济总录》有限的茶复方中，为何会多以腊茶入药？其根本原因还是要归结为宋代崇尚道地好药材的思想理念。而腊茶也是继蒙顶茶之后，第二个在医药文献中被单独记载的茶品。与文献中只言蒙顶茶性温，饮之可去疾甚至成地仙的泛泛记载相比，腊茶其性味功效主治等内容均十分详实，说明腊茶入药确有实效。

此外，表中 7 首方，腊茶入药量均较少，除腊茶丸一方为君药，其余方为配药。在炮制上，4 首方明确标明以腊茶末入药，还包括灸等制法。在主治上不拘一病，用于小儿惊痫、噎膈、风痛、痔疮、胆热多睡、瘴气、中风等病。因此，在配伍上，除了白僵蚕散与香椿散中均有甘草配伍，其他配伍之药均由病症主治而定。入药的腊茶基本上发挥“下气消食，令人少睡，中风昏愤多睡不醒”等功效，但此效并非腊茶独有，却选用腊茶，再次映证了道地药材的思想。

与此前《太平圣惠方》和《太平惠民和剂局方》相比，《圣济总录》运用腊茶的茶方数量明显增多。对比如下表 2-11：

表 2-11：宋代官修方书以腊茶入药茶复方对比表

出处	含腊茶复方数	方名	主治
《太平圣惠方》	2	疰丹方、赤石脂散	疟疾（1 首）、痲子成疮（1 首）
《太平惠民和剂局方》	1	如圣胜金钗（宝庆新增方）	咽喉肿痛（1 首）

《圣济总录》	7	归魂丸、腊茶丸、白僵蚕散、乌金散、酸枣仁汤、香椿散、水银丸	小儿惊痫（1首）、噎膈（1首）、风痛（1首）、痔疮（1首）、胆热多睡（1首）、瘴气（1首）、中风（1首）
--------	---	-------------------------------	--

宋代以腊茶入茶方的应用一直延续到清代。尽管自明代以后茶方中入药的茶品核心已经有所转变，但很多医方由于是承袭前朝，故腊茶在茶方中的地位仍部分保留。仅统计以腊茶为方名和主药的方剂，在不同时期的医书中就包括：腊茶丸（宋）、腊茶煎（宋）、腊茶汤（明）、腊茶饮（明）、腊茶散（清）。其中外用方3首，即：腊茶煎、腊茶汤、腊茶散，主治阴疮；内服方2首，即：腊茶丸、腊茶饮，主治噎膈（1首）、赤脉翳（1首）。茶单方（1首），茶复方（4首）。具体内容如下表2-12：

表 2-12：不同时期以腊茶为名的茶复方选录

方名	组方配伍	主治	内（外）用	出处
腊茶丸	腊茶末、丁香、槟榔、青橘皮（去白，切、炒）、木香、缩砂（去皮，炒）各半两、巴豆（去皮心膜，研出油）三七粒、乌梅肉（炒）二两	膈气痞闷，呕逆恶心，不下饮食	内用	《圣济总录》卷六十二
腊茶煎	腊茶、五倍子各等分、膩粉少许	阴疮痒痛，出水久不愈	外用	《鸡峰普济方》卷二十二
腊茶汤	腊茶	阴囊上疮	外用	《普济方》卷三〇一
腊茶饮	附子半两、芽茶一大撮、白芷一钱、细辛、川芎、防风、羌活、荆芥各半钱	凡赤脉翳，初从上而下者，其病必连眉棱骨痛，或脑项痛，或半边头肿痛	内用	《医学纲目》卷十三
腊茶散	腊茶、文蛤各五钱、膩粉小许	阴囊生疮，疼痛出水久不愈者	外用	《外科大成》卷八

上表5首方中，《医学纲目》记载的“腊茶饮”中入药的茶品为芽茶，为何被称为“腊茶饮”？而芽茶与腊茶是什么关系呢？首先芽茶与腊茶均为嫩茶叶。此处可以从两个角度来分析，但结论会有所不同。如果此方为沿袭前朝的方剂，那么在宋·陈承《本草别说》中曾言：鼎州芽茶与建州茶类似，在当时宋代京师、河北、京西等地甚至有用鼎茶冒充腊茶销售的

情况。由此推断，此方中可能用芽茶来指代腊茶。由于《医学纲目》成书于明代，如果此方为明代创新方，明太祖朱元璋时期就提出“罢造龙团，惟采茶芽以进”，以其为贡茶。而明代《普济方》《摄生众妙方》《遵生八笺》《松崖医径》《鲁府禁方》等医书中的茶方多以“芽茶”入药为最。此方中是否原以腊茶入药而后出现了偷梁换柱的情况，未可知。

与方中无腊茶却以腊茶为方名的情况恰好相反，在宋代民修方书中还出现了不以腊茶为方名，却以腊茶为主药的单方，如《杨氏家藏方》“无痕散”，主治“汤火伤”，就是以腊茶为主药，以煮酒脚或好酒调敷的外用茶单方。《续易简方》“油调散”，主治“积痢”，将腊茶末用热汤7分盏调，倾1蛤蜊壳生麻油在内，搅匀，食空服之。乃至明代《普济方》载“敛红丸”，主治“伏热下血，里急后重”等症，也是以腊茶为主药，以上等醇醋和丸，浓煎乌梅汤送下。腊茶在不同时代方剂中的应用广泛可见一斑。

《圣济总录》剩余的6首茶复方，方中所用之茶分别为：新茶芽（1首）、草茶芽（1首）、茶末（4首）。主治伤寒温病（3首）、小儿泻血（1首）、眼疾昏暗（1首）、膈气痞闷（1首）。在剂型上汤剂（4首）、散剂（1首）、丸剂（1首）。具体内容如下表2-13：

表 2-13：《圣济总录》茶复方统计分析

方名	主治	组方	茶品及用量	制备用法	出处
太一麝香汤	风邪客于脑，头痛至甚	草乌头、（生用）一两、细辛（去苗叶）二两、新茶芽二两	新茶芽二两	上锉，如麻豆大。每服三钱匕，水一盏半，入真麝香一捻，同煎八分，去滓热服。	卷十五
人参汤	伤寒出汗后，心胸妨闷，烦热未退	人参半两、灯心一小束、枳壳（去瓤，麸炒）一分、大腹皮（锉）一枚、茶末二钱、生甘草半两	茶末二钱	上药除茶末外，各细锉。用淡浆水二大盏，煎至一盏，去滓，下茶末搅匀，分温二服。以纸捻于咽喉中取吐为度。	卷二十一
葱白汤	时气	葱白（烂研）二两、生姜	细茶末二钱	上以水二盏，煎葱并姜，至一盏	卷二十二

		(细切)一两、豉一合(拍碎)、细茶末二钱		半,次下豉,煎少时即入茶末,去滓顿服。厚衣盖覆取汗。	
木香丸	膈气痞闷,痰饮恶心,呕逆,不下饮食	木香(炮)半两、莎草根(炒)、京三棱(煨,锉)、白术各一两、沉香(锉)、硃砂(别研)、好茶末、益智子(去皮,炒)各半两、桂(去粗皮)、丁香(炒)各一分、乌梅肉(炒)一两、巴豆二七粒(去皮,研,出油)、肉豆蔻(去壳)三枚	好茶末半两	上药除巴豆外,捣罗为末,醋煮面糊为丸,如绿豆大。每服三丸至五丸,食后生姜汤送下。	卷六十二
蝉花散	一切眼疾昏暗	蝉花、柏子仁、郁李仁(去皮)、甘草(锉,炙)、大黄(炒,锉)延胡索、远志(去心)、防风(去叉)蜜蒙花、石韦(去毛)、乌贼鱼骨(去甲)、草茶芽各半两	草茶芽半两	上为散。每服一钱匕,食后米饮调下,一日三次。	卷一〇八
樗根汤	小儿泻血不定	樗根白皮(炙香,锉)三分、无食子一枚、肉豆蔻(去壳)一枚、茜根(锉)半	茶末一分	上为粗末。每服一钱匕,水七分,煎至四分。去滓温服,早、晚各一次。	卷一七八

		两、茶末一分			
--	--	--------	--	--	--

总之,《圣济总录》作为宋代官修医方书的顶峰代表,从其收录的茶方中基本能够了解宋代茶在医药中的应用特点。一是宋代医者以道地药材思想为出发点,故在选择入药茶品时常以名品、佳品为最优,而这种用药思想也一直被后世延续。二是茶在宋代被广泛的运用于内科、外科、儿科、妇科、眼科等各领域,说明在宋代对于茶所具有的功效认可度高。三是以茶送服方在宋代医药领域的发展,恰好映证了宋代医药注重药引运用的事实。但也有学者对此存有质疑,甚至认为这种运用恰恰是茶在宋代医药领域被混乱使用的佐证。

(2) 民修方书。民修方书在宋代出现了蓬勃发展的趋势,约有二百多部成书。在现存近 65 部著作中梳理发现,有 36 部中记载了茶方,占总数的 55%。其中依然以以茶送服方为主,如《颅顱经》《脚气治法总要》《伤寒总病论》《卫生家宝产科备要》《外科精要》《产宝诸方》《集验背疽方》等均只记载了以茶送服方。《苏沈良方》中有茶方条目的专门记载,《仁斋直指方论》《是斋百一选方》《鸡峰普济方》《备全古今十便良方》《三因极一病症方论》等记载了茶复方。与官修方书相比,民修方书创新内容不多,与官修方书出现了互相转引的情况。

对所收集民修方书中的茶方进行梳理、去重后(按成书年代保留最早出现重复方剂的方书),除去以茶送服方,共整理茶单方、茶复方和茶剂 40 首,现将具体内容按照不同角度进行分类整理。

第一,记载茶方的方书概况。40 首茶方分别出自 22 部方书著作。包括《仁斋直指方论》(2 首)、《杨氏家藏方》(5 首)、《三因极一病症方论》(1 首)、《博济方》(3 首)、《类编朱氏集验方》(1 首)、《续易简方》(2 首)、《鸡峰普济方》(4 首)、《是斋百一选方》(1 首)、《传信适用方》(1 首)、《幼幼新书》(6 首)、《类证活人书》(2 首)、《备急灸法》(1 首)、《全生指迷方》(1 首)、《养老奉亲书》(1 首)、《小儿卫生总微论方》(1 首)、《陈素庵妇科补解》(1 首)、《小儿药证直诀》(2 首)、《疮疡经验全书》(1 首)、《魏氏家藏方》(1 首)、《急救仙方》(1 首)、《赵氏家传》(1 首)、《苏沈良方》(1 首)。属于北宋时期的有《博济方》《苏沈良方》《全生指迷方》《赵氏家传》

《急救仙方》《养老奉亲书》等，其余均为南宋医方书。

第二，茶方中茶品分类。40首茶方中有21首以腊茶入药，占总方数的一半以上，其中包括茶单方3首，茶复方18首。其余茶品分别为：江茶（1首）、草茶（3首）、生茶（2首）、茶芽（5首）、好茶（2首）、茶叶、茶、茶末、茶草各一首，还包括茶子一首、槐茶一首。可见在民修医方书中腊茶依然是被选择入药的主体。

第三，茶方的分科主治与内服外用。将40首茶方按照现代分科进行统计结果为：外科用药（8首）、内科用药（32首）、儿科用药（10首）、妇科用药（2首）。内服方（32首）、外用方（8首）。主治分类为：疮病（6首）、汤火伤（2首）、疟疾（1首）、中毒（3首）、痢疾（7首）、小便不通（2首）、痢病（2首）、厥阴病（1首）、头风头痛（5首）、气晕（1首）、热风下血（1首）、阴疮痒痛（1首）、妊娠病（1首）、惊风（5首）、痰嗽（1首）。

第四，茶方的炮制方法及剂型。40首方剂中，散剂数量最多为（19首），其次为丸剂（10首）、汤剂（7首）、茶剂（2首）、膏剂（2首）。对于入药之茶的炮制分别包括：好茶捏尖（1首）、磨细末（26首）、锉（2首）、茶子去黑皮研末（1首）、煎（2首）。由于在剂型上以散剂为主，占方剂总数一半，因此在炮制过程中以研细末入药为主要方法。

第五，存在同方异名或同名异方的现象。如宋·王袞《博济方》中收录“归魂散”与宋·杨倓《杨氏家藏方》中的“备急散”。主治基本相同，即“中药毒，烦躁吐血”，组方用药均为“白矾一两、草茶一两”，用法为“细末，以新汲水调之”，判断中药毒标准为“此药入口，其味甘甜，不觉苦味者，是中药毒也。”宋·刘昉《幼幼新书》中收录两条“没石子散”，一是主治“血痢不止”方，组方为“没石子煨、肉豆蔻各半枚、樗根三分、茜根半两、茶一分”，二是吉氏主治“泻血不定”，组方为“没石子一枚、肉豆蔻一枚、茶末一钱、樗皮炙二钱末”。在方书中两类情况均较为常见。那么为何会出现以上情况？推断同方异名是由于政府并未严格统一相同方的命名标准。同名异方则是由于不同的医者在使用成方时要根据患者实际的体质、疾病程度等进行适当更换、调整方内药物及用量，做到辨证论治。

第六，应用与配伍规律。40首方来自不同著作，且主治不同，但其应

用与配伍也存在一定的规律性。治疗头痛、头风、气晕等症，常用茶芽入药以清头目，配伍细辛，其性味辛、温，以综合茶性寒，并增加祛风、散寒、止痛的功效。治疗各类痢疾等症，常用腊茶入药主治泻痢，配伍干姜，其性味辛、热，综合茶性寒，取其温中散寒之功效，对滞下、霍乱等亦有效。治疗疮疡疔肿、水火烫伤等症，以腊茶入药为主，江茶、茶芽也可，取茶清热解毒之功，为外用药，或单方以酒调敷，或复方以油调敷。治疗各类中毒等症，常用草茶入药，建茶也可，取茶解毒的功效，配伍白矾，其亦有清热解毒的功效，用吐法。治疗小便不通等症，常以生茶入药，取清心火、肃肺气而利尿之功，属湿热下注膀胱者，常配伍车前草等，以清热利湿通淋。配伍蓬莪术、小茴香，有暖肾散寒止痛的功效。治疗小儿惊风等症，常以腊茶入药，取清心清热之功，配伍龙脑等开窍醒神、清热止痛的中药，以增加疗效。此外，在服用方法上，特别注重服药时的引药，用法细致具体，出现了异方同服的现象。

第七，40 首茶方具体内容统计如表 2-14：

表 2-14：民修方书中茶复方统计分析

出处	方名	茶品及用量	主治	组方	制备用法
《幼幼新书》	姜橘散	好腊茶；用量 1:1	赤白痢	干姜、青橘皮、好腊茶各等分	上为细末。每服一钱，米饮调下，不拘时候。
	蚬圆方	好茶半钱	痢	全蝎、半夏、京墨（煨）各半钱、辰砂、铁粉、人参、真珠末各一钱、好茶半钱、春柳芽半钱（干者，或一钱）	上为末，酒糊为丸，如菜子大。每服七丸至十丸，薄荷、姜汤送下，一日三次，一月见效。
	香犀丸	陈腊茶上好者二钱	惊积镇心化涎，一切无患惊疾	金银箔各卅片炮、京墨烧、全蝎、白附子、麻黄去根节、犀角各三钱、青黛、滴乳、熊胆、芦荟各汤化、朱砂、陈腊茶上好者、天竺黄各二	研极细蜜丸如弹子，一丸分六服，薄荷汤化下

				钱、麝一钱	
	没石子散	茶一分	血痢不止	没石子煨、肉豆蔻各半枚、樗根三分、茜根半两、茶一分	罗一钱水，小盏煎五分量，不时分服
	没石子散	茶末一钱	泻血不定、脾胃气冷大肠风毒	没石子一枚、肉豆蔻一枚、茶末一钱、樗皮炙二钱末	不时水如茶，点服一钱
	赤石脂散	腊面茶半两	痈破成疮疼痛	赤石脂、黄蘗、腊面茶各半两、白面二两、龙脑一分	研绵搥扑疮上
《杨氏家藏方》	无痕散	腊茶（不以多少）	汤火伤	腊茶（不以多少）	上为细末。用煮酒脚调敷。如无煮酒脚，只用好酒亦得。
	神效散	江茶；用量 1:1	头面汤泼火伤，肌肉虽已平复，遂成瘢痕，鬓发不生	江茶生面各等分	上为末。用生麻油调涂患处，每日换一次。
	备急散	草茶一两	中药毒，烦躁，吐血，口内如针刺	白矾一两、草茶一两	上为细末。每服三钱，新汲水调下。此药入口味甘而不觉苦者，是中毒也。
	敛肌散	腊茶；用量 1:1	下疳疮	牡蛎（炙）、密陀僧（研）、橄榄核（烧灰）、腊茶各等分	上为细末。干掺疮上，如干掺不止，即以油调敷之。
	七香嫩容散	茶子（去黑皮）四两	风刺、黯	黑牵牛十二两（生用）、香白芷、零陵香、甘松（去土）、栝楼根各二两、茶子（去黑皮）四两、皂角末（去皮尖）四两	上为细末。如常用之。
《博济方》	归魂散	草茶一两	中药毒，烦躁吐	白矾一两、草茶一两	上为细末，作一服。以新汲水调

			血，腹内如锥刺者		之，连服之，必并服两服尽，五更初一服，如人行三五里再进一服。此药入口，其味甘甜，不觉苦味者，是中药毒也。
	安神丸	腊茶一钱	小儿惊风搐搦	使君子两枚（以面裹于慢火中煨，候面熟为度，去面用之）、水银一钱（结砂子）、香细墨一钱、芦荟一钱、真熊胆一钱、辰砂一钱、腊茶一钱、天竺黄半钱、青黛半钱、蝎梢三七个、乳香一钱、龙脑一钱、轻粉二钱、寒食面一钱半	上为细末，滴水而为丸，如绿豆大。每服一丸，薄荷蜜水化下；如小儿稍觉惊者，化半丸。
	神效龙脑膏	腊茶半钱	小儿惊风搐搦，痰塞在心，戴眼直视，或眼不开，口噤，四肢或冷或热，大便或秘或泄	生龙脑一钱（研） 膩粉一分、水银半两（用腊茶半钱，好酥一块如枣大，以水银一处揩磨调和，杀研之）、天南星二钱（洗，去皮脐，湿纸裹，熟灰内煨，研）、石脑油（冬用）一两（夏用一分）	上为末，以石脑油和丸，如绿豆大。一至四岁，每服一至二丸，煎乳香汤送下，不得化破，服后三五顿食久，取下恶物痰涎即效。
《鸡峰普济方》	车前草汤	生茶；用量1:1	暴患小便不通	蓬莪术、茴香、生茶各等分	上为细末。每服二钱，水一盞，盐二钱，葱白二寸，煎至六分，和滓空心服。

	蓬莪散	生茶； 用量 1:1	小便暴不通	蓬莪茂、茴香、 生茶各等分	上为细末。每服二钱，水一大盏，盐二钱，葱白二寸，同煎至七分，和滓空心温服。
	腊茶煎	腊茶； 用量 1:1	休息痢	腊茶、五倍子各等分、膩粉少许	如常用之。
	香茶散	陈茶牙二钱	痰癖头痛	细辛、草乌头各一分、陈茶牙二钱、麝香少许（候熟入）	上为细末。每服三钱，水二盏，煎至八分，临熟入麝香少许。不过三服愈。
《仁斋直指方论》	茶蜡丸	好茶	诸疮溃后	蜡 好茶	以熔蜡和好茶捏尖丸，塞孔中。又以牛角内粉屑，夹天花粉、真蚌粉干掺。
	五虎汤	细茶八分（炒）	痰气喘急	麻黄七分、杏仁（去皮尖）一钱、甘草四分、细茶八分（炒）、石膏一钱半	上锉。水煎服。
《续易简方》	油调散	腊茶末二钱	积痢	腊茶末二钱	用热汤七分盏调，倾一蛤蜊壳生麻油在内，搅匀。食空服之。
	姜茶散	陈腊茶末二钱	赤白痢	生姜（和皮，切片）十片、陈腊茶末二钱	上用水二盏，煎至一盏，去滓，食前热服。
《小儿药证直诀》	凉惊丸	好腊茶三钱	小儿惊风，大人风涎	硼砂（研）、粉霜（研）、郁李仁（去皮，焙干，为末）、轻粉、铁粉（研）、白牵牛末各一钱、好腊茶三钱（一本无白牵牛末）	上为细末，熬梨膏为丸，如绿豆大。每服一丸至三丸，食后以龙脑水化下。
	银砂丸	好腊茶	小儿涎	水银（结砂子）	上为细末，熬梨

		三钱	盛，膈热实，痰嗽，惊风，积，潮热，及大人风涎等	三皂子大、辰砂（研）二钱、蝎尾（去毒，为末）、硼砂、霜粉（各研）、轻粉、郁李仁（去皮，焙，为末）、白牵牛、铁粉、好腊茶各三钱	汁为膏，为丸如绿豆大。每服一九至三丸，食后龙脑水化下。
《类证活人书》	霹雳散	真腊茶一大钱（细研）	阴盛格阳，烦躁不欲饮水	附子一枚（及半两者，炮熟，用冷灰焙之，去皮脐，为粗末）、真腊茶一大钱（细研）	上同和，分作二服。每服用水一盞，煎六分，临熟入蜜半匙，放温冷服之。须臾躁止，得睡，汗出即愈。
	火焰散	新腊茶各一两	伤寒恶候	舶上硫黄、黑附子（去皮，生用）、新腊茶各一两	上为细末，先用好酒一升调药，分大新碗五口中，于火上摊荡令干，合于瓦上，每一碗下烧熟艾一拳大，以瓦揩起，无令火着，直至烟尽，冷即刮取，却细研，入瓷合盛。每服二钱，酒一盞，共煎七分，有火焰起，勿讶。
《备急灸法》	乌辛茶	茶芽二钱	头风	川乌一只（生，去皮）、高丽细辛二钱、茶芽二钱	上锉，作三服。每服用水二大盞，加生姜十片，煎至七分，临发后连进。或呕痰即愈。
《全生指迷方》	草乌头汤	茶芽；用量1:1	气晕。但晕而不眩，发则伏地昏，食顷	草乌头（去皮尖，生用）、细辛（去苗）、茶芽各等分	上为散。每服五钱，水二盞，煎至一盞，去滓，缓缓服尽。

			乃苏，由荣卫错乱，气血溷浊，阳气逆行，上下相隔，气复通则苏，脉虚大而涩		
《三因极一病证方论》	红散子	好建茶合和二钱匕	疟病不内外因证	黄丹炒色变，上入好建茶合和二钱匕	须当发日早晨服。白汤调下；或温酒调，不入茶。
《类编朱氏集验方》	姜茶丸	建茶一两	休息痢	干姜（炮）、建茶各一两	上以乌梅取肉为丸，如梧桐子大。每服三十丸，食前米饮送下。
《是斋百选方》	神应丸	好腊茶半两	风痢，暗风	好腊茶半两、白矾一两（生用）	上为细末，蜜为丸，如梧桐子大。每服三十丸，腊茶汤送下，取涎自大便出。
《传信适用方》	解五毒救命散	建茶二匙（为末）	中毒	白矾一匙、建茶二匙（为末）	上用新水半碗调服。不过两服，良久恶心吐出。
《养老奉亲书》	槐茶	槐叶（嫩者）五斤	老人热风下血，齿疼	槐叶（嫩者）五斤（蒸令熟，为片，晒干作茶，捣罗为末）	上每日煎如茶法，服之恒益。
《小儿卫生总微论方》	龙脑散	腊茶一两（研末）	痈疮	龙脑一分（研）、黄柏半两（末）、白面二两、腊茶一两（研末）	上拌匀。每以新绵搥药扑上，破者敷之。
《陈素庵妇科补解》	祛风四物汤	茶叶	妊娠肝脏壅热，风充入脑，头旋目晕，忽然	荆芥、防风、川芎、羌活、柴胡、白芷、甘草、蔓荆子、当归、白芍、天冬、甘菊、	

			视物不明，腮颈 颌项发肿 结核	香附、黄耆、陈 皮、苍耳子、黄 连、茶叶	
《疮疡 经验全 书》	隔纸膏	芽茶八 钱（另 研为 末）	里外疔疮	自然铜五分（好 醋煅七次）、 乳香、没药、血 竭各一钱、黄蜡 五钱、铜青五 钱、细芽茶八钱 （另研为末）、 黄柏末四两	先用生桐油四 两，煎滚取出， 先加柏末，后加 茶末，待略温， 再入细药，次加 麝香五分。
《魏氏 家藏 方》	抵圣散	腊茶二 两（新 者）	瘰癧	雄鹑鸽粪四两 （拣紧细者，如 小蚌螺者是）、 南木香一两（不 见火）、腊茶二 两（新者）	上为细末。每服 二钱，食后茶清 调下。
《急救 仙方》	紫虚元 君头风 丹	高细茶 芽半斤	头风	大川乌一枚（以 河水煮一沸，去 水，于净处再 煮，凡七次， 咀片，次以盐 炒黄色为度）、 辽细辛四两 （去芦土，酒 浸）、麝香少许、 高细茶芽半斤	上为末。每服三 钱，食后、临卧 茶清调下。少时 更以热汤催汗 出或鼻出涕为 度。
《赵氏 家传》	赤龙丹	腊茶半 两	小儿急慢 惊风	牛黄、龙胆各一 钱、犀角（末）、 腊茶、大黄（绵 文者，切作片 子，湿纸煨熟， 焙干）、五灵脂 （水飞，研细， 焙干）各半两、 麝香一钱半、 朱砂一两（细 研，一半入药， 一半为衣）	上为末，滴水为 丸，如梧桐子 大。每服一丸， 磨刀水化下。
《苏沈 良方》	茶方	草茶	治泻痢腹 痛	生姜和皮切碎， 如粟米，并草茶 相对煎服	煎服

总之，官修和民修方书中所记载的茶方基本体现了宋茶在医药领域的实际应用，与前朝相比在茶方的应用上不仅有了一些创新，也为后世茶方发展奠定了重要基础。

3. 基本特点与历史地位

宋代与前朝相比，方书的数量和质量都有了明显提升。为何会发生这样的改变？一是印刷术的运用和发展，使方书的数量和质量都有了保证。二是政府重视与支持，大大推动了方书的发展。特别是官修方书的规模之大，收录方目之广，创新内容之多，均为前朝所不及，其中许多记载的药方仍被后世乃至现今中医药配方制药所采用。从而奠定了宋代方书在后世医药中的重要地位。其具有的基本特点及对后世的影响，总结起来主要有以下四个方面：

（1）创新茶方。与前朝特别是唐朝相比，宋代在茶方上出现了怎样的创新？首先，茶方种类的增多。由最初唐代《备急千金要方》中的茶单方发展为茶复方、以茶送服方，拓展了唐代《外台秘要》中的代茶饮方发展为茶剂。四大类茶方在宋代方书著作中被广泛记载，撑起了宋代茶在医药领域实际应用的一片天。其次，著作中茶方独立记载，凸显重要地位。在《太平圣惠方》中单独附录了“药茶八方”，《苏沈良方》中也专门记载了茶方的条目。人们在应用或查阅时，更加明显突出。再次，以茶送服方独领风骚。宋代方书著作中，以茶送服方所占比重最大，大约可以占到茶方总数的80%左右。出现了后世沿袭的经典名方，即《太平惠民和剂局方》中记载的“川芎茶调散”，方中无茶，但以茶送服成为了茶方的重要组成部分。此后直至明清还在此方的基础上进行了继续创新。那么宋代方书中为何要浓墨重彩的记载以茶送服方？宋代医药的一个突出特点是注重服药饮剂的选择，充当药引，引药入经。如果饮剂选择得到，可能会实现事半功倍的效果。因此宋代方书中以茶送服，记载涉及到送服茶的品种、冷热度等各个细节，而茶在送服过程中也会产生不同的药效，或上清头目、或平衡方剂。最后，茶剂品种有所发展。《太平圣惠方》的药茶八首中有五首是茶剂方，不仅有茶剂单方，还有茶剂复方，民修方书中还出现了茶子入药的茶剂，后世沿袭这一用法，推出的各类养生茶中以茶剂为主。

（2）突出茶品。与唐代茶方中不言茶品相反，在宋代本草著作中以茶

的种类分别记载功效，而茶方中则较为明确的标明入药茶品。且入药茶品在选择上紧跟时代发展的脚步，完全体现了时代特色。宋代不同时期所盛行的不同茶品，经常被运用到各类茶方中。如在宋朝初期还以唐代紫笋茶为贡茶，故宋太祖时期官修《太平圣惠方》所收录的 14 首茶复方中有 7 首以紫笋茶入药。在随后成书的《圣济总录》中，由于此时贡茶以腊茶为最，所以 13 首茶复方中，有 7 首以腊茶入药，而在宋代民修方书记载 40 首茶复方中有 21 首以腊茶入药，均已超过记载方剂总数的一半以上。将不同时期盛行的茶品入药的思想一直被沿袭，一方面从道地药材的角度讲要确保药材的质量，才能够保证发挥出中药的疗效；另一方面从社会意识的角度讲，人们习惯于将流行视为最好，而这种界定又再次促使其更加流行。明代由于散茶取代了团茶，贡茶中由芽茶取代了腊茶，因此在明代茶方中入芽茶的茶复方所占比重亦较大。

（3）丰富主治剂型。伴随着宋代茶复方以及以茶送服方的增多，茶方在主治病症上被运用得也更加广泛。从原来主治“厥头痛”，扩展至用来治疗痢疾、疟病、疮病、汤火伤、中毒、痢疾、小便不通、痢病、痰嗽、阴疮痒痛、惊风等病症，从最初的内服药发展到外用药。剂型也出现了许多变化，从最初以茶叶的基本形态入药，发展到精研细末形成散剂、熬成汤剂、制成丸剂、膏剂来治疗某种疾病。不同剂型的发展是由药物的主治和内用外用决定的。如果外用药一定会选择制成散剂或膏剂方便涂抹，而便于内服吸收的剂型则非汤剂和散剂莫属。为了方便服用，提升口感，则会将其制造成丸剂。宋代的众多茶方主治到清代依然有所沿袭，但发展到近代特别是现代运用这些茶方的早已不再是医院的中医大夫，而是一批以养生为名的养生专家，许多人还以茶为主药撰写了许多茶疗著作，在群众中颇受关注和认可。

（4）拓展应用范围。从宋代方书中我们能够清晰的看到茶方已经被运用到内科、外科、儿科、妇科、针灸科、骨科等多个领域，无论是以茶送服还是茶复方，在众多方书著作中总能够看到茶的身影，几乎到了“无茶不成书”的程度。众多方书对于茶方的记载，也说明了宋代医学领域对于以茶疗病的重视程度，事实上在宋代疫病防治中也有茶药的运用。据《宋代瘟疫的流行与防治》一书中统计宋代是一个瘟疫频发的年代，“北宋境

内约发生 149 次重大疫情，南宋境内约发生 144 次重大疫情，合计约 293 次。^[160]”宋代官修医方书中均有对疫病病因、病症、传染性的解释，同时记载了防疫药物。当时的尚书省太府寺所属的和剂局就一直负责制作包括夏药、腊药、瘴药、茶药、疫药等药物。这些药物经常被皇帝做为奖励赏赐给军队。据《宋会要辑稿》记载：如元丰四年（1081 年）十一月二十五日，鄜延路经略安抚副使种谔奏：“米脂川败西贼有功”，宋神宗“令学士院降诏，赐谔银、绢各二千匹两。其获级诸军等，依格酬奖，遣干当御（学）[药]院刘惟简往延州，赐行营经略副使以下茶药”^[161]。元祐七年（1092）年，茶药还被宋哲宗赏赐给修河官兵，以保护其不受当地疫病感染。

总之，宋代方书将茶推举到了一个前所未有的高度，各类茶方的记载，将茶的医学特性大加彰显甚至是大肆渲染，加之同时代茶文化的蓬勃发展，使本已经成为人们生活一部分的茶，更加的受到民众的重视与青睐。如同其他一切事物一样，过分的重视在带来蓬勃发展的同时，也会出现滥用的局面。尽管也有饮茶致病的振臂高呼，但由于人数少力量弱，早已被淹没在滚滚饮茶洪流之中。

三、养生专著中的茶

（一）养生思想与茶的发展

在中国，养生思想古已有之，但不同时期还略有区别。导致其产生不同的核心在于将“顺生”还是“长生”设定为终极目标。也就是保养生命以顺应生命的自然长度，还是通过各种不同的干预手段以延长生命。茶作为药食同源的典型代表之一，它的发展是否与中国的养生思想有直接的关系？宋乃至宋以前是如何从养生的角度来认识茶的？

1. 宋以前的养生思想与茶的发展

在我国现存较早的医学典籍《黄帝内经》中就有关于养生观点的论述。《灵枢经·本神篇》明确地提出了“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是则僻邪不至，长生久视”的养生观点，并专门著有《四气调神大论》专篇来讨论顺时调神的问题。此外，在《素问·上古天真论篇》中还谈到了“形与神俱”才能够“尽终其天年，度百岁乃去”。神不在，形在也不能称之为入。从中我们能够清晰的看到，当时养生思想的核心为顺应自然，以达到天人合一的目的，但也不能忽略

养神的重要作用，换言之，人类越多的了解阴阳和合，饮食起居有常，调养形神，越少的破坏或改变人自然生长生活规律，就是一种养生。

战国时期的庄子基本承袭了这种顺其自然的思想，在其《庄子·养生主》开篇便提出“缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。^[162]”即把顺应自然的中虚之道作为养生常法，便可享尽天年。日本学者布目潮颯在《中国茶文化と日本》一书中认为《庄子》中的“养生”主要强调养生主体的作用，即“生（せい）を養（やしな）主”^[163]，也就是说每个人都是自己养生主导者，要充分发挥自我调节的作用，让自己的人生无争少欲，保持逍遥自在心态才能够达到养生之功。

可见这一时期的养生思想除了强调顺其自然之外，还突出了一个重要因素即形神兼养。而在陆羽《茶经》中恰好就收录了两部成书较早的养生文献，其中所言茶之功效均是从精神层面进行的阐释：一是《神农食经》言：“茶茗久服，令人有力，悦志。”二是华佗《食论》言：“苦茶久食，益意思。^{[32]198-199}”是否可以由此推断，茶在初涉医药领域之时，正因其饮之清头目、不眠之功，才使其占据一席之地。

到秦始皇统治时期，由于一味追求长生，故养生之学在秦朝出现了大发展。为追求长生，要寻求借助服用某种仙丹改变身体状态延续生命，于是出现了养生与医学杂糅发展的现象。此后在魏晋隋唐时期，养生更与道教、佛教相结合，在原有基础上发展为养身与养性两个层面，养性依托宗教，养身依托医学。医学以治为主，虽然扁鹊时期的“治未病”思想可堪称养生思想在医学中的衍生品，但仍强调“治”的理念。而此时的茶，不仅在饮用群体的范围上出现了扩大，而且在医药文献中逐渐明确出现了以茶疗身的记载，并在诗词歌赋等文学作品中被上升到以茶疗神的层面。

随后结合中国“民以食为天”的观念，又出现了食疗医学。相比此前“治未病”思想，食疗更注重在生活过程中通过食用各种食物的方法来治疗和预防疾病，是古老中国药食同源的突出体现。茶作为自诞生之日就具有明显药食同源性的物质，也被收入在各食疗文献中。对于中国药食同源的认识，日本学者田中美佐在『喫茶文化史研究序説』中言：“つまり、日常の食物は単に空腹を満たすためにだけあるのではなく、各種食物の持つ薬効を見極めた上で摂取し、人々の日々の健康の維持・増進のため

に役立てるのである。^[164]”也就是说中国人“日常的食物并非单纯为了果腹，而是为了在最大程度上摄取各种食物拥有的药效，以起到维持、增进人们日常健康的作用。”

宋·陈直的《养老奉亲书》中也明确表达了这样的观点：即在为老年人治疗疾病时要先采用食物治疗的方法，如果无效再改用药物。自唐·孟诜《食疗本草》横空出世之后，食疗作为养生学的重要组成部分，一直肩负着养生学向前发展的重要使命。随后元·忽思慧《饮膳正要》、明·汪颖《食物本草》等不仅是食疗学的重要著作，也成为了各自生活时代下养生经典。

在这些不同时代的著作中，茶不仅被记录，还在不同的时代被给予了不同的界定，其所具有的功效主治也伴随着时代的不断发展而日趋深入。但也必须承认，在医学发展过程中养生之法并非主流，只有发掘出更多的疗身功效，才能使茶在医学界处于不败之地。那么，在十分注重养生的宋代，茶与养生的发展又是怎样的情境呢？

2. 宋代养生思想与茶的发展概况

宋代作为承上启下的重要朝代，在许多领域都创造了后世难以企及的辉煌。在宋代“尚今”思想的影响下，“重生”是其必然趋势。可以说是上至皇帝大臣下至黎民百姓都十分重视养生。其养生观念也是最接近《黄帝内经》中所主张的“顺生”思想的。宋代帝王学医药但更重养生，宋太宗曾对自己的宰相总结自己养生之道时这样说：“朕每日所为有常度，辰巳间视事，既罢，即看书，深夜乃寝，五鼓而起，盛暑永昼未尝卧，至于饮食，亦不过差，行之已久，甚觉得力。^[165]”可见宋太宗的养生之道即为顺应自然，生活规律。

对宋代养生作出重大贡献的当属知识分子阶层。由于宋代科举考试制度的日臻完善，一大批儒生通过科举考试改变了命运，在“重文抑武”的大环境中，宋代的儒生们得到了施展才华的广阔舞台，因此创造了许多社会文化和意识形态领域的成果，其中依托于医学领域的养生学也得到了长足发展。不仅出现了养生类书《养生类纂》收集宋以前诸家养生之说，还出现了专门记载老年养生医学著作《养老奉亲书》，进一步对养生领域进行了细化。虽然在数量上，宋代的养生专著不及后世的明清甚至元朝，但

这一时期的养生思想很多被包含在本草、方书著作中，形成了互为补充的三足鼎立之势。不仅较为完整的体现了宋代社会基本养生思想，同时也为后世养生学的发展提供了创新思路，打下了坚实基础。

那么，在本草、方书乃至养生专著中都是如何记述宋代养生思想的呢？在其下是否有茶的相关记载？以下仅举例简要释之。

首先，本草著作中的养生观。从上文可知宋代的本草著作中有许多创新，如将医方载入本草进行归纳，实现以证分类的《证类本草》在其记载的条目下，就引用了《食疗本草》等养生类著作的内容作为一些药食两用本草的注解或附录。其中“茗苦^檉”词条下也转引了此文献的内容。寇宗奭《本草衍义》在卷一中特别对养生与服药的关系进行了精彩的论述：“善养生者，既无过耗之弊，又能保守真元，何患乎外邪所中也。故善服药，不若善保养。不善保养，不若善服药。”^[166]可见在养生与用药之间，寇氏是首推崇养生之道的。但如果不能有效养生，就只能以药服之。

其次，方书著作中的养生观。在宋代的方书著作中，其养生思想主要体现为食疗养生。前文介绍的官修方书《太平圣惠方》、《太平惠民和剂局方》、《圣济总录》中均有食疗的相关记载。其中《太平圣惠方》第九十六卷和第九十七卷“食治门”下共记载了320首用食疗的方法治疗疾病的方剂。药茶8首方，就被记录在其中。在“食治论”下还明确提出：“摄生者，先须洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”^{[151]2139}

《太平惠民和剂局方》也在第十卷末尾增加记载了宋代各类养生保健汤共16首，包括豆蔻汤、薄荷汤、桂花汤等。《圣济总录》由于仿照《太平圣惠方》撰写，故也包括“食治门”，从第188卷至190卷，三卷内容共涉及30条食治病症，涵盖285个药食方，不仅记载了许多药膳，还介绍了各种食物的制作方法。强调“安身之本，必资于食”，但其中未有药茶的记载。“遇病先以食治，而后用药”，“病时治病，平时养生”是这些方书记载养生内容的核心。

再次，养生专著中的养生观。与方书和本草著作的零散记载不同，养生专著是集中撰写养生相关内容的著作。虽然也以本草为基础，附录医方，但其核心是以养为先，兼顾医治。宋代的养生专著除上文提到的周守忠《养生类纂》、陈直《养老奉亲书》还有初虞世《古今录验养生必用方》以及

林洪《山家清供》等。以上四部著作中均记载了关于茶的相关内容，故下文将对其进行具体阐述。

总之，宋代本草、方书乃至养生专著中所体现的宋代养生思想的核心即食疗为先，特别对一些药食同源的药物情有独钟，平时食用兼顾养之疗效，得病入药发挥主治之功。那么兼顾养生疗病之功的茶在养生著作中又是如何被记载？体现了哪些宋代独有的特色？为后世养生茶的发展奠定了怎样的基础？以下将进行逐一探究。

（二）宋代养生专著中的茶

1. 茶方述要

因为上文已对本草与方书著作中的茶进行了详细研究梳理，故此处仅以养生专著所记述茶的相关内容为例进行研究梳理。记载茶方的养生专著共有两部，即宋·初虞世《古今录验养生必用方》、宋·陈直《养老奉亲书》，收录的茶方类型包括茶复方（2首）、以茶送服方（7首）及茶剂（3首）。虽然每种类型的数量无法与方书著作相比，但也具有一定的代表性。从三种茶方的数量上看，以茶送服方仍为主体，与方书著作茶方大体一致。在主治上，目疾（2首）、瘰疬（1首）、解毒（1首）、肾气虚损（1首）、风痹（1首）、肠风（1首）、久积虚损（1首）、诸风（2首）、偏正头风（1首）、胃寒气停滞（1首），且均为内服方。《养老奉亲书》中的茶剂其中“槐茶方”应为《太平圣惠方》中“槐芽茶方”的沿袭。以下将对两部著作相关茶方内容进行逐一梳理。

（1）宋·初虞世《古今录验养生必用方》。成书于北宋时期，由名医初虞世编撰，共三卷。其在自序中云：“此方其证易详，其法易用，苟寻文为治，虽不习之人，亦可无求于医。”^[167]可见初氏所作此书目的是为普通百姓自诊病症提供参照，冠以养生之名，实为表明此书记载之方“无求于医”就能够“寻文为治”。书中共有4首方记录与茶有关，其中茶复方2首，以茶送服方2首，有3首以建茶入药或送服。具体如下表2-15：

表 2-15：《古今录验养生必用方》中茶方统计分析

茶方类型	主治	附方	茶品及用量
茶复方	治目有翳膜或因大病后失明方	木通（剉）、牛蒡子（炒）、晚蚕砂、淫羊藿叶、建茶各等分，右为末沸汤点一钱服日三	建茶；用量1:1
以茶送服	治内外障眼积	川芎、羌活、蝉蜕（去头翅足	建茶少许

	年风毒翳膜侵睛，眼见黑花等	洗焙）、蛭蛻（灸赤）、白术、甘草（灸）、充蔚子（炒）、蒺藜（炒赤色，春去刺）、防风（去芦）、旋覆花（去萼）、地骨皮、荆芥穗、石膏以上各等分，右为末，每服一大钱，建茶少许沸汤点食后热啜，日二三忌口	
茶复方	治虫毒药毒诸方	白礬末一大匙、草茶斫一角，右同为末取二大匙新汲水调下，顿服一时久当吐毒出	草茶斫一角
以茶送服	治瘰症破与未破及脓血淋漓	牡蛎（不以多少，以火深培上以二三斤，炭火烧至炭尽取四两）、甘草（灸二两），右为末，每一服以建茶同点食后服，日一，忌鱼海物等。	建茶

从表中记载可知，本书所涉及的茶方还是以治为主，其养生功效并不突出。在内容上既有对方书内容的补充，如治疗目疾的茶复方和送服方，也有方书内容的沿袭，如治虫毒药毒诸方，其组方配伍与制备用法均与《杨氏家藏方》中“备急散”以及《博济方》中“归魂散”相同。

（2）宋·陈直《养老奉亲书》。成书于北宋年间，此书上承《内经》、《千金方》之学，重点记载了老人食治之方、医药之法以及养生之道。书中记载的茶方主要是以药物代茶的茶剂以及以茶送服方为主。茶剂包括：苍耳茶方、槐茶方 2 首，以茶送服方 5 首。分别涉及主治肾气虚损、风痹、肠风、久积虚损、诸风、偏正头风、胃寒气停滞等症状，均为内服方。具体内容如下：

“[苍耳茶方]（食）治老人风冷痹，筋脉缓急。苍耳子二升，熬捣为末。上，每日煎服之。代茶常服，极治风热，明目。”^{[168]183}

“[槐茶方]（食）治老人热风下血。明目，益气除邪。治齿疼，利脏腑气，宜食之。槐叶嫩者五斤，蒸令热。为片，晒干作茶，捣罗为末。上，每日煎如茶法，服之恒益，除风尤佳。”^{[168]184}

从茶剂的记载中可见其治养思想的结合，虽然仍以治为主，但言此方如果常服后会产生功效，体现的正是养的思想。从记载中也可发现一些弊端，如茶剂中的主药用量均很大，但每日用量却未明确标出，特别是苍

耳茶方中苍耳有毒，如不交代用量是否会产生毒副作用则未可知。

以茶送服方（略摘）：“[石英水煮粥方]（食）治老人肾气损，阴萎，固瘕，风湿肢节痛，不可持物……，每日取水作羹粥，及煎茶汤吃皆用之。

[168]65”

“治老人，暖食药，丁香丸。消食，治一切气闷，止醋心，腹胀，利胸膈，逐积滞方。男子妇人通用……温酒下五丸至七丸，茶下亦得。或入蜡茶末三钱更妙。 [168]290”

“治妇人男子久积虚败。壮元补血，健胃暖脾，止痰逆，消饮食。北庭丸……每服一丸，空心，盐汤茶酒任下，嚼破。 [168]293”

“治老人一切风，乌犀丸……薄荷、茶、酒调下。 [168]294”

“治老人春时多偏正头疼，神效方。男子女人通用……急用，葱茶下二丸。 [168]313”

以上送服方中除神效方注明用葱茶送服，其余均未标明品种。记载中可见仍以治为主，但突出食治，如石英水煮粥方就属于此类。茶在送服方中仍为药引，有收敛止泻、清脑提神、清头目的辅助功效。

总之，从养生著作中记载的茶方看，仍以治为主，但已经体现了食疗的思想。既是方书有关茶方的有效补充，也沿袭了一些内容。茶被记录其中，其药食同源的属性亦被有所体现。

2. 饮茶须知

在宋代涉及茶的养生著作中除了常规茶方记载之外，还有类似本草和茶书撰写体例的著作。宋·周守忠《养生类纂》与宋·林洪《山家清供》均属于此类。其记载内容包括：茶效、禁忌、食用方法、副作用、饮茶用水等诸多饮茶须知的内容，堪称合理适度饮茶的指导性模板。以下对两部进行逐一梳理。

（1）宋·周守忠《养生类纂》。成书于南宋时期，为养生类书。书中卷第十四“食饌部二”中从养生角度记载了茶的词条，内容十分丰富。引用了不同时期的9部相关文献：包括《仇池笔记》《居士食忌》《四时养生论》《博物志》《华佗食论》《广雅》《琐碎录》《茶经》《神农食》等，引用文献类型不拘于养生类，还包括茶书、词书、笔记、志怪小说。其中被陆羽撰写《茶经》收录过的有4部：《居士食忌》、《华佗食论》、

《广雅》、《神农食》（《茶经》中为《神农食经》，此处疑为版本遗漏。）宋朝当朝著作 2 部，即《仇池笔记》和《琐碎录》，其余均为唐或唐以前的著作。在内容上不仅有关于茶效的正面描述、禁忌、食用方法等，也有针对如何避免茶产生副作用的妙招、治法，甚至还涉及了饮茶用水。现根据具体内容，分类略摘录如下^[169]：

茶效：“除烦去腻”《仇池笔记》；“羽化”《居士食忌》；“令少眠睡”《博物志》；“益意思”《华佗食论》；“醒酒，令人不眠”《广雅》；“令人有力悦志”《神农食》。

禁忌：“与韭同食，令人身重”《居士食忌》。

食用方法：“以汤浇覆之，用葱姜芼之”《广雅》；“败荷片为末，于茶饮中吃，不日羸瘦，却不损人。如要复吃醋，则复长肌肉也”《琐碎录》。

副作用：“暗中损人不少”《仇池笔记》；“吃多则滞在腰背，故令人自腰而下多黑”《四时养生论》。

避免产生副作用的方法：“吃茶常须投少盐，缘盐通利，自然无滞”《四时养生论》。

漱口茶方：“每食已，以浓茶漱口，烦腻既出而脾胃不知。肉在齿间，消缩脱去，不烦挑刺，而齿性便若缘此坚密。率皆用中下茶，其上者亦不常有，数日一啜，不为害也。此大有理。”《仇池笔记》

饮茶用水：“茶用山水上，江水次，井水下。其山水，拣乳泉石池慢流者；其江水，取去人远者；井取汲多者。其湍，如鱼目，微有声，为一沸；缘边如湧泉连珠，为二沸；腾波鼓浪为三沸。以上水老，不可食也。”陆羽《茶经》

尽管在上述内容记载上，《养生类纂》并未提出创新性内容，但将上述内容收集整理在一起，以不同内容分列，则增加了对于茶药食两用的整体认识。特别是自唐代起，在不同文献中就陆续出现了饮茶会产生副作用的记载，但却很少有如何避免副作用的记载。即使被奉为圭臬的《茶经》，也只言煎茶时要适当加入盐，至于为何要加入，却并未分析。而《养生类纂》在如何避免茶的副作用产生上则提供了两种方法。一种是吃茶加盐法。对于为何加盐？其引用了《四时养生论》的阐释，即“盐通利”，可以消

除食滞。另一种方法则是著名的苏东坡“漱口茶方”，其引用文献来自于苏东坡《仇池笔记》。其方云：“每食已，以浓茶漱口，烦腻既出而脾胃不知。”还能起到健齿的功效。由于此方增加了茶的主治功效，故常被本草、方书著作收录。

但对于此方的认识也有不同的声音。元·李冶在《敬斋古今黠》第八卷专门记录了“东坡漱茶帖云”，就对此方提出了质疑。认为按此说以浓茶漱口，的确不伤脾胃，但伤肾。因为齿属肾经，“茶入齿罅，气味之所蒸，全归肾经。……消阳助阴，漱啜无异。”甚至漱口所带来的损伤要大于喝下去。因为如果“饮啜则气先归于脾胃，而后始传于余脏。今而漱之，则其气独归于肾。”^{[22]284}”这应该算是“仁者见仁，智者见智”的学术碰撞。

(2) 宋·林洪《山家清供》。成书于南宋时期，虽为笔记著作，但却一直被视为宋代较有代表性的饮食文化著作之一。书中从药食同源的角度，注重记载食物的食疗功能及养生价值，不仅多次引用《本草》等书的论述，也提出了自己关于饮食保健的观点及看法。在《茶供》中，林洪就针对南宋当时的饮茶习惯，提出要合理饮茶，并将茶的医药价值视为其第一价值，其开宗明义言：“茶，即药也”。还提出要发挥茶效，在饮用时必须用煎服，否则会对身体有害，且饭后不要立即饮茶等养生观点。根据具体内容摘录如下：

“茶即药也。煎服，则去滞而化食。以汤点之，则反滞膈而损脾胃。盖世之利者，多采叶杂以为末，既又怠于煎煮，宜有害也。”

“今法：采芽，或用碎萼，以活水火煎之。饭后，必少顷乃服。东坡诗云“活水须将活火烹”，又云“饭后茶瓯味正深”，此煎法也。陆羽《经》亦以“江水为上，山与井俱次之”。今世不惟不择水，且入盐及茶果，殊失正味。不知惟有葱去昏，梅去倦，如不昏不倦，亦何必用？古之嗜茶者，无如玉川子，惟闻煎吃。如以汤点，则又安能及也七碗乎？山谷词云：“汤响松风，早减了、七分酒病。”倘知此，则口不能言，心下快活，自省如禅参透。”^[170]

林洪通篇都在围绕茶作为药物，来进行阐释。其最突出的特点是从正反两个方面谈茶。一方面从肯定的角度讲如何能够发挥茶的“去滞而化食”

功效？要用煎服法。怎样正确煎服？“采芽，或用碎萼，以活水火煎之。”何时饮茶为适宜？“饭后，必少顷乃服。”此外煎茶还需择水且不要入其他盐及茶果之物。另一方面从否定的角度谈饮茶的错误做法。如否定了宋代流行的“汤点”法，认为用此法会“反滞膈而损脾胃”。否定了当朝饮茶中，“叶杂以为末，既又怠于煎煮”，“不惟不择水，且入盐及茶果”等做法。从另一个角度而言，通过以上记述，我们基本能够还原宋代饮茶的情况。即以点茶为主，“采芽，或用碎萼”饮用，但存在“叶杂以为末”的假茶。饮用时不但不“择水”而且“入盐及茶果”，结果“殊失正味”。

当然，在其论述中也出现了与《养生类纂》相悖的观点。如关于在茶中加盐做法的评定。在《养生类纂》中认为加盐通利消滞，是一种降低茶副作用的方法，但《山家清供》却给予坚决反对，认为会“殊失正味”。但也有看法相一致的内容。比如都较为注重饮茶时的用水选择。此外，在《山家清供》中出现了“借古驳今”的思想，大胆地批判了宋代盛行的点茶方法，也可以算是“众人皆醉我独醒”不盲从的代表。那么茶真的如林洪所述更适合于用煎法而非点法饮用吗？从现存各类史料的记载看，只能找到在宋代也有很多人饮茶用煎法。如苏辙的茶诗《和子瞻煎茶》中就讲了自己虽久病但仍想煎茶以饮的内容，其云：“相传煎茶只煎水，茶性仍存偏有味。^{[171]507}”苏轼也著有《试院煎茶》等关于记录煎茶的茶诗，此处不赘述。那么为何林洪会认定煎茶是饮茶的正确方式呢？应该从文中首句“茶即药也”来寻找答案。既然林洪已经将茶的性质界定为药，那自然要用传统的饮药法来品饮。至今中药服用方法仍以煎服后饮汤剂而最为常见，故林洪得出茶适合煎法而非点就在情理之中了。

3. 特点与影响

与宋代本草和方书著作相比，养生专著中所记载茶相关内容的丰富程度虽远不及前两类，但也具有一定的特点，特别为后世养生茶的发展奠定了基础。

（1）特点

第一，撰写体例的多元化。从上文记述看，四部著作三种体例。一类以传统方书著作撰写体例为模板，突出强调茶的食治结合特性，在食疗与药疗之间来回切换，记载中的茶方以治为先，兼顾养生，治疗之方亦是养

生之方。一类以本草著作撰写体例为模板，引用包括本草、茶书、词书、小说、笔记等相关茶的文献记载，分门别类且系统全面地记载茶的相关特性。还有一类是饮食养生类，完全从饮食的视角记载茶，但却突出其药性，从中倡导正确的饮茶方法体现药食同源。

第二，实现了从治到养的过渡。如果说《古今录验养生必用方》还是在强调“治”，那么《养生类纂》在关于茶的撰写上则真正集中于“养”，不仅涉及饮用方法、择水、茶效、禁忌等，还提出避免茶产生副作用的方法。从养生的角度指导世人如何饮茶、如何避免对身体的危害以及如何用茶治病。为随后茶疗养生学独立发展奠定了基础。

第三，“犹抱琵琶半遮面”的茶养生。从上文梳理来看，与宋代蓬勃发展的茶饮业相比，宋代养生专著的数量较少，关于茶的内容也非想象的丰富，为何会出现这种情况？笔者推断有三点原因，一是在宋代虽崇尚养生，但养生饮品中茶并非唯一之选，各类养生汤、酒也是茶强劲有力的竞争对手。如宋笔记《梦粱录》卷一六有专门关于“茶肆”记载：“四时卖奇茶异汤，冬月添卖七宝擂茶、馓子、葱茶，或卖盐豉汤。暑天添卖雪泡梅花酒，或缩脾饮暑药之属。^[172]”加之饮茶副作用被不断提出，因此，茶在养生中能够占有一席之地也实属不易。

二是称宋代为茶盛行之时，其判断的一个标志是茶文化的高度发展。从点茶到斗茶，在宋代已将物质层面为解决某种生理需求的单纯饮茶上升为精神层面茶之艺术，但宋代养生学关于“养神”层面的记载理念并未同步，故还是从茶疗身的视角记载，而这些内容在本草方书中多有提及，很难创新，因此记载内容自然就略显单薄。

三是本草、方书著作中关于茶养生功效的记载相对丰富。由于茶本身所具有的药食同源性，在本草著作中常将入药茶与品饮茶分开记录，体现治养结合的思想。方书中在食治门下收录的药茶各方，亦能够体现这一思想。因此，养生专著从某种程度看只发挥了补充的作用。

（2）影响

尽管宋代养生专著中的茶呈现给后世的是一种轻描淡写的效果，但却不能否定其对后世茶疗养生学的重要影响。这种影响首先体现在茶剂的发展上。《养老奉亲书》的茶剂方是养生专著上的首次记载。而这种收录茶

剂方的记载方式，在随后元·忽思慧《饮膳正要》中也有体现，特别是在茶疗养生学高度发展的现代，其养生茶疗著作中均会按照不同的病症记载各种茶剂方。

其次，体现在对茶药食同源的认可度上。林洪《山家清供》用饮食的视角言茶的药性，成为了茶药食同源身份认定的一个重要里程碑。而这种思想也被后世的养生著作传承和发扬。如明·高濂《遵生八笺·卷十一·饮馔服食》开篇，就提出了自己的观点：“饮食，活人之本也，是以一身之中，阴阳连用，五行相生，莫不由于饮食。……人于日用养生，务尚淡薄，勿令生我者害我，俾五味得为五内贼，是得养生之道矣。余集，首茶水，次粥糜、蔬菜，薄叙脯饌醇醴，麦粉糕饼；果实之类，惟取适用，无事异常。^[173]”将茶水放在饮食养生之首位。

无论如何，以茶养生的内容在宋代养生专著中的记载并不突出是不争的事实。只有将本草、方书与养生专著统而观之，才能够基本体现茶在宋代医药领域的运用状况。但这是宋代茶在鼎盛时期所具有医药属性的全部吗？答案是否定的。因为在宋代蓬勃发展的文化中也蕴含着诸多茶医药属性的体现。因此，要全面把握宋代茶的医药发展轨迹，还必须从宋代文化的医药体现中再探究竟。

第三章 宋代文化中的茶医药

文化作为上层建筑中一个范围极广包罗万象的概念，存在于社会生活的方方面面。为何要从文化的视角来探究茶医药？如前所述，要完整全面把握茶在宋代的医药属性，文化中所涵盖的内容不容忽略。特别是在宋代由于茶书、茶诗词、茶书法以及茶绘画的盛行，已经形成了初具规模的茶文化体系。而这种体系建立的基础正是茶所具有的物质医药属性。

茶文化是在茶医药物质属性的基础上发展而来，且对其医药属性具有促进作用的上层建筑。在漫长的社会发展过程中茶医药与茶文化不仅相生相依，且不同的朝代所处主次地位也不同。宋以前以茶医药为核心兼顾茶文化，而宋代其恰好是茶文化发展超越茶医药又兼顾茶医药的重要转型时期，因此，要研究宋代茶的医药属性，必须聚焦文化中所蕴含的相关茶医药内容。

当然，茶文化并不是从宋代才开始发展的。它出现的一个重要的标志就是陆羽《茶经》的成书。从此茶再不是混杂在众多药食同源物质中微小的一份子了，它拥有了只属于自己的独立展示平台——茶书。在这片广阔的天地中，茶的物质医药属性虽非主体，但仍能够搭乘茶文化的快车得以丰富与发展。与此同时，这种文化领域中茶的医药体现还延伸至诗词、儒道佛传统思想以及民俗文化中，如宋笔记《梦粱录》卷一六记载宋代居民日常生活状态为“巷陌街坊，自有提茶瓶沿门点茶，或朔望日，如遇吉凶二事，点送邻里茶水，倩其往来传语。”^[174]

但也必须认识到，这些与茶相关的文化现象的产生均以茶的医药物质属性作为基础。换言之，茶能够被人们日趋重视并使其在文化领域占有一席之地原因归根结底是因为茶具有药用价值。这一点在作为茶文化重要组成部分的茶书、茶诗词中体现的十分明显。而茶与传统思想中的儒道佛最初结合的原因亦与茶的药效有关。那么，不同的文化载体是如何体现茶的医药属性并促进其发展的？各类文化载体中所蕴含的茶医药内容与医药领域中的茶医药之间是一种怎样的关系？我们将就此进行探讨。

一、茶书中的茶

（一）独具特色的宋代茶书

与唐代及五代茶书相比，宋代茶书无论在数量和内容体例上都具有较为鲜明的特色。《中国茶书全集校证》中收录宋代茶书类著作共约 26 本，其中辑复佚本包括：《北苑茶录》《补茶经》《北苑拾遗录》《茶苑总录》《蒙顶茶记》《建安茶记》《茹之续茶谱》《北苑修贡录》8 部。由于辑复佚本本身是对现存其他文献记载内容的一种摘录复原，一方面无法确定是否是原文，另一方面无法保证完整性，因此不被列入研究书目。此外收录中还包括《本朝茶法》《政和本草》《海录碎事》《千家诗话总龜》《全芳备祖》《古今合璧事类备要》等 6 部按照现在分类非茶书类记录，亦不被列入研究书目中。由此，被纳入研究的宋代茶书共约 12 部，可以被分为以下三类：

1. 综合类茶书——全面详实

主要包括：《茗荈录》《大观茶论》等。其记载内容简要梳理如下：

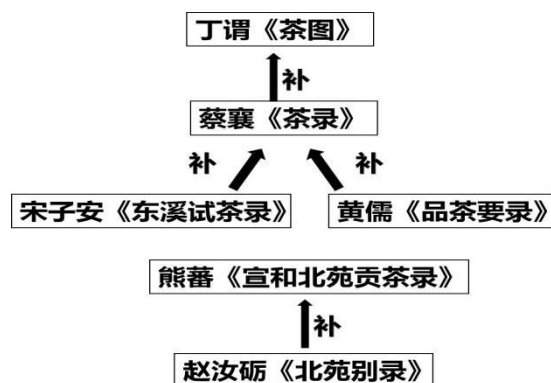
(1) 宋·陶谷《茗荈录》。是陶谷所撰写的《清异录》中“茗荈门”条目下记录的内容。记录与茶相关的故事共十八条，包括一些名茶之名，饮茶之事，以及茶百戏、冷面草、漏影春等各类在宋代初期盛行的茶艺名称，具有较高的史料价值。

(2) 宋·赵佶《大观茶论》。这位治国无能却精通医药、艺术和茶艺的皇帝创造了古今帝王撰写茶书之最。书中二十篇分别从地产、天时、采摘、蒸压、制造、鉴辨、白茶、罗碾、盏、筴、瓶、杓、水、点、味、香、色、藏焙、品名、外焙等多个方面详细介绍了宋代制茶方法以及风靡的点茶技艺。从制造到点茶，一套完整而详细的宋代饮茶方式跃然纸上的同时，也使其成为了宋代茶书中的集大成者。

2. 建茶类茶书——茶品专著

主要包括：《茶录》《东溪试茶录》《品茶要录》《宣和北苑贡茶录》《北苑别录》等，均为北苑建茶而撰。那么建茶为何会获此殊荣？它与宋代盛行的腊茶之间是一种什么样的关系？据清·沈自南《艺林汇考饮食篇》所摘录宋·程大昌撰写的笔记体著作《演繁露》所载：“建茶名蜡茶，为其乳泛汤面，与熔蜡相似，故名蜡面茶也。杨文公《谈苑》曰‘江左方有蜡面之号’是也。今人多书蜡为腊，云取先春为义，失其本矣。^[175]”南宋本草著作《宝庆本草折衷》则言：“生建州北苑者，名建茶；生江南诸郡

者名江茶。并早春采，蒸焙干。碾制成饼者名蜡，一作腊茶。一名蜡面茶。并得火良。^{[112]158}”综合判断，蜡茶或腊茶应属于建茶的一种，在宋代方书著作中是茶方中最常用的茶品。而《宋史·食货志》亦称：“建宁腊茶，北苑第一。”5部著作基本关系如下图3-1。



建茶

(图 3-1)

5部著作具体内容信息如下：

(1) 宋·蔡襄《茶录》。在书的序言中，蔡襄明确了写作此书的目的即“陆羽《茶经》不第建安之品，丁谓《茶图》独论采造之本，至于烹试，曾未有闻。^{[137]279}”书中上篇论茶，重点写了建安茶的烹制法，下篇论述了饮茶器具。撰写茶书的体例成为了宋代之后茶书的范本。

(2) 宋·宋子安《东溪试茶录》。主要是补充丁谓《茶图》与蔡襄《茶录》中未尽内容。介绍了建安各个茶园地理位置、产茶特点，以及各茶品的性状、区别、采摘时间和茶病等内容。^{[137]300-306}

(3) 宋·黄儒《品茶要录》。《四库全书·总目提要》将其内容概括为：“以茶之采制烹试，各有其法，低昂得失，所辨甚微。……与他家茶录惟论地产品目及烹试器具者，用意稍别。”说明此书具有一定的典型性。不仅撰写了北苑茶的采制情况，重点突出了茶在采制过程中出现的一些问题，比如采造过时、白合盗叶、入杂、蒸不熟、过熟、焦釜、压黄、渍膏、伤焙等。^{[137]312-319}

(4) 宋·熊蕃《宣和北苑贡茶录》。详细记载了建安贡茶的历史沿革和贡茶的品种，其子在书后又补充绘制了38幅图及各茶跨大小尺寸，对于研究北苑贡茶种类及发展沿革具有十分重要的意义。^{[137]353-371}

(5) 宋·赵汝砺《北苑别录》。著书的最终目的是为了补《宣和北苑

贡茶录》之不足，书中介绍了北苑产茶地点，采茶、拣茶、蒸茶、榨茶、研茶、造茶等具体工艺，将贡茶分为细色五纲、粗色七纲，并记载了上贡数量。将其与《宣和北苑贡茶录》综合观之，基本能够对北苑贡茶的历史沿革与生产规模等各种情况有一个大体把握。^{[137]402-415}

3. 其他类茶书——别有新意

主要包括：《斗茶记》《茶赋注》《茶具图赞》《煮茶泉品》《大明水记》等，在撰写体例上较前朝开创了先河。

（1）宋·唐庚撰《斗茶记》。是一篇随笔类短文，主要记载了唐庚与二三友人进行烹茶评比的相关内容，主要为了评比茶叶品次，为后人展示了宋代斗茶的激烈场面。^{[137]468-469}

（2）宋·吴淑《茶赋注》。是吴淑撰《事类赋注》卷十七中所记录的内容，以注引为主，全文共收录引文著作 24 部之多，以赋并注，具有重要的历史价值。^{[137]482-486}

（3）宋·审安老人《茶具图赞》。其记载内容较为特别，选择宋代十二种煮茶必备茶具，用当时社会的官职命名，各为图赞，将茶具文化与宋代官场文化巧妙的结合在一起，针砭时弊，立意新颖。^{[137]430-439}

（4）宋·叶清臣《煮茶泉品》与宋·欧阳修《大明水记》。两部著作均以饮茶用水为主要内容。因为自陆羽开始就十分关注此类问题。在唐代还出现了饮茶用水的专著，如唐·苏廙《十六汤品》。《煮茶泉品》以陆羽提出的水之分类为参照，突出饮茶择水的重要性。但没有提出自己认为何种水为最佳^{[137]444-445}。《大明水记》以论述评议陆羽和刘伯刍所评定不同等级水之矛盾为核心内容，也谈饮茶用水之重要^{[137]449-450}。

那么，在上文提到的宋代茶书中对于茶的医药属性又是如何体现的？它与医药领域所涵盖的内容之间又有怎样的关系？

（二）茶书中的医药体现

茶作为药食同源的代表，在历代茶书中都能够找到对其药效功能陈说的实例。不同茶书中所记载的制茶方式以及不同茶品色、香、味则可以被视为是对茶炮制与性味的刊载。尽管在部分茶方中，茶在入药之时还会被进行研末或剉等第二次炮制，但其实这些方式均不会改变茶效或茶性，因为不同茶品在被制作过程中，经过第一次炮制工艺后茶性已定。所以要了

解茶效及茶性，亦可在不同茶书中寻找端倪，并将其作为本草文献性味茶效的由来与支撑。

1. 历史渊源

在茶书中记录茶的性味制法乃至茶效功用是宋代茶书的创新吗？答案是否定的。被奉为茶书圭臬的《茶经》中就有相关内容的记载。在《茶经·一之源》中陆羽总结了茶的六种功效即可以治疗“热渴、凝闷、脑疼、目涩、四肢烦、百节不舒”^{[32]1}，在《茶经·六之饮》中还增加了“荡昏寐，饮之以茶”的界定。此外也提到了茶性“味至寒”以及制作方法“乃斫、乃熬、乃炆、乃春，贮于瓶缶之中。”并提出好茶的制作要注意九个环节，即“茶有九难”，如果这九个环节做不到位就不可能饮到好茶。原文如下：

“茶有九难：一曰造，二曰别，三曰器，四曰火，五曰水，六曰炙，七曰末，八曰煮，九曰饮。阴采夜焙，非造也；嚼味嗅香，非别也；臄鼎腥瓿，非器也；膏薪庖炭，非火也；飞湍壅潦，非水也；外熟内生，非炙也；碧粉缥尘，非末也；操艰搅遽，非煮也；夏兴冬废，非饮也。^{[32]164-165}”

后代的茶书在撰写过程中多以此为蓝本，或围绕九部分内容撰写，或选择其中几部分详说，对性味制法及茶效也多有谈及。比如明代由钱椿年撰，顾元庆校注的《茶谱》中，除了《茶经》提到的茶效外，还增加了“消食”、“除痰”、“少睡”、“利水道”、“益思”、“去腻”等其他 6 种功效，这些功效在李时珍《本草纲目》中亦有所体现。

那么，在宋代现存的 12 部茶书中，对于茶的色味炮制及茶效都是如何记载的，众多著作记载间又有怎样的关系呢？

2. 茶色与茶味

这里所言的茶色与茶味一般是指茶叶经过独特工艺制作后，带给人们的不同视觉与味觉之感。虽与本草著作中所言茶的色性味有所区别，但也是茶医药在性味上的组成部分。因著作所撰写主题的不同，故在记载内容上多寡亦有不同，但从中所体现的特色是突出且基本统一的。

（1）与众不同的茶色。与唐代茶色“尚绿”不同，宋代在斗茶技艺盛行的大环境下，茶色“尚白”。这一点在集中撰写建茶的茶书中记载得十分详细。建茶是宋代斗茶的主要茶品之一，其“味远力厚”，茶汤之白是其他茶品难以企及的。其中《茶录》关于此内容记载较具代表性。在茶饼

颜色上其言：“饼茶多以珍膏油其面，故有青黄紫黑之异。”其中“黄白者受水昏重，青白者受水鲜明”，因此以“青白”为佳。对于茶汤的颜色更是明确提出“贵白”。同时提出碾制方法的不同也会影响茶色，即“旋碾则色白”。^{[137]280}

《东溪试茶录》也言：产茶地点不同，即使在同一区域，在茶色上亦有区别。如北山之茶“黄白”，南山之茶“色青白”，佛岭茶“色亦重浊”，沙溪茶“淳淳如土色”等^{[137]300-306}。《品茶要录》则提出由于炮制中蒸压焙等过程不当，也会影响茶色。即过熟，茶汤色为黄白；焦釜则茶汤色为昏红^{[137]312-319}。《北苑别录》在记载中，出现了与《茶经》相悖的情况。其言“茶有小芽，有中芽，有紫芽，有白合，有乌蒂”，又言“凡茶以水芽为上，小芽次之，中芽又次之，紫芽、白合、乌蒂，皆在所不取。^{[137]406}”白合与乌蒂为杂叶，必不能取，但此处的紫芽是否是指紫色的茶芽？如果是，那么此处不取的结论则与唐代“紫者为上”的观念相悖。

如上所述，在茶饼颜色上，宋代茶饼大致分青黄紫黑四色，以青白为上；茶汤色泽，有纯白、黄白、青白、土色、昏红等，以纯白为上。

（2）以甘为先的茶味。宋代本草著作言茶味大部分为甘、苦，以甘为先。那么茶书中茶味的记载是否与之趋同呢？《大观茶论》中对茶味的记载较为精到，直言：“甘香重滑，为味之全”，也提到了影响茶味的因素。一是制茶不当，此内容将在炮制内容下展开。二是茶芽的老嫩也决定了茶味，即“茶枪乃条之始萌者，木性酸，枪过长，则初甘重而终微涩。茶旗乃叶之方敷者，叶味苦，旗过老，则初虽留舌而饮彻反甘矣。^{[137]335-336}”茶枪过长，其茶味是先甘后涩；茶旗老者，则饮过之后有回甘之感。无独有偶，在茶味甘滑上，《茶录》与《大观茶论》不谋而合，其言：“茶味主于甘滑”^{[137]280}，但也提到因茶产地不同而茶的味道也会不同，这是通过制作加工无法拟补的，同时提示要注意制茶过程中用水的质量，否则也会影响茶味。

《东溪试茶录》对《茶录》中关于地点不同，茶味不同的言说进行细化，如北苑之东的婺源，南径之茶“甘香”，北山之茶“茶香少”，南山之茶“味甘香”，佛岭茶“少甘而多苦”，沙溪茶“多苦而少甘”。在关于制茶不当会影响茶味上明言：南山茶即使芽叶老，品味在口中仍是“苦

去而甘至”，但如果焙芽过老，则会出现“甘至，则味去而苦留”。^{[137]300-306}

《品茶要录》中所记载的茶味与以上著作又略有不同。在记载蒸茶不熟、过熟、焦釜三大问题时，也可从茶味上进行分辨。不熟“味为桃仁之气”，过熟味道可甘香，焦釜则“气焦味恶”。如果茶芽采摘后不及时蒸，蒸后不及时研末，研末后经宿才制而造成的。这样的茶“色不鲜明，薄如坏卵气者”。出现渍膏的现象，则“色虽鲜白，其味带苦。”^{[137]312-319}

总之，在茶味记载上，茶书以甘味为先，只有因制作工艺不当，才会出现其他特殊的味道。当然由于产地茶品不同，也会有苦味先至的情况，但多数饮后会出现回甘的现象。

3. 炮制与茶效

茶书中虽记载了茶效，但炮制一说取自于本草学的称谓。此处是指将普通茶树叶变成品饮佳品茶叶的制作加工过程。这方面的记载恰好能够拟补本草学中关于茶炮制内容的不足。

(1) 浓墨重彩的炮制。炮制是生产色香味俱全的宋茶之关键，炮制方法不当不仅会影响茶色、茶味进而还会影响茶效。所以在茶书中关于这一部分的内容记载是最为详细的。其制作的关键在蒸、压、研、焙四道工序上。《大观茶论》认为蒸、压是关键，蒸芽要“欲及熟而香”，否则“蒸太生则芽滑，故色清而味烈；过熟则芽烂，故茶色赤而不胶。”压芽要“欲膏尽亟止”，否则“压久则气竭味漓，不及则色暗味涩。”特别是压芽的工艺是在于去膏，即去除苦味，如果不能很好把握尺度则其色味就会受到严重影响^{[137]331}。《北苑别录》关于炮制的内容记载上也突出了这两个过程，但在记述内容上略详。其言：蒸“过熟则色黄而味淡，不熟则色青易沈，而有草木之气”^{[137]407}；榨即压榨，分小榨去水，大榨去膏。而去膏最终的核心是去除苦味。

或许有人会对宋代的制茶之法存有疑惑。经此法所制之茶，先不说茶本身的有益物质还能存在多少，单是去除苦味一点，其茶效可能就会被大打折扣。因为元·李杲《用药法象》中曾明确提出茶“苦，为阴中之阳，所以清头目。”元·王好古也在《汤液本草》中提出“茶苦，经云苦以泄之，其体下行”，可见茶的上清下泄之功均来自其“苦”。

关于以上的质疑，可以从《北苑别录》与《大观茶论》中探寻答案。

由于《北苑别录》是记载北苑建茶的专著，故其在行文中将建茶与江茶进行对比叙述时提到了为何建茶可以去膏的原因。“建茶味远而力厚，非江茶之比。江茶畏流其膏，建茶惟恐其膏之不尽，膏不尽，则色味重浊矣。^{[137]407}”可见，宋代在炮制茶的过程中并不是对所有茶品均会采用压膏工艺，这是由于建茶味性力厚决定的。那么江茶是何类茶品？南宋本草著作《宝庆本草折衷》中言^{[112]518}：“生江南诸郡者名江茶。”

《大观茶论》作为对宋代从制茶到点饮全过程记述的极大成者。在行文中有关于制作过程，包括洗茶、洗茶的器具，研膏的温度和焙茶之火等严格要求的记载：即“涤芽惟洁，濯器惟净，蒸压惟其宜，研膏惟热，焙火惟良。^{[137]331}”可见要炮制出色香味俱全的茶，是需要把握好度的，所谓“少一分不及，多一分则过”。因此，可否理解为，在宋代制茶过程中如果能够掌握好各个环节的尺度，其茶的色泽口味以及茶效上是不会受到破坏的。

《茶录》中还特别记载了对于陈茶翻新的炮制方法：即“于净器中以沸汤渍之，刮去膏油一两重乃止，以钐钳之，微火炙干，然后碎碾。^{[137]280}”早在唐代《食疗本草》中就言：“用陈故者，即动风发气。”不倡导饮陈茶。那么《茶录》中为何还要记载此法？笔者认为，两部著作所言并不矛盾。正是因为《食疗本草》言饮陈茶有害，故在《茶录》中才会有相关将陈茶翻新的制作方法，通过此法去除陈旧油膏中的有害物，再经各程序的炮制，其言：“若当年新茶”。而品饮此茶自然不会感染“动风发气”之症。

此外，《品茶要录》则是从反面的角度记载，因炮制方法不当而产生的影响茶色茶味等问题，上文已述，此处不再赘述。

总之，在茶的炮制上，茶书的记载极尽其详。从中既可以全面了解到宋代一杯品色俱佳的好茶是如何制作的，也可以将其视为是茶在入药之前所经历的首次炮制过程。

（2）身神同疗的茶效。与浓墨重彩的炮制记载相比，茶书中所言茶效似乎更显含蓄。相关记载较为分散，比重不一。有些茶书如《茶赋注》对茶效的记载内容相对集中而丰富，但有些，特别是建茶的茶书专著，则基本不提及。是建茶的茶效不突出，才会出现这种现象吗？答案当然是否定

的。建茶作为当时宋代贡茶之首，在本草、方书著作中均较为常见。宋·陈承在《本草别说》中记载了宋人运用腊茶主治的病症，即“近人以建茶治伤暑，合醋治泄泻，甚效。^[176]”明确表明了腊茶的功效，在宋代方书运用腊茶入药亦以此为纲。如《续易简方·卷四》记载一首茶单方，主治积痢，就是用“腊茶末二钱，热汤七分盏调，倾一蛤蜊壳生麻油在内，搅匀。食空服之。”

直至元代，王好古《汤液本草》中还有对于腊茶性味归经具体记载：“《液》云：腊茶是也。清头目，利小便，消热渴，下气消食，令人少睡，中风昏愤多睡不醒宜用此。入手足厥阴。^[177]”拓展了腊茶的主治范围。那么在记载建茶专著的茶书中，为何不谈茶效？笔者推测或许是因为在宋代社会对于建茶早已到了风靡的程度，人们对于其认可度极高，更关注的是建茶前生今世的发展，而无需记载茶效的方式突出其重要地位。

宋代茶书在有限的茶效记载上突出了“身神同疗”之功效。以《大观茶论》为旗手，其言：“至若茶之为物，擅瓯闽之秀气，钟山川之灵禀，祛襟涤滞，致清导和，则非庸人孺子可得而知矣；冲淡简洁，韵高致静，则非遑遽之时可得而好尚矣。^{[137]329-330}”“祛襟涤滞，致清导和”言茶效，“冲淡简洁，韵高致静”谈茶功，可见宋徽宗对茶的见解之深。特别是后者，有学者将其视为中国茶道的核心。

《茶赋注》用以赋为注的方式所收录文献中言茶效的内容，主要涉及以下六个方面：

一是涤烦疗渴。在《唐国史补·卷下》记载了一则常鲁公出使西蕃的故事：“常鲁公使西蕃，烹茶帐中，赞普问曰：‘此为何物？’鲁公曰：‘涤烦疗渴，所谓茶也。’”^[178]

二是换骨轻身。陶弘景在《杂录》中曾言“苦茶轻身换骨”。

三是祛风解暑。《茶谱》言“长沙之石楠”“去风也，尤宜暑月饮之”。

四是调神和内，倦解慵除。此为杜育《荈赋》所言。

五是明目而益思。华佗《食论》：苦茶久食益意思。

六是功存悦志。《神农食经》言：茶茗宜久服，令人有力悦志。^{[137]482-486}

每一种茶效后面均引用不同文献对此来进行解说，使相对全面的茶功效跃然纸上。六类茶效中有四类言其具有疗神之功。

此外，在《煮茶泉品》中还记载了用惠山之水饮茶做汤后的感觉：“以饮以馔，莫不淪气涤虑，蠲病析醒，祛鄙吝之生心，招神明而还观。^{[137]445}”饮之不仅可以去除疾病，解除醉酒之扰，还可以使精神愉悦豁达，亦言其物质与精神双重功效。

总之，宋代茶书中关于茶效的内容虽不多，也较为分散，但已将茶效从简单物质层面的疗身，升华为精神层面的疗神，足以说明在宋代，茶已经从最初一味普通的药物，转变为士人官宦、王公贵族的精神给养品，所以才会在诗词、绘画、书法等诸多文化领域展露头角。

（三）茶书与茶医药的关系

自陆羽首创撰写出中国乃至世界第一部茶书专著《茶经》开始，茶书这一独立领域的著作不断增多。据统计唐及五代撰写的茶书约 12 部，仅 4 部得以保存并流传于世。而至宋代，相继出现了近 30 部茶书著作，虽然大部分也已佚散，但实为茶学发展史上的高峰之一。而且宋代的茶书著作不再拘于一种写法，出现了关于茶法的著作《本朝茶法》、将茶文化与宋代官场文化结合的《茶具图赞》等。特别是对于宋代最为流行的腊茶，从历史沿革到产地生产再到采摘制作乃至点茶品饮，出现了一批系列专著，而这也是宋代茶书的特点之一。那么在宋代出现繁荣发展的茶书与茶医药之间又有着怎样的关系呢？

1. 文化同根性

无论是茶书舞台主角的茶，还是茶医药中具有药用价值的茶，从物质层面的视角分析，其存在的基础均为物质的茶。甚至可以说茶书与茶医药是将物质的茶作为纽带而逐步发展各自内容体系的。正因为这一物质的同一性就决定了其文化的同根性。

何为文化同根性？即茶书中所蕴含的茶文化思想与归于博大精深的中国医药文化之中的茶医药，都属于上层建筑所包含的范畴，两者均原生于中华优秀传统文化之中。毋庸置疑，中华优秀传统文化就是他们彼此连接的根。虽然两者身上都带有优秀传统文化的印记，但又各具特色且在其拥有的基本特征及构建的内容体系上还有一定程度的交叉或互为补充。如茶文化以自身文化平台为载体在宣传茶医药的同时也促进了茶医药的进一步发展，而茶医药的不断丰富更为茶文化的进一步深入人心提供可能。促成

其协同发展的基础恰恰是两者在文化层面所具有的同根性。

2. 内容相互映证补充

由以上梳理可知，在茶书中不仅有记载茶效的内容甚至还有本草著作或茶方的内容出现。那么在同时代的本草或医书著作中情况又如何呢？宋·寇宗奭撰《本草衍义》中茶词条下，明确提及名字的茶书有四部，分别为陆羽《茶经》、丁谓《北苑茶录》、毛文锡《茶谱》、蔡宗颜《茶山节对》。在撰写内容上，更是直接援引上面四部茶书，基本无自家之言。此作法并非孤例。宋·陈承的《本草别说》茶的词条下也谈到了《茶经》的内容。可见撰写本草著作中源引茶书的现象较为普遍。而对于医书而言，养生类医书如《养生类纂》中在茶的词条下，就源引了《茶经》关于饮茶用水的内容。还有上文所提到的茶书中关于制茶的不同技艺，也可以被视为是对本草著作关于茶之炮制的有益补充。

茶书在本草和医书著作之间更像是一种媒介，一边不断的与本草著作互证内容，一边将其所吸收互证的内容传递给医书，使其茶效在医书中有所体现。

3. 精神性的升华

无论本草或方书著作，被包含其中的茶只是众多药品中的一员，由于其性味归经和病症主治与其他药品相比并不突出，因而很难在医药领域露头角拔得头筹。但茶书的出现为茶提供了另一个舞台，在这舞台之中，茶是唯一独立存在的物质，它是茶书中真正的主角。而茶所具有的物质医药性，则是使其更加光鲜照人的基础。也正是在其物质医药性之上，借助茶书的舞台，物质的茶很快上升到精神层面，从疗身发展到疗神，极大地拓展了茶效涵盖范围，甚至从某种意义上讲茶的疗神之功更能深入人心。

那么茶为何会在宋代社会得到精神性的升华呢？笔者认为有三个因素不能忽视：一是君王贵族的主导提倡。前文已言，宋代的君王们都崇尚饮茶，宋徽宗更是亲自撰写茶书，记茶事言茶道，喜爱程度可见一斑。而君王贵族喜爱之物，必然要上升到精神层面才能够使其永存，加之茶确实有疗神功效，故从物质到精神的升华成为了一种必然。二是儒家茶人的推广宣传。宋代是一个“重儒轻武”的时代，儒生们所获得的重视与自由是前朝无可比拟的。而他们在实践品饮中将原本物质的茶与茶书、诗词、书法、

绘画等文化相结合，或咏志或抒情，也进一步促进了茶文化体系的形成。三是普通民众的参与实践。在茶由物质到精神升华过程中，普通民众也发挥了重要作用。如在宋代民间盛行的斗茶技艺，其实就是茶上升的精神层面的最直接体现。当时社会斗茶的一个重要群体是普通民众，这一点在至今保存的宋代绘画中多有体现。至此，在宋代茶从物质到精神的华丽转身之后，逐渐改变了此前物质与精神属性的主次关系，由原来的物质主导变为精神主导。也进一步提升了世人对于茶的重视程度，因此又会体现或作用在物质层面，如茶方的增多等。

总之，茶书与茶医药的关系十分密切，换言之，如果将茶看作是一只大鸟，那么茶书与茶医药可以被其看作是这只大鸟的两只翅膀，也正是因为有这样两只强壮而有力的翅膀，这只大鸟才会在未来发展中越飞越高，一飞冲天。

二、诗词中的茶

（一）量多面广的茶诗词

宋代是中国传统文化蓬勃发展的关键时期，诗词曲赋，书画艺术都留下了不少传世之作。其中诗词的发展尤为突出。著名的唐宋八大家中有六位是宋人。文人们习惯于将他时、他景、他物、他事以诗词的形式记录下来，一书胸襟。诗词也是后世研究当时社会生活、文化风俗等内容的重要史料之一。

如果对宋代诗词有所考据就会发现，在数量庞大的诗词中，有一个被吟诵的主题所占比重较大，就是茶诗词。何为茶诗词？顾名思义就是以茶为主题内容的诗词，包括茶品、茶效、茶艺、茶具、采茶、种茶等方方面面。当然宋代不是茶诗词的始创朝代，但却竭尽全力的将其发展至鼎盛。那么为何会在宋代涌现出大量的茶诗词？这与宋代茶业的大发展有直接关系。当时茶饮风尚在上至帝王将相、贵族士人下至文人墨客、黎民百姓中盛行，民间茶事、茶俗、茶艺比比皆是，茶甚至成为了人们日常生活中的一部分，王安石就曾说：“茶之为用，等于米盐，不可一日无。”在这样的大背景下，茶诗词的发展似乎是必然的。

那么在众多的茶诗词中，是如何记载茶的相关内容的？我们先从较为宏观的角度对茶词与茶诗进行分类述要。

1. 宋代茶词述要

梳理中华书局 2019 年版《全宋词》，近两万首宋词中，共有 289 首茶词，占宋词总数的 1.5%。去除无名氏的作品 6 首外，共记录了 135 位词人的茶词。其中撰写茶词数量排在前五位的词人分别是：黄庭坚（16 首）、张炎（12 首）、辛弃疾（11 首）、苏轼（9 首）、毛滂（8 首）。

（1）茶词中的茶品。在茶词中明确提到茶品的共约 61 首，占茶词总数的 21%。为何要在茶词中记录茶品？因为宋代饮茶虽是一种君民共享之行为，但是饮用何种茶还是有严格等级区分的。一些北苑特级贡茶是专供皇室贵族享用的，比如龙焙等品种有钱也未必能够买到。想要获得这些名贵之茶只能靠皇帝赏赐，朋友赠送等方式，因此，能品饮到这类茶，从某种角度上说是一种地位和身份的象征，是一定要记录下来的。那么哪些茶品是经常被记录的？在记录的茶品中以龙团茶、建茶居多，也有专供皇帝品饮的龙焙茶系列。

龙焙茶系列都有哪些茶品呢？在《宣和北苑贡茶录》和《北苑别录》所记载的茶品中，排在前两位的“细色第一纲、第二纲”分别为龙焙贡新，龙焙试新，清·汪继壕在对《北苑别录》的按语中引用《清波杂志》云：“淳熙间，亲党许仲启官麻沙，得北苑修贡录，序以刊行，其间载岁贡贡十有二纲，凡三等四十一名。第一纲曰龙焙贡新，止五十余夸（铤），贵重如此。^{[137]408}”

那么在茶词中是如何记载龙焙茶品的呢？苏轼《西江月》的茶词中就记录了他品饮龙焙绝品的感受。“龙焙今年绝品，谷帘自古珍泉。雪芽双井散神仙。苗裔来从北苑。汤发云腴酳白，盏浮花乳轻圆。人间谁敢更争妍，斗取红窗粉面。^{[179]284}”这里提到“龙焙”为绝品应属皇室贡茶系列。

（2）采摘与制作。在茶词中不仅有茶品的记载，还有何时采摘茶芽、如何制茶的详细过程。为何要记载如此具体？作者的主观意识起决定作用。这样详细的记载有何意义？后人从茶词写实中就能够了解宋茶从采摘到制作的全过程，具有重要的史料价值。那么在茶词中如何体现相关内容的？如葛长庚《水调歌头·咏茶》上阕：“二月一番雨，昨夜一声雷。枪旗争展，建溪春色占先魁。采取枝头雀舌，带露和烟捣碎，炼作紫金堆。碾破香无限，飞起绿尘埃。^{[179]2566}”这里讲的是二月惊雷后，应该是惊蛰前后，

古语讲“春雷响，万物生”，大概就是言此。这时建茶就可以采摘了，其嫩芽被叫做雀舌。采摘后要捣碎，焙碾后制成。

但这里需要注意的是，关于采茶时间，茶书的记载比此文更清晰。《大观茶论》言：“茶工作于惊蛰”^{[137]330}；《品茶要录》言：“茶事起于惊蛰前”^{[137]313}；《东溪试茶录》言：“建溪茶，比他郡最先，北苑、壑源者尤早。岁多暖，则先惊蛰十日即芽；岁多寒，则后惊蛰五日始发。先芽者，气味俱不佳，唯过惊蛰者最为第一。民间常以惊蛰为候。”^{[137]305}”但总体采摘时间基本属于陆羽在《茶经》中所言：“凡采茶，在二月、三月、四月之间。”^{[32]69}”不同茶品采摘时间也却略有不同，被《本草纲目》收录，源自五代茶书《茶谱》中记载性温的蒙顶茶是采在春分前后，“俟雷之发声”。

（3）色味与茶效。茶词中言茶色与茶效的内容也不在少数。因为这些都是可以带给作者直观感受或印象深刻的内容。在色味记载上，词人常会选择一些形容词如紫、绿、乳、甘等，从其记载的色味中我们常常就能够推断出作者所品饮茶的种类。如程邻《西江月》下阕中描写了小凤团茶从被碾碎到点茶后茶汤色泽以及茶味的相关内容。“琼碎黄金碾里，乳浮紫玉瓯中。归来袈袂袖生风。齿颊余甘入梦。”^{[179]914}”被碾碎的小凤团茶被称为“琼”，暗喻此物的珍贵，而用其煎点的茶品当然就是“琼浆”了。用“乳”形容小凤团茶被点后茶汤上浮着的白色沫，茶味的甘香一直相伴齿颊间，甚至产生了一种飘飘欲仙之感。词中所描述的茶色茶味与茶书中的记载基本一致，即茶色白、口感甘香。宋徽宗在《大观茶论》中对于茶汤之色言：“点茶之色，以纯白为上真，青白为次，灰白次之，黄白又次之。天时得于上，人力尽于下，茶必纯白。”^{[137]336}”《茶录》中也言“茶色贵白”。其茶味为“甘”。此内容前文已有叙述。

在茶效记载上，据统计大约有 67 首记载了相关内容，约占茶词总数的 23%。其中约有近 80% 的内容言茶的解酒功效，此外还有消滞、解烦、清心、醒神、清肠等记载。那么茶解酒的功效为何会拔得头筹？要追溯记载以茶解酒的文献，辞书《广雅》应为首创。此内容虽被《太平御览》收录，但在宋代本草著作中，却未言此功效。甚至在明·李时珍《本草纲目》中还引用元·李鹏飞《三元参赞延寿书》所言：“大渴及酒后饮茶，水入肾经，令人腰、脚、膀胱冷痛，兼患水肿、挛痹诸疾”^[180]。可见酒后饮茶非但不

能解酒，还会引起疾病。那么为何还有如此多的词人有关于茶解酒的记载？笔者推断，首先是宋代宴席环节设置的原因。一般宋代宴席后设茶席，大家可以在此进行斗茶等娱乐活动。而茶席间所饮之茶常常是珍贵之物，或至少是“真茶”，自然也应该被记录在诗词中，当然也不排除一些人饮茶后头脑变得清醒了，故言茶能解酒。其次，长久以来茶被视为可以解毒之物，而以茶解酒毒就在情理之中了。

此外，在茶词中还谈到因茶致病的问题，可视为茶效的反例。如杨万里在《武陵春》一词的序中就直言：“老夫茗饮小过，遂得气疾”，在随后的下阕中又言自己的病症为“中寒，瘦骨如柴痛又酸”^{[179]1666}。李时珍《本草纲目·茗》中在记载虚寒及血弱之人，久饮茶的病症与其十分相似，即“若虚寒及血弱之人，饮之既久，则脾胃恶寒，元气暗损，土不制水，精血潜虚；成痰饮，成痞胀，成痿痹，成黄瘦，成呕逆，成洞泻，成腹痛，成疝瘕，种种内伤，此茶之害也。”也有病重不饮茶记载。李清照《摊破浣溪沙》上阕：“病起萧萧两鬓华。卧看残月上窗纱。豆蔻连梢煎熟水，莫分茶。”^{[179]933}上文曾言茶可治病亦可送服增加药效，李清照为何不饮茶？因茶性寒，其主治甚至送服方治疗以热症为主。李清照词中不饮茶，估计应该得的是虚寒之症，因此才不能饮茶。

在宋代茶词中还有一些以茶言志、抒发送别之情以及记录茶具、记载茶与酒的关系、茶果等内容，此处不再过多分析。

2. 宋代茶诗述要

以《历代茶诗集成》（宋金卷）为参考，书中共收录了 917 名诗人的 5297 首茶诗，其中全诗收录的有 4422 首，选摘诗句 875 首。撰写茶诗最多的诗人为陆游（397 首），其次黄庭坚（127 首）、苏轼（84 首）、杨万里（65 首）、白居易（64 首）。在众多写作茶诗的诗人中，还包括宋代太宗、徽宗、高宗、孝宗、光宗、度宗等六位皇帝，特别是徽宗著有 6 首茶诗，其数量虽无法与之前提到的诗人相比，但在宋代皇帝中却绝对属于佼佼者，而这与其嗜茶、爱茶是分不开的。虽然茶诗在数量上远多于茶词，但与宋词关注的主题较为相似，只是多了对饮茶用水的关注，我们依然按照不同主题进行简要梳理。

（1）茶诗中的茶品。与茶词较为相似，其中咏龙凤团茶的诗最多，约

为 620 首，其次为双井茶，约有 50 首，顾渚茶约有 30 首，日铸茶约 20 首，阳羨茶、中洲茶均有 10 首左右。其余的茶品，茶诗数量虽不多，但涉及到的种类却很多，包括蒙顶茶、修仁茶、扬州贡茶、焦坑茶、武夷茶、十二雷茶、垂云茶、卧龙茶、丁坑茶、白云茶、桃花茶、宝云茶、剡山茶、乌石茶、乳洞裹、碧霄峰茗、真如茶、岳麓茶、瀑布岭仙茶、安乐茶、小龙茶、莲心茶、庐山茶、黄龙茶、上封茶、桂隐茶，金地茶、西庵茶、花坞茶、金埭茶、松溪茶等，此外还有一些花草果茶和添加其他食材的复合茶，包括橄榄茶、葱茶、茱萸茶、芎茶、插茶、薄荷茶、桂花茶等。

(2) 采摘与制作。相比茶词中所言茶的采摘、制作等内容，在众多首茶诗中涵盖内容更为广泛。不仅有如白玉蟾的长诗《茶歌》中描写茶从采摘、制作到烹煮、品饮的全过程的诗：“壑源春到不知时，霹雳一声惊晓枝。枝头未敢展枪旗，吐玉缀金先献奇。雀舌含春不解语，只有晓露晨烟知。带露和烟摘归去，蒸来细捣几千杵。捏作月团三百片，火候调匀文与武。碾边飞絮卷玉尘，磨下落珠散金缕。首山黄铜铸小铛，活火新泉自烹煮。蟹眼已没鱼跟浮，垆垆松声送风雨。定州红玉琢花瓷，瑞雪满瓯浮白乳。绿云入口生香风，满口兰芷香无穷。”^{[171]150}”

也有关于种茶、观茶、均茶、罗茶、碾茶等单独工艺的专门描写。如苏轼《种茶》就较为经典：“松间旅生茶，已与松俱瘦。茨棘尚未容，蒙翳争交构。天公所遗弃，百岁仍稚幼。紫笋虽不长，孤根乃独寿。移栽自鹤岭，土软春雨后。弥旬得连阴，似许晚遂茂。能忘流转苦，戢戢出鸟味。未任供春磨，且可资摘嗅。千团输大官，百饼衙私斗。何如此一啜，有味出吾囿。”^{[171]490}”苏轼松间种茶的方式，直到现在仍然被沿用。因为茶叶喜阴，陆羽认为“阳崖阴林”是其最好的生长环境。而苏轼所种之茶为紫笋，是野外移栽而来，品种应该是极佳的。

张扩的 14 首茶诗中将茶的制作进行了分门别类的吟诵，《均茶》“密云惊散阿香雷，坐客分尝雪一杯。可是陈平长割肉，全胜管仲自分财。”

《罗茶》“新剪鹅溪样如月，中有琼糜落飞屑。何年解后紫霞仙，肘后亲传餐玉诀。”《碾茶》“何意苍龙解碎身，岂知幻相等微尘。莫言椎钝如幽冀，碎璧相如竞负秦。”^{[171]273-274}”诗中运用了许多先秦两汉时期的典故以及神话传说，来形象的记载了均茶、罗茶、碾茶的全过程。

(3) 色味与茶效。在茶色味上,茶诗与茶词描述的内容基本相似,茶色尚白,茶味甘香。如苏轼《宿临安净土寺》言“觉来烹石泉,紫笋发轻乳”^{[171]496}。范仲淹长诗《和章岷从事斗茶歌》言:“黄金碾畔绿尘飞,紫玉瓯心雪涛起。斗余味兮轻醍醐,斗余香兮薄兰芷。”^{[171]675}但由于茶诗中涉及的茶品较多,所以并不是味道均为甘味,也有苦茶。如在陆游诗中就多次出现秋天采摘的茶,名秋茶,言其味苦。如《书壁二首之一》言“留客秋茶苦,醺人社酒浑。”^{[171]534}还有专门卖秋茶之人,《秋兴四首之四》言“邻父筑场收早稼,溪姑负笼卖秋茶。”《秋晚村舍杂咏二首之一》言:“园丁种冬菜,邻女卖秋茶。”^{[171]560-561}

这是秋茶第一次用诗的方式被记录,至少可以说明在宋代,相比皇宫贵族所饮采自早春之茶的贡茶制作工艺之高、口感之好,民间百姓饮茶则品种较杂,有饮秋茶的习惯。而唐《新修本草》言入药之茶“秋采之”,或许能够以此释义。

白元礼《即事》言其所饮之茶“剩甘饴作酒,最苦藜烹茶”^{[171]149},为何其饮之茶如此之苦?《全宋诗》中此茶句摘自《輿地纪胜》卷一八一《夔州路·大宁监》,而《輿地纪胜》中记载:监地接胸膈,多瘴,土人以茱萸煎茶饮之,可以辟岚气,以其味辛,名曰辣茶。可见茶品不同而茶色味也不同。

在茶效上记载数量较多,其中言茶有醒酒、破睡、清肠、明目、去烦解忧甚至羽化成仙之功效仍占80%以上的比重,此外诗中还出现关于茶药的内容。如黄庭坚的127首茶诗与摘句中,除了谈到茶具有破睡、医治眼花、疗渴、利肠之功效外,还有三首专门写茶药的诗。《三至堂》言:“延客煮茶药,使君语雍容”;《走答明略适尧民来相约奉谒故篇末及之》言:“应烦下榻煮茶药,坐待月轮衔屋山”;《寄南阳谢外舅》言:“雪屋煮茶药,晴帘张画图”^{[171]890-891}。

在《中国茶叶大辞典》中,对于茶药的释义有两种解释^{[71]8}:一是茶与药,在中唐时期常写作“茶药”。《旧五代史·梁书·太祖本纪》:开平二年(908)三月辛巳,“以同州节度使刘知俊为潞州行营招讨使。壬午宴扈驾群臣,并劳知俊,赐以金带、战袍、宝剑、茶药”。二是作药用的茶。据考茶药在宋代出现疫病时,经常由和剂局制作后,发放给军中官兵以达

到预防或治疗之效。只是不能确定，黄庭坚此处所言之茶药是否与疫病中提及茶药为一物，还是药用的茶，亦或是用煎茶的方法煎饮疗己之药，大概是后者的概率更高些。

（4）饮茶用水。这一主题在茶词中少有提及，但在茶诗中却有所体现。其实在茶书中，此内容也常被关注。从陆羽《茶经》中提到水的品种及种类，到茶书中出现关于水品的专著，如张又新《煎茶水记》、叶清臣《煮茶泉品》、欧阳修《大明水记》等，与茶诗中的用水遥相呼应，互为补充。一方面凸显了择水对于茶的重要，而另一方面也体现了人们对于饮用水品的重视程度。

其实水亦可为药，在众多本草古籍中均有认定。最早记载水之药用的为陶弘景《名医别录》，后经不断发展完善补充，本草古籍中记载水之药用经历了初步认知、逐渐重视直至反思创新的三个阶段。以古代本草巅峰之作明代李时珍所著《本草纲目》为代表，关于水之药用记载就已达到了43种，并开始倾向于中医临床用水。^[181]

茶诗中的水主要体现在咏泉诗上，其中咏惠山泉的诗为最多，大约有近60首，而此泉是被陆羽评为第二的泉品，陆羽评为第一的谷帘泉，有近20首茶诗。此外还有虎丘井、中泠泉、丹阳泉、蜀井、松江水、郴州圆泉、钓台十九泉、陆子泉、虎跑泉、安平泉、庐山三叠泉、夫子泉、参寥泉、憨憨泉、玻璃泉、庶子泉、无碍泉、六一泉、金莲泉、金线泉、白云泉、白鹤泉、蒙泉、天池泉、范公泉、莱公泉、钱氏通惠泉、法乳泉、玉乳泉、喜客泉、菩萨泉等。宋代饮茶用水基本有两个原则，一是用好水，以上提到的所有水产品应该都可作为最佳选择。二是要用产茶之地的水，《茶谱》中记载蒙顶茶治疗疾病就是要用此地之水烹制此地之茶。再如始于宋代盛于明代的龙井茶，据说用龙泓泉水冲泡，口感为最佳。

此外在众多的茶诗中还出现了近10余首咏茶花的诗，而山茶花在明·倪朱谟《本草汇言》中是可以入药的，其“味苦涩，气平，无毒”，《日华子》认为其为“凉血止血之药”。此处不赘述。

（二）诗词中茶效的梳理整理

通过以上梳理可知，宋代茶诗词在撰写内容上不拘一格，主题很广，但要论及其中的医药体现，最为突出的即是对茶效的撰写。其内容一方面

是与本草、方书著作记载相一致，互为映证，另一方面还提出了两类著作中均未提及的内容，互为补充。由于茶效是茶医药的核心内容，因此下文将采取对宋代茶诗词集中梳理的方式，分析诗词中的茶效内容。

1. 利害两面言茶效

(1) 饮茶有益。客观的说，在宋代支持饮茶有益之人一定是占大多数。而支撑这种思想的重要根基一定与本草、方书著作所记载的茶效有关。尽管《本草衍义》中也曾引唐《母景代茶饮序》中倡导饮茶有度的思想，但毕竟声音太小，无法引人关注。同时除了本草、方书言茶功效外，茶书、茶诗词言茶能治疗预防疾病，也起到了燃煤助力的作用。特别是茶诗词，由于其流传范围广、速度快，在其推动下饮茶有益的队伍则更加发展壮大。那么在诗词中都是如何记载饮茶有益的相关内容的？在记载上它与医药著作又存在怎样的关系？

必须承认，在茶诗词中所言饮茶有益的内容还是较为丰富的，写作体例上，笼而统之的有之，详细具体的有之，还有在记载有益内容时略谈有害的。有益方面与医药著作基本相一致，更像是医药著作的实践言说。其中也融入了大量的古代典籍故事等内容，尊古的思想较为明显。

如苏轼茶诗《游诸佛舍一日饮酺茶七盏戏书勤师壁》：“示病维摩元不病，在家灵运已忘家。何须魏帝一丸药，且尽卢仝七碗茶。^{[171]493}”诗中用了对比、引用等手法，直言茶具有治病功效。诗中引用“卢仝七碗茶”，来自于茶诗中经典之作，卢仝的《走笔谢孟谏议寄新茶》。这一内容也是宋代茶诗词中写茶效被经常引用的。其“一碗喉吻润，两碗破孤闷，三碗搜枯肠，四碗发轻汗，五碗肌骨清，六碗通仙灵，七碗两腋习习清风生”的形象描述脍炙人口，在茶效宣传上起到了重要作用。

与苏轼的笼而统之相比，李光长诗《饮茶歌并序》在序与诗文中认为饮茶有益，堪称茶之铁粉。其序言：“予性不嗜酒，客至无早暮必设茶。顷见中州士友相戒不饮茶，盖信俗医之说，谓茶性冷，能销铄肾气，故好色者信之，然当时贵人未有长年者。今恣情色欲而独戒饮茶，岂不谬哉？陶隐居云：茶能轻身换骨，黄石君服之仙去。虽未必然，益知茶不能害人也。作《饮茶歌》以示同好者。^{[171]373}”全序讨论的核心即饮茶有益而无害，即使身体出现了“销铄肾气”等症，也不是因为饮茶而造成的。即使陶弘

景所言饮茶能轻身换骨成仙的记载不实，但从中也不能得出饮茶有害的结论。那么因茶性冷而伤肾的内容在医药著作中是否有记载？又是如何言说的呢？

元·李鹏飞所撰写的《三元参赞延寿书》曾言茶“大渴及酒后饮茶，水入肾经，令人腰、脚、膀胱冷痛，兼患水肿、挛痹诸疾。^[182]”就是言饮茶要杜绝“大渴和酒后”两种情况，否则就会使茶入肾经，而引发一系列疾病。对于陶弘景《杂录》中“茶能轻身换骨”的说法，作者虽在序言中言“虽未必然”，但这一思想在其长诗中却得到了延续，言：“轻身换骨有奇功，一洗尘劳散昏俗”，还用魏晋时期“竹林七贤”饮酒服丹的反面事例说明，一切求长生的行为都不如饮茶。因为饮茶可以成仙，而成仙即长生。

与李光认为饮茶有益相比，黄庭坚对于饮茶有益的认识略显客观。茶词《阮郎归》下阕集中描写了夜晚品饮小龙团的功效即：“消滞思，解尘烦。金瓯雪浪翻。只愁啜罢水流天，余清搅夜眠。^{[179]403}”这里不仅描写了小龙团具有：消滞、解烦、提神清脑的功效，还谈到了茶的不寐作用。尽管药书《桐君药录》中早已记载了茶“令人不眠”的功效，但这一功效其实是具有双重属性的。对于《桐君药录》中的煮盐人来说，由于其需要彻夜工作，饮茶提神而不眠则是有益之功。但对于想睡觉却因饮茶而无法入眠之人，此功效就并不有益了。那么黄庭坚所记载的内容属于哪类情况呢？恰恰是后者。“余清搅夜眠”就是其对于饮茶后所带来不寐的陈说。那么黄庭坚为何会饮茶不寐呢？南宋《调燮类编·卷三》记述了两种情况：“晚茶令人不寐，有心事者忌之。”也就是说茶能够使人不寐，一是饮茶时间过晚，二是有心事。茶词中明确标明饮茶时间在晚上，“只愁啜罢水流天”中一个“愁”字也能够推断出黄庭坚饮茶之时是有心事的，恰好属于《调燮类编》所概括的两种情况。

（2）饮茶致疾。这一方面的内容自五代蜀·毛文锡《茶谱》引《唐右补阙母灵代茶饮序》言：茶虽“释滞消拥，一日之利暂佳”但久饮会“瘠气侵精，终身之累斯大”之后，饮茶致病的内容还是受到了一定程度关注的。在部分医药、笔记、类书等著作中也会被不同程度的提及。如苏轼在其《漱口方》中也明确提出“除烦去腻，世故不可无茶，然暗中损人不少，

空心饮茶如盐，直入肾经，且冷脾胃，乃引贼入室也”。但总体而言，此内容在茶医药中并非主流或主体，更多的是相互引用或泛泛而谈。但这一内容在茶诗词中更多是以作者的亲身经历为言说，更具有说服性和可信度。

如前文提到的杨万里在《武陵春》茶词中就谈到了因为过度饮茶而得了“气疾”的内容，并详细描述了其症状为“中寒，瘦骨如柴痛又酸”。饮茶过度为何会出现杨万里所说的症状呢？从中医学的角度讲，杨万里的气疾应该是因茶寒而入脾胃中焦，中焦受寒而导致直中即“中寒”，而肺要依靠脾布散津液，因寒饮射肺，所以出现了气疾。又因脾胃功能出现问题后引起消化问题，进而出现了身体的消瘦，而寒湿无法经代谢排出，身体又出现了酸痛之感。因此李时珍《本草纲目》中才会说：“若虚寒及血弱之人，饮之既久，则脾胃恶寒，元气暗损，土不制水，精血潜虚”。可见，饮茶是需要辨别体质的。

相比杨万里不知饮茶为何会产生疾病相比，吕南公对于饮茶致疾的认识则较为到位。其茶诗《和得茶杂韵》开篇即言：“衰翁脾病怯饮茶”^{[171]235}，讲自己因为脾有病而不能饮茶，足见饮茶对于脾胃还是有直接影响的。朱翌有茶诗题目为《黄守不饮茶》所言更为客观：“涤烦疗渴名虽著，瘠气侵精暗有妨。梦寐无忧眠可熟，清虚自积体尤强。樵青竹里管何事，侧听杯行供暖汤。^{[171]245}”虽然茶“涤烦疗渴”的功能是被人较为熟知的，但其“瘠气侵精”的副作用也是要注意的且饮茶适合体强之人。因此要适量饮茶、辨体质饮茶、饮真茶。

总之，茶诗词在著说饮茶有益或致疾方面，描写得更为直接而具体，这些更多来自于作者内心的言说，更容易被民众所接受与吸纳。

2. 茶品各异论茶功

如上所述，茶诗词中记载茶品的内容均占有一定比例，其中接近 70% 以上会记录此种茶品的茶效。此处仅以盛行茶品蒙顶茶与建茶为例，探讨一下其记载与医药著作中的关系。

文彦博茶诗《蒙顶茶》：“旧谱最称蒙顶味，露芽云液胜醍醐。公家药笼虽多品，略采甘滋助道腴。^{[171]107}”诗中不仅言其味美胜醍醐，更明确将蒙顶山茶作为官家常备药品，而其作用是“甘滋助道腴”，也就是养生佳品。自五代蜀·毛文锡《茶谱》中最早记载了雅州的蒙顶山茶功效，即

具有“获一两，以本处水煎服，即能祛宿疾；二两，当眼前无疾；三两，固以换骨；四两，即为地仙矣”^{[30]81-82}。之后，蒙顶茶就作为一种特殊的茶品出现在各类本草书中。如宋·苏颂《本草图经》中不仅记录了《茶谱》关于蒙顶茶的全文，而且引用陆羽《茶经》言其茶性温。《本草纲目》中记载的内容与之相似。那么蒙顶茶为何会受到诸多关注呢？也许和它具有特殊的茶性有直接关系。茶多性寒、微寒或冷，因而才会出现饮之不当而伤人的现象。而蒙顶茶性温，应该可以适合长期饮用。那么在茶性上是否只有蒙顶茶一类是与其他茶品不同的呢？也不然。元·贾铭撰《饮食须知》中就记载了包括蒙顶茶在内的三种在性味上与其他茶品不同的茶，即：“蒙茶性温，六安、湘潭茶稍平。”^[183]

如此特殊的茶品，在历代方书中却难觅其踪迹，又是为何？笔者推断，一般入药之茶均因其性寒而治疗热症或平衡热药，但因蒙顶茶性温，这些功效无法发挥，故难入医方。但也正是因为其性温，可以适合长期饮用，故可作养生之佳品。而贤相文彦博此处明言将蒙顶收入“公家药笼”，也是为养生所用，刚好能够相互呼应。

刘跂茶诗《舍弟寄茶》主要讲建茶的功效：“吾弟饷人真不恶，建芽来自禁烟前。一杯未易阳侯厄，四两应为蒙顶仙。病子头风如得药，酒家中圣殆忘暌。平头奴子堪瓶碗，可带樵青竹叶煎。”^{[171]200}此诗主要讲了建茶做为药物能够医治头风的功效。茶具有治疗头风的作用在各方书中记载较多，如《备急灸法》中的“乌辛茶”方就是用川乌一只（生，去皮）、高丽细辛二钱、茶芽二钱来治疗头风病。而建茶在众多茶品中其清头目的作用尤佳。元·王好古《汤液本草》中记载：“《液》云：腊茶是也。清头目，利小便，消热渴，下气消食，令人少睡，中风昏愤多睡不醒宜用此。入手足厥阴。”^[184]

建茶绝不仅仅有去头风的功效，在医药著作中它的茶效是较为突出的。如宋·陈承在《本草别说》中记载了宋人运用建茶主治的病症，即“近人以建茶治伤暑，合醋治泄泻，甚效。”^[185]《续易简方·卷四》记载一首茶单方，主治积痢，也是用“腊茶末二钱，热汤七分盏调，倾一蛤蜊壳生麻油在内，搅匀。食空服之。”这种以茶诗词的方式来言说某种茶品的茶效，同样使用了现身说法，进一步加深了民众中对某种茶品的认识，从而促进

了其更广泛的流行。

此外，在整理茶诗词，发掘其体现的医药元素时，还发现了一类医药性茶诗，在名称上就与医药著作密切相关。如刘克庄撰写的《卫生》就属于此类，其诗云：“卫生草草昧周防，小郡无医自处方。采下菊宜为枕睡，碾来芎可入茶尝。身因病转添萧飒，人到衰难再盛强。旧喜读书今亦懒，铜炉慢炷一铢香。”^{[171][215]}此诗与医药著作有何关系呢？关键在其诗名“卫生”二字。众所周知，在宋代出现了一系列以“卫生”命名的方书如：《卫生家宝方》、《卫生家宝产科方》、《卫生家宝小儿方》等，而此处用“卫生”命名茶诗，想必作者其用意也是要告知读者，这是一首药诗。从诗的内容看也的确如此。全诗中所讲到自学成医，用菊花做枕头，以川芎入茶的方法，在方书中都能够找到对应之言。

那么宋代“卫生”二字与现代“卫生”含义又有何不同呢？宋代这一词取捍卫、保护生命之意，亦有预防养生的含义在其中。因为中医有“卫气”一词，在《灵枢经·本藏》被定义为：“卫气者，所以温分肉，充皮肤，肥腠理，司开阖者也。”其中“卫”字含义应类似。《庄子·庚桑楚》言：“趺，愿闻卫生之经而已矣。”这里的卫生指养生。而现代“卫生”一词是医学专用名词，指社会集体与个人的生产、工作、学习、生活卫生的总称。一般内容包括为增进人体健康，预防疾病，改善和创造合乎生理要求的生存环境、条件所采取的各种卫生措施。

3. 常用茶效的体现

虽然在记载茶效上，诗词涵盖的内容远不如医药著作详细而有体系，但在梳理的过程中，对比医药著作，还是能够看到茶诗词中所记载茶效的内容在涵盖医药著作基本内容基础上，有所增补。现根据所记载茶效茶诗词数量从多到少，对常用茶效梳理总结为以下几类：

（1）解酒功能。《太平御览》中记载《广雅》所言茶效之一为“其饮醒酒。”而在茶诗词中言其解酒的功效数量所占比重较大。据统计茶词言茶效的篇目中有近 80% 记载茶的解酒功能。先饮酒后饮茶似乎成为了宋代宴席中特有环节。苏轼茶词《行香子》中将这一场景描述得淋漓尽致：“绮席才终。欢意犹浓。酒阑时、高兴无穷。共夸君赐，初拆臣封。看分香饼，黄金缕，密云龙。斗赢一水，功敌千钟。觉凉生、两腋清风。暂留红袖，

少却纱笼。放笙歌散，庭馆静，略从容。^{[179]302}”词中上阕清晰描述了宴席饮酒接近尾声时，拆开君赐密云龙茶的情形，而下阕不仅记载了其斗茶的场景，还清晰的写出饮茶后酒解神清的感受，堪称佳作。

方回茶诗《病酒良苦》记载了自己酒醉后的感受以及要改饮酒为饮茶的决心。其文为：“一醉几于死，人疑呕出肝。渴烧唇舌破，毒搅胃肠酸。寝不知雷响，愁偏怯雨寒。狎徒闻必哂，医叟疗应难。冰水差能咽，麤羹屡废餐。从今对花处，止可啜茶看。^{[171]25-26}”用现代药理学视角分析，茶能够解酒，是言其能够解酒毒。因茶成分中所含有的茶多酚、茶碱、咖啡碱、黄嘌呤、黄酮类、有机酸、多种氨基酸和维生素类物质，相互作用配合，在水的运化下，对酒精有抑制作用。通过扩张血液循环，促进身体中血液酒精的代谢，再通过其利尿作用，促使酒精能够被迅速排出体外。但切记饮酒大醉后不适合饮浓茶，这样会使大量的酒精通过肾脏从小便排出的同时，增加肾脏的负担，因而影响肾脏功能。也就是元·李鹏飞所言：“酒后饮茶，水入肾经，令人腰、脚、膀胱冷痛”。现将茶词中关于解酒茶效的相关作品摘录如下表 3-1：

表 3-1：宋代茶词中解酒茶效的统计

作 者	题 目	相关词句
黄庭坚	满庭芳·咏茶	为扶起，尊前醉玉颓山。饮罢风生两腋，醒魂到、明月轮边。
	看花回	夜永兰堂醺饮，半倚颓玉。……，催茗饮、旋煮寒泉，露井瓶甕响飞瀑。
	品令	汤响松风，早减了、二分酒病。
	雨中花·送彭文思使君	会须醉倒，玉山扶起，更倾春碧。
李元膺	浣溪沙	已醉人间千日酒，赐来天上密云龙。
谢逸	武陵春·茶	捧碗纤纤春笋瘦，乳雾泛冰瓷。两袖清风拂袖飞，归去酒醒时。
毛滂	蝶恋花·送茶	七盏能醒千日卧。
葛胜仲	鹧鸪天	凝膏清涤高阳醉，灵液甘和正焙芽。
王安中	临江仙·和梁才甫茶词	赐品暂醒歌里醉
王庭珪	好事近·茶	今夜酒醒归去，觉风生两腋。
吕本中	西江月·熟水词	酒罢悠扬醉兴，茶烹唤起醒魂。
赵鼎	好事近	兰烛画堂深，歌吹已终瑶席。碾破密云金缕，送蓬莱归客。
王之道	西江月·和董令升燕	一杯聊解水仙浆。七日狂醒顿爽。

	宴分茶	
杨无咎	玉楼春·茶	酒阑未放宾朋散，自拣冰芽教旋碾。
史浩	如梦令	饮兴正浓时，兔碗聊分春露。
	画堂春	欲到醉乡深处，应须仗、两腋香风。
程垓	朝中措	华筵饮散撤芳尊，人影乱纷纷。且约玉 骢留住，细将团凤平分。
吴潜	谒金门·和韵赋茶	酒兴茶酣人语悄，莫教鸡聒晓。
晁端礼	金蕉叶	溪泉泛、越瓯春乳。醉魂一啜都醒，绛 蜡迎归去。
李清照	鹧鸪天	酒阑更喜团茶苦，梦断偏宜瑞脑香。
胡铨	醉落魄·辛未九月望 和答庆符	酒欲醒时，兴在卢仝碗。
沈端节	洞仙歌	待石鼎煎茶洗馥醺
葛长庚	酹江月·春日	烹茶解酒
仇远	八拍蛮	翠袖笼香醒宿酒，银瓶汲水瀹新茶。

(2) 不眠功能。对于茶能够令人不眠的记载，在不同朝代的本草等著作中曾经被多次提到。陶弘景《本草经集注》中在“苦菜”词条下集注言：茶，令人不眠。宋及以前本草著作《新修本草》《开宝本草》《嘉祐本草》《证类本草》中也均言茶有令人少睡、不眠之功。而元·王好古在《汤液本草》中更直言茶可以“清头目，治中风昏愤，多睡不醒。”那么，饮茶为何会产生不眠的功效？从现代药理学的角度来分析，由于茶叶中所含有的主要物质咖啡碱极易被水析出，其对中枢神性系统的大脑、脑干和脊髓都有明显的兴奋作用，而这正是饮茶能够消除瞌睡，振作精神，减轻疲劳的关键。

那么在宋代众多茶诗词中又是如何记载茶具有不眠功效的呢？归纳起来大致可分为两类，一类是主观利用饮茶少睡的功效来驱赶困意。如葛长庚茶词《水调歌头·咏茶》下阕言：“唤醒青州从事，战退睡魔百万，梦不到阳台。两腋清风起，我欲上蓬莱。^{[179]2566}”用唤醒、战退两个词讲述了饮茶后神清气爽，提神醒脑之感，甚至飘飘欲仙。而“战睡魔”一词也是形容茶不眠少睡功效诗词中较为常见的词语。陈三聘茶词《朝中措》下阕则将茶能够驱赶困意的功效写得更为直接，其言：“吾年如此，愁来问酒，困后呼茶。^{[179]2022}”这是作者日常生活的一个缩影，但也体现了多数人生活中的一种选择，即“愁喝酒，困饮茶。”总之，此种言茶不眠功效的诗词代表的是一种作者的主动选择，即就是要充分利用茶不眠功效来达

到不眠的目的。

另一类是作者对饮茶后产生不眠功效的被动记录。在此类作品中常杂糅作者对茶又喜又恨之感。文彦博茶诗《宿独乐园诘朝将归》言：“宿病岑岑犹带酒，无眠耿耿不禁茶。^{[171]107}”杨万里茶诗《和周仲容春日二律句之一》言：“未嫌诗得瘦，只苦茗妨眠。”其茶诗《苦热登多稼亭二首之一》言：“剩欲啜茶还罢去，却愁通夕不成眠。^{[171]337}”都较为形象的写出了作者苦于饮茶不眠的心境。

(3) 治疗消渴病。宋代诗词中还有一个隐匿的茶效，常被提及却又容易被误读，即茶可以治疗消渴疾。为何说是隐匿茶效呢？因为在茶诗词中经常用司马相如的名字或字来代替暗指茶可以治疗此种疾病。那么司马相如与消渴疾有何关系呢？《史记·司马相如传》言司马相如：“口吃而善著书，常有消渴疾”，此“消渴疾”从现代医学视角分析，司马相如有可能患有糖尿病。在宋代文人眼中茶是可以治疗这种疾病的。杨无咎的茶词《醉蓬莱》下阕言：“珍重殷勤，念文园多病。毛孔生香，舌根回味，助苦吟幽兴。两腋风生，从教飞到，蓬莱仙境。^{[179]1188}”此处文园指司马相如。全词上阕写了双井茶生长环境，下阕摘录句中主要言茶效，一是能够治疗消渴病，二是能够助雅兴写出好文章，三是能够使人羽化成仙。苏轼的茶诗《黄鲁直以诗馈双井茶次韵为谢》中言：“江夏无双种奇茗，汝阴六一夸新书。磨成不敢付僮仆，自看雪汤生玢珠。列仙之儒瘠不腴，只有病渴同相如。明年我欲东南去，画舫何妨宿太湖。^{[171]491}”也是将相如与消渴病联系在一起，并言茶效。

那么茶真的能治疗消渴病吗？在林乾良等编著《中国茶疗》一书中，记录了用茶治疗糖尿病的相关内容，从理论、临床实践的角度作了较为详细的分析。其言：“茶叶能治疗糖尿病是多种成分综合作用的结果。茶中所含的多酚和维生素，能保持微血管的正常坚韧性、通透性，因而使本来微血管脆弱的糖尿病患者，通过饮茶恢复其正常功能，对治疗糖尿病有利。更重要的是，茶汤中还含有防治糖代谢障碍的成分”^[186]等等。

其实中医对“消渴病”治疗早有记录。唐·王焘《外台秘要·卷十一·消中消渴肾消方》中详细记录了隋代《古今录验》中对消渴病所进行的三种分类：即“一渴而饮水多，小便数，无脂似麸片甜者，皆是消渴病也；二

吃食多，不甚渴，小便少，似有油而数者，此是消中病也；三渴饮水不能多，但腿肿脚先瘦小，阴痿弱，数小便者，此是肾消病也，特忌房劳。^[187]”但在其唐宋治疗消渴病的药方中却并未发现有茶方的运用。由于消渴病的病变部位在肺、胃、肾，其基本病机为阴津亏耗，燥热偏盛。推断在其病发初期，饮茶入胃、肺等部位，以其寒凉降燥热，应该有一定的功效。

（4）养生功能。茶的养生功能可以包括两个层面，即疗身与疗神。茶诗词中主要从后者的角度来谈茶所具有的养生功效。总结梳理主要包括以下两个层面：一是涤烦清心静神思，二是轻身羽化益人寿。有些诗词只体现一个层面，有些则二者皆而有之。张抡的茶词《诉衷情》言：“三昧手，不须夸。满瓯花。睡魔何处，两腋清风，兴满烟霞。^{[179]1420}”先言饮茶可以驱赶困意，后言饮后两腋清风的感觉，这里的“两腋清风”也是宋代诗词中写茶能够羽化长生惯用的手法，其典故依然来自于卢仝的“七碗茶诗”。著有《北苑茶录》的丁谓有一首茶诗《咏茶》言：“烦襟一时啜，宁羡酒如澠”^{[171]5}，主要写茶具有涤烦扩襟之功效。而王阮的茶诗《龟父国宾二周丈同游谷帘三首》则言：“一饮清冷体便轻，绝知真液是长生。归来世事都忘尽，惟记白云堆里行。^{[171]46}”不仅言常饮茶能够轻身长生，而且在涤烦静心功效上，能够达到世事都忘的效果。

在其他文献中关于茶能够涤烦轻身及羽化的功效，最早可以追溯到《茶经》中所收录的壶居士《食忌》言：“苦茶，久食羽化”，还有陶弘景《杂录》记载：“苦茶轻身换骨，昔丹丘子、黄山君服之。^{[32]200-201}”明代《茶解》一书中更言：“茶通神仙。久服，能令昇举”^{[30]320}。这些言论都带有明显道教思想的痕迹，因此被李时珍评价其为“皆方士谬言误世者也。”因此在本草文献中，均不被采信。

那么宋诗词中为何还有多首涉及此内容？笔者推测这应该是诗人抒发自己情感的一种表达方式。作者或许在现实生活中遇到了某种困难，在束手无策之时，寄托于饮茶羽化即可忘却一切烦恼；亦或许作者在现实生活中遇到了喜悦之事，用羽化成仙来描述自己“赛神仙”之感，但都并非真正相信饮茶能够羽化。

关于茶的涤烦静心功能，唐·裴汶撰写的茶书《茶述》中言茶效为“其用涤烦，其功致和。……物能祛邪，必能辅正。^{[30]75}”而关于茶有涤烦静

心的作用，在《唐国史补·卷下》记载了常鲁公出使西蕃的一段故事中也有提及：常鲁公在煮饮一物，赞普问常鲁公所饮何物时，“鲁公曰：‘涤烦疗渴，所谓茶也。’^[188]”涤烦静心无疑是一种能够让身体处于极大平衡的精神状态，没有过分的焦虑自然也会避免一些疾病的产生。但必须要认识到茶所具有的涤烦静心的功效其实只是一种被假借的手段，或者是一种寄托，真正能够实现这一功能的还是要依靠人本身的自我调节。

（5）消食功能。在宋代诗词中还有一个较为有趣的现象，即很多诗词的开头都谈到了食后饮茶的内容。既交代了宋人饮茶的时间，也体现了茶所具有消食利肠的功效。如李纲的茶诗《山居四适之二·烹茶》言：“安眠饱食更何求，只欠云腴茗一瓯。^{[171]377}”《饮修仁茶》：“从容饭罢何为者，一碗还兼一炷香。^{[171]380}”将作者饭后迫切想要饮茶的心情跃然纸上。那么在饭后饮茶是否科学呢？林洪《山家清供》直言：“饭后，必少顷乃服”乃为养生之道。可见，饭后还是要间隔一段时间饮茶才最为合理，因为当饱食后即饮茶会冲淡胃液，引起消化系统的疾病。

杨无咎的茶词《朝中措》中言：“冷暖旋投冰碗，荤膻一洗诗肠。^{[179]1188}”则清晰地表达了茶的清肠去油功效。还有未饱食而只能饮茶的例子，如李洪的茶诗《宿瑞岩示刘子厚》：“解衣借僧庐，煮茗涤枯肠。^{[171]390}”由于肠中没有什么食物故称为“枯肠”，言其所处较为悲惨的境界。其实李洪此种饮茶法是被禁忌的。元·李鹏飞言：“大抵饮茶宜热宜少，不饮尤佳，空腹最忌之。^[189]”

茶真的具有消食去油之功效吗？现代医学在反复实验中得到证明：茶叶中的茶多酚不仅具有溶解脂肪的作用，而且还能够较为明显的抑制血浆和肝脏中的胆固醇含量上升，对胆固醇的沉着也有一定的抑制功效。其咖啡碱和黄烷醇类化合物能够促进消化道蠕动，因而饭后饮茶具有促进消化的功能。明·缪希雍在《神农本草经疏》中也分析了茶能够消食的原因即：“下气消食者，苦能下泄，故气下火降而兼涤除肠胃，则食自消矣。^[190]”如此看来茶的消食功效应该是确凿无疑的。

那么为何茶消食去脂的功效至今都如此深入人心？各类文献相继记载功不可没。据统计在古代其他文献中有关于茶消食化积功效记述分为以下几类：《茶谱》《调燮类编》《饮膳正要》《本草经疏》《本草图解》《本

《草纲目拾遗》《本经逢原》等言茶具有“消食”的作用；《新修本草》《食疗本草》言茶有“消宿食”功效；《仁斋直指方》和《本草纲目》言茶可“解酒食之毒”；《山家清供》言茶能“去滞而化食”；《古今合璧事类外集》言茶为“消饮食”；《食物本草会纂》言茶为“去积滞秽恶”；《本草求真》言茶主治“食积不化”等。

此外还有用茶叶来治疗食积的茶方如《串雅补·卷二》记载茶方“化积串”言：“茶叶四两、罗苏一两（即苏子），为末。每服一钱五分。”现代著作《药粥疗法》引《食疗本草》“陈茗粥”方：“陈茶叶、粳米，先用茶叶煮汁，去滓，加粳米同煮为稀粥。上、下午分二次温服。”主治食积不消，过食油腻，饮酒过量，口干烦渴，多睡不醒，赤白痢疾等。可见无论是古代还是现代，茶的消食化积去脂之功都可被视为是其基本茶效。

（6）清头目功能。在宋代茶诗词中言茶具有清头目的功效，基本与头风、头痛等症状有关。如毛滂的茶诗《子温以诗将菊本见遗数日适病伏枕今少间戏作三绝句以报之一》言：“多病未须求茗草，此诗浑欲愈头风。^{[171]116}”王十朋的茶诗《自鄂渚至夔府途中记所见一百十韵》言：“食梨苏肺渴，啜茗愈头痛。^{[171]73}”中医认为头屑即头风白屑，由风邪或肺热均可引起。《普济方·卷四十八》指出头风白屑是在肺热的基础上，再感风热引起：“夫头生白屑，不问冬夏，令人瘙痒，世呼为头风也。此本于肺热也。”而饮茶入肺经，清肺热，从而有一定的治疗效果。

那么，从现代医学的角度对于茶能够清头目，治疗头痛等症状是如何分析的呢？现代医学认为，一方面与茶能够安神镇静有关，另一方面与茶中含有维生素P相关。维生素P具有增强血管的韧性和抵抗能力的作用。在古代文献中言茶有清头目功效记载的包括：《茶谱》言“治头痛”，《古今合璧事类外集》言“理头痛”，《本草求真》言治“头目不清”。在茶方中，《备急千金要方》最早记载的茶单方就是治疗“厥头痛”的饮茶催吐方。

还有《医方大成·卷三》治疗气虚头痛的“立效散”：用上春茶末调成膏，置瓦盏内覆转，以巴豆四十粒作二次烧烟熏之，晒干，用乳钵研烂，为末。每服一字，别入好茶末，食后点服。茶复方中《是斋百一选方·卷九》治疗偏正头痛的“神效麝香散”：草乌头用大者，炮裂，去皮脐尖，锉如

麻豆大，入盐再炒焦黄，华阴细辛去土叶各二两，草茶四两微碾，勿令细，为细末。每服一大钱，茶清调下，临卧或食后服之。《仙拈集·卷二》治疗风湿头痛的“寒湿煎”：紫苏、川芎、花椒、雨前茶加葱白五寸，水煎，熏头一刻，热服，盖暖出汗。治疗内热头痛的还有著名茶方“茶调散”等，此处不再一一列举。可见在清头目治疗头痛等功效上，茶的作用是被医家们较为认可并广泛应用的。但因病症不同其入药茶品和配伍也均不同。

此外，黄庭坚的茶诗《寄新茶与南禅师》：“筠焙熟香茶，能医病眼花。^{[171]885}”言茶能够治疗眼疾。欧阳修的茶诗《次韵再作》：“论功可以疗百疾，轻身久服胜胡麻。^{[171]680}”言茶具有疗百病功效。

总之，在茶效记载上，茶诗词作为医药著作和茶书的有效补充，对茶医药发展所作出的巨大贡献是不能忽略的。

（三）医药类茶诗词的特点

何为医药类茶诗词？这里是从广义的角度进行的界定，即：在茶诗词中涉及茶性茶效等相关内容的诗词，均可被列入此类。那么医药类的茶诗词与茶医药之间甚至中医药之间是一种怎样的关系呢？我们不妨来做一个形象的比喻：如果将博大精深的中医药比作是一棵长着茂密枝叶的大树，那么宋代的茶医药则宛如这棵大树上的一株茁壮生长的短枝，而医药类的茶诗词则是这株短枝上的一片嫩叶。从以上梳理的内容看，它与堪称茶的另一只翅膀的《茶书》相比，大致具有以下三个特点：

1. 体认有新意

在 5000 余首茶诗词中，属于医药类的茶诗词占比接近 40%，数量上远超过前朝同类或其他类文献。那么宋代为何会涌现出如此之多的医药类茶诗词？一方面印刷术技艺的普及和提升为茶诗词的流传提供可能，才让我们能够有机会在对其梳理的过程中发现茶医药的相关内容。另一方面则说明宋代文人墨客对于茶医药的认可度高，只有先了解认可茶效，才能在随后日常生活实践中映证和感受，并最终进行详细记录。

那么，文人墨客们为何会对茶医药的相关内容如此熟悉？其根本原因还在于宋代社会医药发展程度之高，人们可以通过进入医学校正规系统学习相关内容，同时也可以选择通过自学大量医药著作来实现精通医术。从而决定了，在茶诗词中所言的茶医药基本是源于医药著作，以继承为先。

但继承决不是医药类茶诗词的全部。在梳理众多诗词中的茶医药内容时我们还看到了一些创新性内容的提出,比如言茶具有治疗消渴病的功效等,此前在医药类著作中未曾出现。此外用茶诗词的方式来写茶医药本身也是一种继承后的创新。因为早在晋·杜育《荈赋》中就记载了茶效的相关内容,随后的唐代又出现了脍炙人口的卢仝“七碗茶诗”,所以这种在诗词中言茶效的方式是一种继承。但在言茶性味与茶效的内容广度与丰富度上,宋代茶诗词无疑达到了一个新高度。

2. 辩证看茶功

宋代医药类茶诗词一个重要的特点是能够客观地从利害两方面来记述茶的功效。这些正面记载的茶效形成了对茶医药的有益补充,丰富了其涵盖的内容与范围。文人们尝试着将自己从医药著作、类书、笔记、史书等不同文献中所获取的茶医药的相关内容在头脑中经过分类整理消化吸收后投射在医药类的茶诗词中。而这种或转引或创新言茶功的方式也让更多的人了解茶医药,从而促进了茶医药的进一步发展。与此同时,我们更欣喜地看到,过去只在个别文献中出现的饮茶致病的内容,在医药类茶诗词中被作者以现身说法的形式记载得淋漓尽致。

除了上文提到的杨万里的茶词外,还有陆游的茶诗《烹茶》言:“年来衰可笑,茶亦能做病。噎呕废晨飧,支离失宵暝。^{[171]573}”清楚的写出了陆游年老之时由于饮茶不当而带来的呕吐与失眠等症状。而这一内容与《本草纲目·茗》中李时珍所讲自己的饮茶经历颇为相似:“时珍早年气盛,每饮新茗必至数碗,轻汗发而肌骨清,颇觉痛快。中年胃气稍损,饮之即觉为害,不痞闷呕恶,即腹冷洞泄。”虽然这些内容不是茶诗词中记载茶医药的主体,但毕竟从更加现实的角度陈说了饮茶非多多益善的事实,亦能够引起民众的警示。而饮茶治病与饮茶致病,二者一字之差,却撑起了茶诗词中辩证看待茶功的一片天。

3. 力行得真知

诗词的创造同众多文化作品类似,奉行源于生活而高于生活的理念。因此,在医药类的茶诗词中也出现了一些文人因对现实社会不满所营造的超乎现实社会的一种环境,而茶在这里被形容为圣草、仙草、灵药,茶饮则被形容成玉液、琼浆、甘露。多饮这样的仙浆自然会羽化成仙求得长生。

当然这只是文人们一书胸襟的夸张之法。与之相比，宋代医药类的茶诗词运用写实的手法则更多一些，因为只有这样才能给读者带来认同感。那么文人们是如何将写实手法运用到极致的？

一个基本前提是作者要针对某些茶医药的内容有一定程度的实践经验或亲身经历。如苏轼的长茶诗《和钱安道寄惠建茶》，言草茶的茶性：“草茶无赖空有名，高者妖邪次顽犷。体轻虽复强浮沉，性滞偏工呕酸冷。^{[171]487}”苏轼对于草茶茶性的记载就是其经过实践感受后的总结，而非转自本草类著作的人云亦云。上文反复提到的杨万里、陆游、黄庭坚等人也都是在通过个人的亲身经历或实践过程中来言茶性茶效的。尽管有些内容与医药类著作不谋而合，但记载在茶诗词中，则更像是对这些茶医药内容的一种特殊实践。理论在指导实践的过程中一方面被印证，而另一方面实践还可能推动理论的进一步发展，甚至产生新理论。因此在茶诗词实践茶医药理论的过程中一定也会从不同角度，多个层面实现茶医药的进一步发展。

总而言之，茶诗词对于茶医药进一步发展所发挥的作用是不容忽视的。正是因为有一些喜茶爱茶之人相信饮茶能够在身体中产生奇妙的作用，才通过自己手中的笔墨将其撰写在众多诗词中，让不了解茶的人了解茶，让对茶略知一二的人能够认知更深入。读茶诗品茶效，众多读者们虽然不会凭借茶诗词中所撰写的茶效内容来进行自我诊疗，但最起码这种篇幅短小、流传颇广的文体在让更多人相信茶有治病养生功效上发挥了应有的作用。

三、传统思想与茶医药文化

在众多茶学著作中常言宋代为茶学发展的鼎盛时期，无论是与茶相关的产业还是茶文化与前朝相比都达到了前所未有的高度。那么在兼容包并内涵丰富的宋代文化之下，除了茶书、茶诗词之外，还在哪些传统思想文化中能够找到茶医药发展的踪迹呢？由于宋代继承了唐代儒道佛并用的思想，因此以下仅拟从儒道佛的视角，探寻其与茶医药相关的内容，以期掇菁撷华。

（一）儒家思想——因儒识茶

尽管饮茶的习俗或许初起于民间，但儒家在推动饮茶大发展的过程中却发挥了至关重要的作用。陆羽撰《茶经》奠定了因儒识茶的基础。此后儒家文人们对于制茶饮茶方式、茶性茶效陈说、茶文化的发展传播等继承

与创新就从未间断过。特别是在“重文抑武”的宋代，儒家文人的地位被放置到了前所未有的高度。宋儒崇尚格物致知的理念，倡导躬身实践，在品饮茶中领悟人生道理，更升华了茶文化的品味与格局。而因儒识茶也经历了从感性认识到理性认识的飞跃，体现在茶医药与茶文化上大致可以从以下两个方面概括：

1. 儒者著书识茶效

在奉行“实用论”的中国大环境下，茶医药在宋代的盛行乃至风靡，其最核心的基础是饮茶的有效性。谁来扛起这面宣传茶效的大旗？非宋儒们莫属。由于宋代为知识分子创造了较为宽松的社会环境，因此很多儒生都纷纷选择著书立说，加之出版印刷术的不断提高，也使这些著作能够有机会传承于世。在众多著作中谈茶言茶效的内容不在少数。主要可分为两大门类：

(1) 医药著作言茶效。在“不为良相便为良医”思想的激励下，一些官场不得志、科举失利的儒生们纷纷投入到中医药事业中，加之中医学校的创办，使一些原本就致力于中医事业的儒生们有了追逐梦想的舞台。一大批方书、本草相继问世，为中医药的蓬勃发展燃煤助力。而同时我们也能够看到，在宋代几乎所有的官修、民修本草著作中均有关于茶词条的记载，宋代官修《太平圣惠方》《太平惠民和剂局方》《圣济总录》，民修《小儿药证直诀》《杨氏家藏方》《博济方》《幼幼新书》《类证活人书》《疮瘍经验全书》《备全古今十便良方》《小儿卫生总微论方》《医说》《三因极一病症方论》《鸡峰普济方》《仁斋直指方论》等均有茶方记入，而且已经从单方发展到单、复方并用，以茶送服方、茶剂方也出现了蓬勃发展之势。

那么茶为何会在宋代医药领域得到如此之多的青睐？一方面是源自于茶文化在宋代的蓬勃发展，茶影响力的迅速提升使更多的人能够认识茶、了解茶乃至运用茶。另一方面则由于儒医们自身对于茶饮的重视、喜好程度也会影响其对于茶方的运用和选择。当然这其中还有政府社会所发挥的指挥棒似的主导作用。宋代帝王既重视医药又酷爱饮茶，两者均可以被视为使龙体安康的有效工具。医药自不必说，饮茶既可以疗身又可以疗神的功效，对于帝王来说也是充满魅力的。宋徽宗更是身体力行亲身实践，用

撰写医书、茶书的方式为茶之医药属性摇旗呐喊。在帝王对茶情有独钟的影响下，也不排除一些儒医为了迎合权贵，在医书中牵强附会地增加糟粕内容，但这些内容在经历漫长的岁月更替后自然会被洗刷于历史滚滚洪流之中，无需研判。

（2）其他著作言茶效。除医药著作外，各种笔记、类书、史书、茶书、茶诗词中也有涉及茶效的内容，其撰述与医药著作相互映证或互为补充，使茶的功效更具科学性。客观的讲，茶效在宋儒们所著之书中，无论是在涵盖内容、涉及范围还是撰写体例上都出现了不同程度的创新，以茶喻理是体现的特征之一。

如在朱熹创设的理学中就运用茶的苦甘之味，暗喻人生。《朱子语类·卷一三八·杂类》中讲了一个道理大致是：吃甜的食物，吃过之后口中有酸，但茶是苦物，吃过留在嘴里却是甜，以此来映证人生“始于忧勤，终于逸乐”的道理。朱熹在言其理学内容时，以茶味为基础，无意间将茶的性味也传诸于世，而且还将其升华到人生境遇，更使人对此印象深刻。

那么宋儒们为何会对茶效有如此深刻认识呢？一方面源自于他们对传统的继承。特别是前朝医药著作中所撰写茶效的相关内容，在宋代各种类型不同著作中不时被体现，即使在茶书、茶诗词中也不例外，这一点在上文已经进行过论述。另一方面则来自于宋儒们的躬身实践，而这也是宋代茶效有所创新的基础。正是因为他们当中大部分都是喜茶爱茶之人，因而在饮茶、品茶，甚至种茶、制茶，乃至以茶疗病、以茶养生的实践中，他们将所获得的成果、感受都进行了记录。比如最著名的东坡“漱口方”就是苏东坡根据茶虽能除烦去腻，但饭后饮茶却会伤人的问题，他采取亲身实践，用浓茶漱口，既解除了口中油腻，而脾胃不知，因而不会伤人。此方被多个方书转载记录，李时珍的《本草纲目》也将其记入在内。

苏轼的“姜茶治痢方”，被宋·杨士瀛记录在《仁斋直指方论》中，运用“姜助阳，茶助阴，并能消暑、解酒食毒。且一寒一热，调平阴阳，不问赤、白、冷、热，用之皆良。生姜细切，与真茶等分，新水浓煎服之。^[191]”其在附录中直言“苏东坡以此治文潞公有效。”这种将实践作为判断事物正确与否的方法，不仅符合哲学思维，同时也可被视作是中国古代科学精神的体现。也正是因为宋儒们乐于实践、善于实践、敢于实践才使宋

代在科学技术文化领域方面创造了诸多辉煌。而启蒙思想家严复也才会有“中国所以成为今日现象者，为善为恶姑不具论，而为宋人之所造就，什八九可断言也”^[192]的论断。

2. 尚中致和悟茶道

“和”作为中国传统文化的重要内容，《中庸·天命》曾言：“喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之大道也。致中和，天地位焉，万物育焉。”认为中是天下的根本，和是天下共同遵循的法度。而“以和为道”的思想也一直在儒家文人中传承，并将其融入到了社会文化各领域。那么对于众多宋儒而言，他们是如何在茶医药与茶文化中贯穿“和”之境界的？主要有以下三个层次：

首先是融合。他们认为，品饮一杯好茶，一是让水与茶充分融合，通过适当的水温、水量及冲泡、煎点方式使茶析出最完美的味道，也只有这样的茶才能充分发挥茶效。如冈仓天心在《茶之书》中言：“每一种茶叶的调理方法都是独一无二的，是它与水量水温不同的契合程度，也是它所继承的前人智慧，更是它自己的叙事风格。”^[193]二是在制茶过程中亦要注意研膏的温度和焙茶之火，即“涤芽惟洁，濯器惟净，蒸压惟其宜，研膏惟热，焙火惟良。”^{[137]331}可见要制出色香味俱全的茶，需要让火、水、茶恰到好处的融合，所谓“少一分不及，多一分则过”。在他们彼此融合过程中既以茶文化为表现形式，又以茶效为直接目的。

其次是致和。裴汶《茶述》言茶：“其性精清，其味浩浩，其用涤烦，其功效和。参百品而不混，越众饮而独高。”^{[30]75}虽然以茶入药不为品而为治，但仍沿用了其“致和”的功效。一些以茶入药的茶复方除了因为茶本身所具有清头目、止泻、明目、利大小肠、去风等功效外，还会因为一些药物在配伍过程中过于辛热，而加入茶取其寒凉之功，从而达到药物在品性间的平衡致和，以茶送服方取此意者则更多，此处不赘述。煮茶用具在设计上也体现了平衡致和之性。如风炉，三足之间设三窗，内设三格，上面画有翟者（火禽），彪者（风兽），鱼者（水虫），取“巽主风，离主火，坎主水，风能兴火，火能熟水”^{[32]113}的致和之意。

最后是平和。他们认为，无论是茶文化还是茶医药最终的目的都是要实现人内心的平和。饮茶不仅是为了物质上的满足，更是要实现精神上的

升华。在品饮的全过程感受茶可以带给人味觉享受和身心舒适，以茶养身、以茶养神。陆羽在《茶经》中开宗明义地指出，茶“宜精行俭德之人”^{[32]1}。而一些文人也常把茶比喻成人之君子，如苏轼《和钱安道寄惠建茶》言：“建溪所产虽不同，一一天与君子性。森然可爱不可慢，骨清肉腻和且正。^{[171]487}”君子之性，平和无争，以人德喻茶德。而茶医药虽然以治疗疾病为出发点，但医病仅为治表，医心才能治本。特别是一些以茶送服之方，在充分考虑其具有医药功效的基础上，以茶涤荡忧烦，使患者身心均的到医治的同时，才能实现标本兼治的最好疗效。可见，茶之“和”在于物我两境的完美统一，医药之“和”在于形神共处的和谐一致，在两者共同作用下所达到人的平和之态，则是“和”的最高体现。

总之，在漫长的社会发展过程中，儒家们对于茶之发展极尽所能的传承与创新，终于在宋代迎来蓬勃发展之势。

（二）道家思想——以茶修心

客观的说，儒家们从一开始了解而熟知茶之后就一直在想方设法全力以赴的推动着茶之发展。那么道家在茶的医药与文化发展过程中又发挥了怎样的作用呢？

道家是在顺其自然的一种状态下与茶发生关联的。在古代文献中，道家与茶最早出现在神异故事中。《茶经》就记载了《神异记》中的一则故事：“余姚人虞洪，入山采茗，遇一道士，牵三青牛，引洪至瀑布山，曰：‘子丹丘子也。闻子善具饮，常思见惠。山中有大茗，可以相给，祈子他日有瓠栖之余，乞相遗也。’因立奠祀，后常令家人入山，获大茗焉。”^{[32]199}讲了余姚人虞洪，在丹丘子的指引下找到茗茶的故事。丹丘子是陶弘景《杂录》中因饮茶而羽化成仙的人物之一，可见同医儒合一对于茶医药发展起到促进作用相类似，早期道医如壶居士和陶弘景都在其著作中将茶效升华至羽化的高度，言常饮茶必会“羽化成仙”，而这种思想在宋代茶诗词中也得到了较多的体现。宋代多位皇帝或依靠道教“猷服群下”，宋徽宗甚至以道教教主的身份自居，自称为教主道君皇帝，或依赖道家探寻长生之法。而茶被道家所记入羽化成仙的功效，自然也会被多加关注。

宋代道家思想多为传承，透过道家思想内涵，我们能够辨识出其与茶医药思想相契合的内容，概括起来大致有以下三个方面：

1. 贵生乐生

贵生、乐生、养生均为道家思想的重要组成部分。从词的表面字义看，贵生取把握今生之意。《庄子·内篇·人间世》曾记载一则孔子适楚的故事，楚国狂士说过一言：“来世不可待，往世不可追也。”^[194]其实这也是庄子借其口来表达“贵生”的思想。既然今生难得，就一定要使人生过得有意义，至少不能很痛苦，要开心、享受整个过程。要实现乐生的前提就是要保证身体健康，因此养生的观念也就应运而生了。

饮茶不仅可以被看作是陶冶情操丰富精神生活的一种方式，宋徽宗在《大观茶论》中曾言饮茶为“闲暇修索之玩”^{[137]330}。同时由于饮茶具有清火明目、清理肠胃、怡情养性的保健养生功效，于是与道家的养生观念一拍即合，因此在道家的日常饮品中，茶一直是主角。而常饮茶的道人们也充分运用了茶效实现乐生养生的目的。

这些内容还体现在道人们撰写的一些文学作品中。如道教南宗五祖之一白玉蟾所撰写的长茶诗《茶歌》中的最后两句：“味如甘露胜醍醐，服之顿觉沉痾苏。身轻便欲登天衢，不知天上有茶无。”^{[171]150}不仅描述了茶的美味，也写出了茶效即先除沉痾，后成仙。而即使成仙还依然对饮茶情有独钟，担心天上不能饮茶。

2. 顺应自然

道家崇尚顺其自然、天人合一的思想不仅是中医学的核心理念，也是中国传统文化的主线。作为中国传统文化重要组成部分的茶文化亦将其贯彻始终，即使在茶效的层面也能够找寻到其踪迹。一年有春夏秋冬四季，为了顺应春暖、夏热、秋燥、冬寒的季节变化，民间有时令饮茶之法，直到现在仍被延续。如陈承《本草别说》言茶可以“治伤暑”，所以在炎热夏季，利用茶能够解暑的功效，民间有饮“伏茶”的习俗。

一些爱茶之人，将茶采摘后，直接用火炙再碾碎品饮的方式则更是堪称顺应自然的典范。《桐君药录》记载的将一些可以冲泡的、能够得到的植物进行冲饮，发挥其不眠作用应该也是顺应自然的体现。如果仔细想来，从茶的种植、采摘、制作等全过程随处都能够找到顺其自然的痕迹。如采摘要应雷声而动，不能过早，过早则茶芽太嫩，过迟则茶芽过老。蒸压研磨也都要恰到好处，其最终目的就是要将茶的自然之味品饮于唇齿之间。

某种意义来说，品茶本身就是一个回归自然、顺应自然的全过程，而饮茶之人正是在品饮过程中完成了个人境界的升华。

3. 清心体道

在众多饮品中为何茶可以脱颖而出，一枝独秀、经久不衰？其原因之一就是茶不仅具有疗身之功更有疗神之效。疗神即能够让心情愉悦、胸无烦恼，在茶效上被概括为“祛襟涤滞，致清导和”，在道家思想中则体现为“清心体道宁静致远”。“清心”源自少欲或不争，只有怀揣着不争之心，才能够使内心达到平和宁静，在领悟人生真谛的同时，最终使生命实现圆满。饮茶更像是使道人们能够实现内心宁静的中介或纽带，在品饮茶的过程中，不仅“利大小肠”净化了身体，同时也实现了心境与仙境的相通。诗人温庭筠撰写的《西陵道士茶歌》就描绘了道人饮茶和心境通仙的情景：“仙翁白扇霜鸟翎，拂坛夜读《黄庭经》。疏香皓齿有馀味，更觉鹤心通杳冥。^{[71]590}”在宋代茶诗词中的“蓬莱”、“两腋生风”也都是暗喻此种情形。饮茶的环境重在静，青山绿林之间无疑是饮茶的绝佳之地，但当处于宋代乱世之间无法找到或到达清静之地，又该如何？那就要饮茶之人通过自我调节，自我营造一个相对幽静的环境，在茶道技艺中洗涤心灵升华境界，从而实现以茶疗神的功效。

总之，在道家看来，茶是一种极好的修身养性之物。在茶的助力下，完成了修养身心之功的道人们才能够实现养生乃至长生的终极理想。而道家们回归自然顺其自然的品饮方式，也对茶文化产生了巨大的影响，宋徽宗《大观茶论》提出：“冲淡简洁，韵高致静^{[137]329-330}”，即为中国茶道内容的核心思想。

（三）佛家思想——茶禅一味

佛家与茶的渊源较深。据说佛教自东汉传入中国之后，到了魏晋南北朝时期，至少在江淮以南的寺庙中，僧侣们就已经有了饮茶的习惯。而唐代在大兴佛教之时，茶叶的生产和饮用也随之在佛门推广并普及。中唐时期有许多南方的寺庙皆种茶。茶圣陆羽也是在收养他的寺庙里最早接触到茶的。僧人与茶的密切关系在宋代也未曾改变。

僧人们不仅种茶、采茶、制茶，还创设出了许多茶中之名品，因此中国有“名寺出名茶”之言。北宋苏州西山水月茶、杭州于潜（今临安）天

目山茶、扬州蜀冈茶、会稽日铸茶、洪州双井白芽等都出自寺庙之中。那么僧侣们为何如此挚爱饮茶？促使其竞相品饮的原因与茶医药有何关联？宋代佛家们在饮茶过程中哪些做法和思想对茶医药的发展起到了推动作用？

1. 佛家饮茶之缘起

僧侣们为何会饮茶？他们的饮茶习惯来源于民间还是他们有了饮茶习惯后影响并促进了民间饮茶的发展？关于这两个问题，唐·封演所撰写的《封氏闻见记》中作出了较为明确的回答。其记载为：“开元中，泰山灵岩寺有降魔禅师，大兴禅教，学禅，务于不寐，又不夕食，皆许其饮茶。人自怀挟，到处煮饮。从此转相仿效，遂成风俗。^[195]”可见致使无僧不饮茶的首要原因在于饮茶能够提神醒脑使人达到不眠，这样才能够完成修禅的任务。而伴随唐代大兴佛教，饮茶的习俗便由寺庙传至民间。

那么，僧侣们是如何发现饮茶可以不眠功效的呢？在佛教中有一个关于“达摩面壁九年禅定”的故事，与饮茶不眠有关。其言：达摩祖师自印度到中国，誓言用九年停止睡眠来实现禅定。坚持到第四年因不支而沉睡，清醒后懊恼不已，就将自己的眼皮割下掷在地上，继续禅定。后来在地上的眼皮长成了一棵小树苗，在其禅定的最后一年，达摩祖师又深受睡魔困扰，这次他咀嚼了树上的几片树叶，结果却神清气爽睡意全无，最终完成了禅定。而他所咀嚼的提神树叶正是茶。当然这只是带有神话色彩的传说，不足以说明僧侣们就是根据这个故事了解到茶之不眠功效的，但必须承认在这个故事中，茶的不眠功效被凸显了。

其实，僧侣们大可不必通过神话传说来了解茶的不眠功效。因为综观历代本草和方书文献，记载茶有不眠、少睡、醒睡、除好睡功效及主治的内容最多，《神农食经》《新修本草》《千金翼方》中言“令人少睡”；《本草拾遗》《本草纲目》言“不睡”；《饮膳正要》言“少睡”；《食疗本草》言“除好睡”等。现代研究也表明茶叶中所含有的含量最高的咖啡碱，有兴奋中枢神经的作用。故饮茶特别是饮浓茶或者饮茶量较多或夜间饮茶都能够产生不眠的效果。

从文献中看，导致僧侣们不眠的饮茶方式应该是饮茶量较多或夜间饮茶两种情况。那么宋代僧侣们饮茶量究竟有多大？据宋代道原《景德传灯

录·卷二十六》记载僧侣们一天的作息内容：“晨起洗手面盥漱了吃茶，吃茶了佛前礼拜，归下去打睡了，起来洗手面盥漱了吃茶，吃茶了东事西事，上堂吃饭了盥漱，盥漱了吃茶，吃茶了东事西事。^{[71]553}”可见僧侣日常生活中，至少要一天饮茶三次。但这里记载的只是基本作息中的饮茶次数。据说宋代僧徒坐禅，每日分六个阶段，每一阶段焚香一支，每焚完一支香后，寺院监值都要“行茶”，行茶多至四五匝，借以消除因长时间坐禅而产生的疲劳^{[196]179}。如果这样算来僧侣每天至少饮茶九次，这种频次足以使饮用者夜不能寐，而这恰好与僧侣们最初饮茶的目的相契合。

2. 佛家的茶药结合

饮茶不寐仅是导致佛家饮茶的最初目的，僧侣们在饮茶过程中，还创新似的将饮茶作为了禅寺的制度之一，形成了茶礼制度。寺庙按照不同的时间组织茶会，履行盛大的茶礼仪式。而在进行仪式的过程中，出现了茶与药的结合。现存最早的丛林清规即《禅苑清规》中较为全面的记载了茶礼茶会的过程。新到僧人入寺，要举行一个相当隆重的茶汤礼，其中一个环节要“饮茶吃药”。在《禅苑清规·卷一·赴茶汤》中还详细记载了饮茶吃药的动作和各类要求，如：取盏时“两手当胸执之，不得放手近下，亦不得太高”，“吃茶不得吹茶”，“左手请茶药擎之，候行遍相揖罢方吃。”^{[197]13}如果有很多事务，这一茶汤礼也可以精简为“一香一药一茶而已”^{[197]53}。从记录可知“饮茶吃药”在欢迎新僧入寺时是一个重要的环节，那么在茶礼中是不是只有此时才会出现茶药共饮呢？答案是否定的。

据记载在结夏、解夏、冬至、新年四个宋代寺院重要节日中，也是要举行隆重茶汤礼的。其中关于吃茶的环节，包括三个步骤，概括起来为二茶一药。第一，茶。即让大众饮茶，“茶遍浇汤”。第二，药。即让所有的人行药。第三，茶。再次行茶浇汤。^{[196]190}可见在宋代寺院举行茶汤礼的过程中，“饮茶吃药”是其中的关键环节。

其实，早在《桐君药录》中就记载过用类似茶的饮品待客表示对客人的欢迎。那么寺庙中的茶汤礼为何在饮茶后还要吃药？这里的药究竟是什么？从“茶汤礼”的名称推断看，此处的药应该是一种汤。宋代盛行茶汤共饮的习俗，据沈括《梦溪笔谈》中记载，在宋代宫廷中百官见宰相“揖及进茶”，待制以上的人见，则“临退仍进汤”^[198]。这一点，日本学者田

中美佐在『喫茶文化史研究序説』中通过日本入宋僧成寻留下的在宋日记《参天台五台山记》记载得到了印证。《参天台五台山记》卷五记载了熙宁五年（1027年）12月17日成寻的经历：“十七日辛亥。天晴。……申时参府。使臣通事共参。点茶之后、数剋谈话。又以好茶点茶、次点汤。自药也。^[199]”日僧成寻的记载中不仅讲了茶与汤共品的过程，而且明确注明了此处的汤就是自己配置的药。宋·朱彧在《萍洲可谈·卷一》记载：“今世俗客至则啜茶，去则啜汤。汤取药材匡香者屑之，或温或凉，未有不用甘草者。此俗遍天下。”又明确了在宋代有甘草入汤的风俗。可见，宋代寺庙中茶与汤共饮应该是当时流行风俗的体现。而且可以肯定的是，无论是茶还是汤，都并非是治疗疾病的，其强身健体保健养生的功效更为明显。

那么，僧侣们是否真的会用茶来治疗疾病呢？在《全宋诗》收录的释月礪偈颂中一百零三首之五十九中就记载了用茶治疗佛祖病的内容：“佛病祖病，正在膏肓。文殊是药采将来都用不著，杜顺灸猪左膊上亦错商量。东湖水点菖蒲茶，个是单传海上方（端午）。^{[171]962}”说明当时的僧侣们对于茶的药用价值还是较为熟知的。加之茶还具有助消化、凝神聚思，驱除睡魔等功效，因而被僧侣们所喜爱也是顺理成章之事了。

3. 茶禅一味的提出

当然佛家对于茶的贡献并不仅限于将茶不睡的功效发挥到极致，用茶养生，以茶治病，还包括其对于茶文化层面所作出的巨大贡献。在佛语中有一词汇：“茶禅一味”，这是宋代克勤禅师赠送给日本弟子的四字真诀，至今仍被收藏于日本奈良大德寺中。这一总结，成功的将原本物质的茶，借助禅学平台过渡到人的精神领域之中。

当然关于这四字的理解也是仁者见仁，智者见智。以笔者浅薄的功底看来，茶与禅的共通之处至少有二：一是苦。茶性苦，在本草文献中均有记载。而关于苦味的功效，《汤液本草》认为：“茶苦，经云苦以泄之，其体下行。”《用药法象》则认为：“苦，为阴中之阳，所以清头目。”总之，茶因其苦才能够发挥茶效，而禅学中亦将修“苦”作为其理念之首。当然茶之苦是从人的体感层面而言，而禅学所言人生之苦则是超越物质的精神感受，虽不可等同，但从意象的角度讲，饮茶之苦更能够加深僧侣们

对于禅学之苦的认知，而茶入口苦而转甘的变化亦能够点燃其对于死后来生的期许。二是静。静心饮茶才能够品味，静心修禅才能够悟道。静是饮茶修禅都必须具备的一种心态。只有在幽静的环境中，饮茶之人能够通过点饮茶来实现与茶的心灵相通，让茶发挥了洗涤和净化心灵的功效，所谓“涤烦消愁”。带着这种静心来修禅，才能够让心从尘世间的冲突困扰中解脱，从而更好的体悟禅之精髓。

很明显，这种茶禅一味思想的提出是在认可茶效的基础上升华而来的。借助这一思想，茶走出了中国，走向了亚洲。对此日本僧侣们最有感触。日本《山上宗二记》曾云：“茶道是从禅宗而来的，同时以禅宗为依归。”泽庵宗彭《茶禅一味》曰：“茶意即禅意，舍禅意即无茶意。不知禅味，亦即不知茶味。”^{[71]553}将“茶禅一味”理解得较为深入的则是南宋时期两次进入中国学习佛法的荣西法师。归国后他一边宣扬佛法，一边种植茶树。其著作《吃茶养生记》是体现“茶禅一味”的经典之作。荣西法师更是运用茶可以解酒的茶效，解除了当时镰仓幕府第三代将军源实朝醉酒之苦，于是茶效得到了上层统治阶级的认可和重视，因此饮茶之风在日本推广开来。日本人在此基础上还创造了属于日本本土的茶道文化，但从中亦可以找到宋代茶道与禅宗之迹。

总之，佛家对宋茶发展的贡献不仅体现在茶医药的物质层面更上升到了茶文化的精神领域，甚至成为寺律清规的一部分，一直被延续。而传统思想中的儒道佛对于宋茶发展助力，也进一步促进了茶医药与茶文化的融合进步。

四、民俗中的茶医药

民俗作为中国传统文化的重要组成部分，对于还原某个时代的社会状况、人们的生活状态以及了解人们的习俗观念具有及其重要的作用。由于茶自神农尝百草的第一次亮相就与民众的生活密切相关，尽管笔者坚信茶作为饮品真正意义上在民间普及要自宋代始，但在民间仍保留了许多与茶相关的习俗。

查阅《中国茶叶大辞典》可见，在第十四茶俗部，茶俗总论目录下记载了从古代到现代茶俗共 61 条。在茶叶品饮习俗目录下还被分为了“客来敬茶”、“日常饮茶”、“婚恋用茶”、“丧葬祭祀用茶”、“岁时饮茶”

等小的门类，每个门类下是数量不等的诸多条目。此外茶馆文化、茶艺、饮茶用水也分别被收录在茶俗内容之中。可见茶俗涵盖内容之广。这些习俗中哪些是与茶医药相关的内容，哪些在宋代又有继承和创新？大致有以下三个方面：

（一）品饮习俗中的医药观

1. 宋以前的品饮习俗

最早详细记载民众饮茶习俗的是相传成书于东汉时期的《桐君药录》，其记载：“西阳、武昌、庐江、晋陵，好茗，皆东人作清茗，茗有饽，饮之宜人。……又南方有瓜芦木，……而交、广最重，客来先设，乃加以香茱萸。^{[32]202}”文中不仅介绍了西阳、武昌、庐江、晋陵、巴东、南方等地民众饮茶的习俗，而且是从医药养生的角度进行了相应的概括。还提到在南方地区有一种类似茗的瓜芦木，交、广两地会将其加入香茱萸等物招待客人。

三国时由张揖所撰《广雅》也较清晰的记录了荆巴两地品饮茶的方法及其茶效。“荆、巴间采叶作饼，叶老者，饼成以米膏出之。欲煮茗饮，先炙令赤色，捣末置瓷器中，以汤浇，覆之，用葱、姜、橘子芼之。其饮醒酒，令人不眠。^{[32]198}”《广雅》虽非史书，但亦能够体现当时荆州、巴州民众的品饮风俗，即专饮老叶，将其做饼要加入米膏，煮前先炙后捣，用汤浇，陆羽称这一方法为“庵茶”，是被批判的煮茶方式。汤中还要加入葱、姜、橘子芼等物，有点类似于汤饮。而加入橘子芼是为了增香，加入葱、姜等性辛之物是为了综合茶之性冷，如果不从口味考虑，单从营养养生的角度看，这种品茶的方法是不伤害身体的较好选择。事实证明，这种饮茶的方式一直延续至陆羽生活的唐代。《茶经》中被陆羽批判为沟渠弃水的，就是加入了葱、姜、枣、橘皮、茱萸、薄荷等物，经多次煮饮并去沫的茶汤。晋·郭义恭《广志》言：“茶、茱萸、橄子之属，膏煎之，或以茱萸煮脯冒汁为之，曰茶，有赤色者，亦米和膏煎，曰无酒茶。^{[22]204}”基本在延续三国饮茶基础上，出现了无酒茶的称谓。此物颜色应与酒相似，以茶代酒的习俗是否至此而产生则不得而知。

随后陆羽在唐代将茶的品饮习俗较为全面的记载在世界上第一部茶书《茶经》中，煎饮分茶是唐代饮茶的习俗之一。而经过这样方法烹制的茶

能够疗“热渴、凝闷、脑疼、目涩、四肢烦、百节不舒”^{[32]1}等症。那么宋代作为饮茶盛行的朝代，又有哪些饮茶的习俗存在呢？茶医药在其中又是被如何体现的呢？

2. 宋代的品饮习俗

宋代品饮是在继承中创新。虽流行点茶法，但煎茶法也依然有人采用。苏辙的茶诗《和子瞻煎茶》：“煎茶旧法出西蜀，水声火候犹能谙。相传煎茶只煎水，茶性仍存偏有味。君不见闽中茶品天下高，倾身事茶不知劳。又不见北方俚人茗饮无不有，盐酪椒姜夸满口。我今倦游思故乡，不学南方与北方。铜铛得火蚯蚓叫，匙脚旋转秋萤光。何时茅檐归去炙背读文字，遣儿折取枯竹女煎汤。”^{[171]507}诗中不仅讲了煎茶法的由来，而且介绍了南北民众不同的饮茶方法。北方少数民族加入各种物品同煎的习俗至今仍在保留。如蒙古族所饮之茶，一方面有饱腹作用，另一方面茶在其中是弥补蔬菜不足，起到增加维生素C，防止坏血病的功效。现今江西临川一带饮用的擂茶，是将茶叶、生姜、胡椒、芝麻、糯米、食盐搅拌一起捣碎冲泡，这种饮茶方式据说始于南宋。当时疫病流行，乡民就用此法取饮，战胜了疫病。用姜和茶叶治疗疫病的茶方并不是孤例。比如《仙拈集·卷四》引《汇编》记载“太乙消毒丸”：就是用“生大黄一两、大麻、麻黄、干姜、松萝茶、绿豆粉各一两二钱、甘草、朱砂、雄黄各八钱，做丸。”主治一切瘟疫时症，伤寒感冒。

而饮茶时加入其他物品，多味药食并举，用来增加茶效，与中医制作煎制汤药的方法十分类似。但由于加入的均为可食之物，因此在饮茶的同时会将茶末与其他食物一同吃下，这一点与明代开始盛行的淪茶法确有不同。

此外，尽管一部分宋人习惯于沿袭复古之风，但大部分宋人在茶的品饮过程中还是出现了一定的创新。一是制茶上。宋代茶书集大成者《大观茶论》中将相关内容描述得淋漓尽致。制作上好茶饼需要分为顺时而采、择出杂品、蒸压出膏、研膏焙火、罗碾成末、点茶为饮几个步骤。除点茶方式不同外，在制茶过程中蒸压和研膏法在唐代不曾出现，那么此法为何会在宋代出现？一方面为了满足品饮的口感，通过此法制茶，其苦味可部分被去除。另一方面则是为了满足斗茶技艺的需要。在宋代盛行的斗茶上

至皇帝大臣，下至黎民百姓多参与其中，以此为乐。而斗茶在蔡襄之后所制定评判标准中斗色斗味斗浮，是需要前期蒸压出膏、研膏焙火等技术手段来保证的。

二是茶艺上。宋代以点茶法为主的饮茶习俗，虽与唐代同为食茶末饮茶沫，但其点茶之法的技艺分为炙茶、碾茶、罗茶、烘盏、候汤、击拂、烹试等一套繁琐程序，远比唐代饮茶复杂得多，宋人却为之乐此不疲。茶汤味道以甘香重滑为最佳，茶色以纯白为上、青白次之，灰白、黄白再次。基本不再加入任何盐、姜等物，但有时会入龙麝提香。从养生医药的角度看，茶重甘而去苦，其由苦而上清头目下降火之功效似乎会大打折扣。而茶的苦味成分主要来源于茶多酚、生物碱、苦味氨基酸等营养物质，去除苦味，也势必会影响到这些成分的存在或发挥作用。

由上可以断定：宋代饮茶的兴盛一方面因其口感发生了变化，入口更易于被人接受，一方面则是借助了斗茶的流行，以政府公开倡导的形式进行了进一步的推广。而还有一方面原因是根据现代不断复原宋代烹饪技术与食物种类而推断的。从徐吉军所著《宋代衣食住行》中可知，宋代饮食以“奢侈”为主，从宫廷御宴到民间宴请，牛羊鸡鱼虾蟹均为常品，烹饪技术中出现了“炸、炒、炙、煮、蒸、烤、煎、煨、熬、烧、爇、焙、燂、焙、燠、煇、擗等二三十种之多。^[200]”食用如此之多而美味的食物后，以茶去油助消化或许是宋人的最佳之选。

（二）敬茶赐茶的医药体现

1. 敬茶

除了日常自行品饮外，宋茶也常被作为民间代客之物或帝王关怀下属的赏赐之物，这些民俗行为中亦有茶医药的体现。虽然客来敬茶的习俗出现的较早，如上文提到的《桐君药录》就记载了用类似茶的饮品待客的方式。宋·朱彧在《萍洲可谈·卷一》则记载：“茶见于唐时，味苦而转甘，晚采者为茗。今世俗客至则啜茶，去则啜汤。汤取药材匡香者屑之，或温或凉，未有不用甘草者。此俗遍天下。”可见宋代“客来饮茶，客走点汤”的习俗在当时十分盛行。这里还特别交代了宋人所饮之汤的成分为加入甘草的匡香药物，应是一种养生保健之饮，而由此推断，其先敬之茶亦有保健养生之效。《南窗纪谈》则直言：“客至设汤，是饮人以药也。^{[22]256}”

日本学者田中美佐在『喫茶文化史研究序説』中对宋代这一习俗有一段评价：“宋代では、客をもてなす際に茶と湯とを用いる作法が発達したことを述べたが、史料を分析した結果、この湯はたんなる白湯ではなく、日常の滋養のために用いる薬湯であることがわかった。しかしながら、かなり嗜好品化した場合もあつたようで、このことから、当時、湯が盛んに用いられ、人々の手が加えられていったことがわかる。基本的に、来客の際には、まず茶を出して気分を一新させ、帰る前には湯を出して歓談の疲れを癒すという考え方は、本草学や医食同源の思想が発達した中国ならではのものであろう。^[201]”他认为“在宋代，待客之时茶与汤共用的做法最为流行。在对史料进行分析的基础上，我们可以认为，这里的汤并非单纯的白汤，而是用于日常滋养的药汤。然而，药汤也有演化成满足人们口食之欲的嗜好品的趋势。从这一点可以认为，当时的汤在社会文化上非常盛行。在客人来时首先奉茶使客人神清气爽，客人即将归去时奉汤以解除客人因与主人谈笑而产生的疲惫之感。这一方式也体现出本草学和医食同源思想均十分发达的中国文化特征。”

与中原相比，北方少数民族的习俗又略有不同，《萍洲可谈·卷一》载：“先公使辽，辽人相见，其俗先点汤，后点茶。至饮会亦先水饮，然后品味以进。”辽人的先汤后茶的习俗，尽管只是顺序上的改变，但从养生还是文化的角度讲皆与宋代大相径庭。宋代“后汤”既有养生之功，又有送客之妙。《南窗纪谈》言：“客坐既久，恐其语多伤气。故其欲去，则饮之以汤。^{[22]256}”但辽人后饮茶的顺序，虽然凸显了茶的消食功能，但饭后饮茶需要间隔一段时间为佳，不知道辽人是否遵照此法。

2. 赐茶

此习俗属皇帝特有之权利。由于宋代皇帝多爱饮茶，贡茶的数量、种类均为前朝之最。纵使皇帝加后宫嫔妃之类人数众多也未必能享用完，因此，宋代皇帝多有赐茶的习俗，以体现皇恩浩荡。赐茶的对象也不一而足，有皇亲国戚、近臣、功臣、宗教人士、北方少数民族、军队等。所赐之茶，种类也很多，一类就是贡茶中的奇珍异品，得到之人不仅会欣喜万分，还会与其他人炫耀分享，这一点在众多茶诗词中体现的最为突出。

另一类则是为救济或预防疫病而赐茶药。宋·宋庠《元宪集·卷二十

七·赐契丹国信使茶药诏》载：“肃持命节，祈达朝言。冒暑于行，念劳方久。夙宵良苦，调卫宜先。特申药茗之颂，参资汤液之品。祛烦蠲疾，尚谅眷怀。”此诏书详细记载了宋朝皇帝赐与契丹信使的茶药是为了避免路上中暑，而这种茶药是一种汤液。茶有消暑之功效，在《仁斋直指方》中有记载。《本草别说》言其“治伤暑”，功效类似。此外由于宋代疫病频发，多位皇帝也曾多次下诏给军中发放茶药，而制作这些茶药的地方就是和剂局。此内容上文亦有提及，此处不赘述。

（三）时令饮茶的医药体现

这一习俗最符合中医药文化中因时养生的概念。《素问·四气调神大论》言：“四时阴阳者，万物之根本也。”“阴阳四时者，万物之终始也。”中国人自古就有顺应自然的养生之法。在饮茶的习俗上时令饮茶所体现的就是这一含义。即要配合不同时节更替饮用不同的茶品。这里包括两个层面：

1. 因时饮茶

宋代社会节日众多，依据不同节日选茶、饮茶则也是重要的民俗之一，既取祭奠或喜庆之意，同时也取茶的养生之道。如清明饮“清明茶”，以清茶为主，以示尝新；中秋饮“中秋茶”需要在茶中加入香料，以示喜庆。还有不同地区按照季节饮茶。如江南地区，夏天泡茶加放佩兰、藿香、淡竹叶、薄荷，皆为清凉去暑之物；金秋时节，加放金橘、橄榄、白菊花，严冬之际，以晒干的橘皮入茶，可清上焦之火。

2. 因境饮茶

由于茶性寒凉，不仅要因时饮茶，明代许次纾《茶疏·饮时》中还记载了特别适合饮茶的二十四种情形：“心手闲适，披咏疲倦，意绪莽乱，听歌闻曲，歌罢曲终，杜门避事，鼓琴看画，夜深共语，明窗净几，洞房阿阁，宾主款狎，佳客小姬，访友初归，风日晴和，轻阴微雨，小桥画舫，茂林修竹，课花责鸟，荷亭避暑，小院焚香，酒阑人散，儿辈斋馆，清幽寺观，名泉怪石。”^{[30]262-263}以上情形中一些是描述饮茶环境的如“听歌闻曲，歌罢曲终”，此外还有用饮茶调节心境的如“披咏疲倦，意绪莽乱”，取茶具有涤烦解忧之功。

总之，在民俗文化中，茶医药与文化是始终贯穿的。以茶医药为基础，

终将中国传统文化因素吸收于一身，进而形成了独一无二的中国茶文化，并辅以不同的文化思想载体，对其进行不断的丰富与发展。

第四章 宋代茶医药与文化的内在关联

在漫长发展的历史长河中，物质与精神犹如车之两轮，鸟之两翼，在相生相携，彼此配合，相互促进中不断推动着人类社会的发展进步。因此在人类社会中兼有物质与精神双重属性的事物较多，茶就是其中之一。同众多具有双重属性的事物一样，茶一出现首先体现为物质性。解渴饱腹、疗疾药用目的相互切换，为餐为饮食用方法不定。但伴随着唐代饮茶方式与习惯的不断推广，茶在保留原有物质性的基础上，逐渐散发出精神的光芒，而让其精神光环熠熠生辉之人，非茶圣陆羽莫属。其撰写的传世之作《茶经》恰是将茶的物质性与精神性完美结合的典范。陆羽笔下的茶为用可以治疗“热渴、凝闷、脑疼、目涩、四肢烦、百节不舒”^{[32]1}，茶为道则“茶性俭，不宜广”^{[32]140}。可见自唐代起，茶的物质性就突出集中体现在茶效即茶所具有的医药属性上。而茶的精神性即文化属性则以唐代为起点，得到了不断的丰富、拓展与提升。

同为唐人的刘贞亮将前人颂茶的内容概括为“十德”：一、以茶散郁气；二、以茶驱睡气；三、以茶养生气；四、以茶驱病气；五、以茶树礼仁；六、以茶表敬意；七、以茶尝滋味；八、以茶养身体；九、以茶可行道；十、以茶可雅志^{[71]653}。前四项是茶效即医药属性的总结，后六项中能够看出茶的文化属性已经从最初的性俭，一跃发展成为了与儒、道、佛等文化相结合的中国传统思想的重要组成部分。正是自唐代起，茶踏上了医药与文化属性共同发展之路。那么在随后，作为茶业发展高峰的宋代，茶具有的医药与文化属性又出现了怎样的发展变化趋势？二者之间在发展变化过程中又体现了怎样的关联性？以下将进行拓展分析。

一、疗身与疗神——茶医药体现

如前所述，茶最早出现在人类社会生活中的形象仅是一片物质的树叶。尽管我们现在尚无法甄别出这片树叶的出现是否与神农始创医药有直接的关联，但可以肯定，伴随着茶自身医药属性日趋深入人心，人们越加相信这是一片神奇的树叶，也越来越对神农在始创医药之时就发现了茶笃信不疑。那么人们为何要让茶以医药的身份亮相？或者说为何让茶在出现之初就具有医药属性？

是否可以这样思考：从古至今在中国人传统“实用论”评判体系下，茶必须具有某种用处才能够得以存在并不断发展。茶作为一种植物，在人类对其认识之初很可能是以食物身份出现。由于茶叶自身所具有的化学成分决定，其食用口味不佳，为饮又多苦涩，但为食为饮后所具有不眠、清神等功效却让人印象深刻，饮浓茶催吐解毒的功能更使人浮想联翩，所以将医药属性作为茶的第一属性，就显得顺理成章了。也正是在其医药属性的承载下，这片神奇的树叶才能够走过历史的春夏秋冬，一直走到今天。

在宋代，茶的医药属性则被不断地延展，其治疗作用也从疗身逐渐发展成为既疗身也疗神，为茶在后世蓬勃发展奠定了坚实基础。以下将从疗身、疗神以及二者关系的角度对宋代茶的医药体现进行梳理分析。

（一）疗身功效的发展轨迹

上文已经清晰梳理了宋代各类医药文献中关于茶效的具体内容，此处想根据上文所梳理的内容对茶的疗身功效之发展轨迹给予全面的概括。

由于茶最初的称谓较为复杂，除了茶茶兼用还有檟、茗、荈等字的指代。所以就出现了一个特别的现象，即直至陶弘景生活的南北朝时期，尽管茶已成为了人们日常品饮的对象，但在医药文献中茶的记载仍不甚了了。南朝·陶弘景运用大胆猜测小心论证之法，首将《神农本草经》中苦菜的词条视为“今茗”，写入自己的《本草经集注》中，迈出了将茶记入本草著作的第一步。

如果说陶弘景是第一个吃螃蟹的人，那么苏敬则是把吃螃蟹作为一种习惯并将其推广之人。唐·苏敬主编的官修《新修本草》之中，采取兼容包并的态度，在菜部收录了“苦菜”词条，在木部收录了“茗、苦茶”的词条，名正言顺的给茶穿上了本草外衣，而茶的疗身功效也被界定得更加丰富。从原本的“令人不眠”，不仅拓展到分开介绍茗与苦茶的性味及功效还附加了饮用方法，如茗“主瘰疮，利小便，去痰（痰）、热渴，令人少睡”；苦茶“主下气，消宿食，作饮加茱萸、葱、姜等，良。^[202]”在茗与苦茶的记载可知，茗更适合入药，而苦茶则可以作饮，加入热辛之物饮用效果更好。无论是入药还是为饮，茶均具有药效。

同时代的《本草拾遗》和《食疗本草》又将其疗身功效拓展到“破热气、除瘴气、利大小肠、去人脂”等，三部本草著作基本构建了茶疗身功

效的主要框架。同时期唐·孙思邈的《备急千金要方》与《千金翼方》中首次出现的 2 首茶单方，分别主治“厥头痛”和“石痢方”，则是以茶入药的范例。

在随后宋代的本草著作中，无论是官修还是民修，茶均被录入其中。其疗身功效既有继承也存在创新。大致可分为三个阶段：

1. 全面继承阶段

以《开宝本草》《嘉祐本草》为代表。在茶疗身之功的记载上完全收集继承了《新修本草》《本草拾遗》的全部内容甚至未对重复内容进行归类融合或评价，因此在记载内容上也出现了一定的矛盾。上文已述，此处不再赘述。

2. 大胆创新阶段

这时的本草著作除了具有图文并茂，方药兼收等特点外，茶疗身功效记载内容还有新发展、新补充。以《本草图经》《本草别说》《证类本草》为代表。在疗身功效记载上已经细致到不同种类茶具有不同功效，还增加了不同茶品入药方。如《本草别说》中记载建茶“治伤暑，合醋治泄泻，甚效。”^[203]《证类本草》载“经验方”以蜡面茶末入药，“兵部手集”以湖州茶入药，“胜金方”以草茶入药。特别是《本草图经》中记载“蒙顶茶”的功效，从饮一两治病到饮四两“为地仙”，完全超出了疗身的基本范围而出现了向疗神方向发展的趋势，也体现了“道地药材”的思想。此外，这一阶段的医药文献中还记载了饮茶不利而导致的副作用，与前朝相比对于以茶疗身功效认识上更显客观。

3. 明确入药茶类阶段

与上一阶段相比，何种茶适合入药，有了更加清晰的记载，但茶效内容却少有创新。以《履巉岩本草》《宝庆本草折衷》为代表。《履巉岩本草》记载“草茶”的药用与此前“茗”的药用相同，与《宝庆本草折衷》中“茗”词条下记载功效也一致。《宝庆本草折衷》在梳理茗的相关称谓时也直言，茗又称“草茶，乃老茶叶也。”^{[112]518}可见茶常以老叶入药。而茗为老叶常入药的观念与《新修本草》界定内容也相一致。《宝庆本草折衷》还记载了“苦楮”词条，又称茶，与茗相比为嫩叶，其功效与“苦茶”同，常为饮。后在“续说”中又明确茗与楮为同一物，均为茶的观念。为

何自《新修本草》起，本草著作中就习惯将茶的药效分为两类记载？应该是茶具有药食同源特性的突出体现。一方面介绍入药茶品的药性，体现疗病之效，另一方面将为饮养生的茶品记入其中，体现养身之功。

如果说本草著作中关于茶的疗身之功多为理论的记述，宋代官修、民修方书中记载茶方的内容，则是茶可以疗身的实践佐证。这一时期的茶方数量暴增，多为以茶送服方，至少可以说明茶所具有的医药属性在宋代是被医者高度认可的。即使茶无法作为医方主药或辅药之时，仍要想尽办法利用茶效采取送服的方式以药引的身份让茶参与治疗。而这种思想的由来与茶在宋代的兴盛发展有直接的关系。虽也有百余首茶单方与茶复方，但这种体量在动辄记载了上万首医方书中，只能算作是冰山一角。

在元代以后的医方书中尽管也不断地涌现出以茶为药的单方、复方，但送服方出现的比例却不断的下降。甚至清代，医者们似乎更关注于用药而并不详记送服，时至今日，对此更是无人问津。那么服药是否要注重送服？笔者认为这不仅是能够发挥更大药效的锦上添花之举，因为送服之药常为药引，且一些药物在服用时必须注重送服，否则会适得其反。如药方中有使君子、砒霜等猛药时，一定要用凉的液体送服，才不会激发其毒性，这难道不是在服药中应该注意的吗？

从以上梳理可知，在宋代，茶具有疗身功效的发展轨迹一直与茶业的大发展同向同行，且秉持继承中创新的理念，基本明确了入药茶品、茶类，为后世茶效的记载内容再添亮丽一笔。

（二）疗神功效的崭露头角

茶疗神功效的记载最早出现在《茶经》转引的文献中，在《神农食经》和华佗《食论》中清晰的记载了茶能疗心、疗神的功效。前者云：“茶茗久服，令人有力，悦志。”后者记录更为简单，仅7个字：“苦茶久食，益意思。”^{[32]198-199}虽然《神农食经》作者尚不确定故无法断定成书年代，但《食论》的作者为东汉名医华佗。事有凑巧，茶的物质不眠性恰巧也被记录在同朝代成书的《桐君药录》中。可见，茶疗神之功与疗身之效几乎是同时被记载下来。

首次明确记载茶的《新修本草》中未将茶的疗神功效记录其中，但唐·孙思邈的医方书《备急千金要方》中有“悦志”的记载。当然“悦志”只

是疗神的一个方面，安神也是其中重要内容，而除烦、涤烦是实现安神的基础。中医理论认为，心主神明，由于心火旺盛或心气亏虚则“阳浮于外”，遂会出现烦、闷等症状；严重者，惊、厥、癫、痫等症也会随之发生。

在宋代医药文献中相关记载是一种怎样的状况呢？宋·周守忠《养生类纂》在茶效内容中多收录了撰写疗神功效的文献及记载，除了有此前《茶经》记载的相关内容外，还记载了同朝宋·苏轼《仇池笔记》中所言茶具有“除烦去腻^[204]”的身神同疗之功。此外，笔者梳理的其他本草、方书、养生著作中均以疗身记载为主，对疗神功效未有过多提及。

那么为何还会得出“疗神功效崭露头角”的结论？因为虽然医药领域言茶的疗神功效屈指可数，但宋代茶书、茶诗词中关于疗神之功记载却异军突起，为茶医药开创了一片崭新天地。如茶书《大观茶论》言茶有“祛襟涤滞，致清导和”之效，“冲淡简洁，韵高致静^{[137]329-330}”之功，言茶身神共疗的同时，“清、和、简、静”亦被称为中国茶道的核心思想。5000多首茶诗词中，言茶疗神功效的更是不胜枚举，“去烦解忧、心静神思、羽化长生”是其表达的主要内容，如撰写《北苑茶录》的丁谓，有一首茶诗《咏茶》言：“烦襟一时啜，宁羡酒如渥”^{[171]5}，明确说茶具有涤烦扩襟之功效。而王阮的茶诗《龟父国宾二周丈同游谷帘三首》言：“一饮清冷体便轻，绝知真液是长生。归来世事都忘尽，惟记白云堆里行。”^{[171]46}言茶具有长生之功同时亦刻有明显道教思想的痕迹。

由此可见，自宋代始，关于茶医药的书写就不再仅依靠医药文献的单一平台了，而是增加了茶书、茶诗词等多种茶文化载体，一方面关于茶医药内容的相关记载丰富了茶文化的内涵，另一方面以形式多样的文化载体来宣传茶医药，才使得茶的疗神疗身功效更加深入人心，从而进一步促进了茶业在宋代的大发展。

（三）疗身与疗神花开并蒂

虽然在茶所具有的医药属性层面，其疗身与疗神的功效从出现到发展的重要关节点的时间基本一致，就犹如一支并蒂之花，至少在唐代均吐露着芬芳。但在宋代，这支并蒂花的成长轨迹却出现了不同。疗身的功效在主流医药即本草和方书中得到了充分的重视，记录内容详细，应用范围广泛。而疗神的功效却在作为茶文化重要组成部分的茶书、茶诗词中大放异

彩。虽然失去了正统医药的主阵地，但却在文化领域更加深入人心，非但没有影响人们对于饮茶的喜爱程度，反而不断创新，创造了属于中国自己的茶道文化。

由此可以说，自宋代起，茶才真正意义上具有了物质与精神的双重属性，二者均统一于物质的茶之中。茶为饮多言其疗神之功，茶为药多言其疗身之效。尽管在随后发展过程中，很难保证两者齐头并进的状态，甚至有时会因茶文化的光芒过于耀眼而让人忽略其物质性的本根，但都无法否定其物质性是精神文化发展的基础。换言之，对于茶来说，虽然自宋代正式融入文化领域后，靠不断地吸收中国优秀传统文化的养分，孕育自身，很快就建立了内容丰富的茶文化体系，一直发展至今。但在这个庞大的茶文化体系中，茶的物质医药属性始终是保证茶能够经久不衰的基础与根基。即使后来延伸发展而形成的现今社会十分流行的茶疗学，其治疗的理论基础仍源自传统中医学。

二、茶的医药文化载体——宋代茶道

在宋代将茶的医药与文化属性结合的重要载体是茶道。尽管有学者认为，中国人把“道”看做事物的本源、本质或规律，形式末节是不能轻易言“道”的^{[205]4}。但近些年来，随着日本茶道日趋被世界所关注，甚至有人产生了茶道由日本产生或只有日本才有茶道的错误观点。因此到了非言中国茶道不可的地步。因为我们无法眼见作为中国茶道分支的日本茶道一枝独秀的局面。

日本茶道源自中国，这一点不置可否。尽管日本学者如布目潮风、守屋毅等研究茶文化的大家们，在自己的著作中极力撰写日本茶道的独特魅力，但也都不能否定日本饮茶的习惯源自中国的事实。日本茶道几历风雨终在茶道集大成者千利休之时，形成了“和、敬、清、寂”的茶道精神，确立了现今日本茶道的基本形式。与日本茶道蓬勃发展相比，中国茶道似乎总在形式中游走，而对于理论的阐释至今仍莫衷一是。

但一个事实不容忽视，自陆羽《茶经》开启了中国茶道之门，宋代点茶之技与斗茶之艺，为中国茶道增添了浓墨重彩的一笔。甚至可以说，在宋代是它们承载着茶文化达到了前所未有的高峰。而创新的品饮方式也对茶医药的发展产生了一定的影响。那么，曾经叱咤于茶道界的点茶与斗茶

究竟包含哪些环节？在点茶与斗茶的过程中，茶的医药文化属性又是如何体现的？

（一）宋代的点茶与斗茶

1. 点茶与斗茶的关系

点茶是宋代建安民间斗茶时使用的冲点茶汤的方法，随着建茶作为贡茶身份的不断提升，点茶法也逐渐开始流行。由此判断，点茶因斗茶而生，斗茶在产生时间上早于点茶。早在唐代中晚期，斗茶的习俗就已在全国范围内流行，但此时的斗茶与宋代斗茶的核心不同。唐代斗茶比茶新，宋代斗茶比茶品，即要通过斗色斗味斗浮来评鉴。而色味浮是要通过点茶的方式来给予呈现的。可以说，点茶与斗茶的鉴别标准与技术要求是基本相同的，点茶可以看做是不分胜负的斗茶全过程，只是不包括斗茶最终评判胜负的标准即水脚生出的先后时间，最晚出现者即为获胜者。

因此，要了解宋代茶道的全过程，只需了解其中之一即可。宋代茶书中有部分较为完整的记录了点茶之法，以蔡襄的《茶录》和宋徽宗的《大观茶论》为集大成者。前者对点茶之道作了全面的理论阐述，而后者完整的记述了点茶的全过程，两书结合，基本能够还原宋代点茶的全部内容。只有充分了解宋代茶道的全过程才有助于从中发掘茶医药文化的体现。

2. 点茶全过程

完整的点茶过程主要包括：碾茶、罗茶、候汤、熳盏、点茶等五步。碾茶的关键在于“旋碾”，先将茶用干净的纸包好后椎碎，放入碾中“旋碾则色白”，时间一长则色昏。罗茶的关键在“细”，越细的茶，才能“入汤轻泛，粥面光凝，尽茶色”^{[137]333}。候汤的关键是用好水且掌握火候。水以“清轻甘洁为美。清甘，乃水之自然，独为难得。”^{[137]334}最难的是火候的把握，“未熟则末浮，过熟则茶沉”^{[137]281}。陆羽《茶经》中候汤，可以观水之变化，但宋代用壶盛水来烧，壶嘴圆小而峻削，没有办法看到水的变化，只能靠分辨水声掌握候汤的程度，因而较难。熳盏是点茶前冲涤茶盏的过程，只有茶杯预热后茶才更香。“熳盏令热”，茶末才能上浮，从而达到最好的点茶效果。

最后的点茶环节也是关键，先要调膏。将适量茶末放入茶碗，后注少量开水，将其调成均匀茶膏。再一边注开水，一边用茶筴击拂，注水到茶

碗的十分之六即可。宋徽宗《大观茶论》中更将七次注汤击拂的变化描述得极为详细，所记录的每一次过程都体现了点茶之人对茶的挚爱之情以及点茶过程中茶所呈现出的艺术和感官之美，也是中国茶道之点茶的终极展现。此处仅以第一汤为例，略举：

“以汤注之，手重筴轻，无粟文蟹眼者，谓之静面点。盖击拂无力，茶不发立，水乳未浹，又复增汤，色泽不尽，英华沦散，茶无立作矣。有随汤击拂，手筴俱重，立文泛泛，谓之一发点。盖用汤已故，指腕不圆，粥面未凝，茶力已尽，雾云虽泛，水脚易生。妙于此者，量茶受汤，调如融胶。环注盏畔，勿使侵茶。势不欲猛，先须搅动茶膏，渐加击拂，手轻筴重，指绕腕旋，上下透彻，如酵蘖之起面，疏星皎月，灿然而生，则茶面根本立矣。”^{[137]335}

整个点茶过程虽美但复杂而繁琐，因此后来宋代茶道逐渐淡出主舞台，直至明代主流品饮方式完全放弃了宋代点茶而改为淪茶。但从全过程看，点茶的确是集文化、艺术、品饮为一体的中国茶道。那么这种点茶技艺是如何体现茶的医药文化属性的呢？

（二）点茶中的茶医药文化体现

从茶的冲泡程序来说，点茶的每个环节无不体现宋人注重感官感受与审美倾向，经此过程点饮之茶展现出了茶的变幻之美，如疏星皎月、珠玑磊落、粟文蟹眼、轻云渐生、结浚霭、结凝雪，再辅以甘香重滑之味，自然具有疗身与疗神的双重功效。难怪宋徽宗在《大观茶论》中以“祛襟涤滞，致清导和”言茶效，“冲淡简洁，韵高致静”谈茶功，而后者常被视为中国茶道之核心。

此外点茶的碾茶和候汤环节也有茶医药与文化相结合的体现。如碾茶时要迅速将其碾成粉末，否则茶与茶碾接触时间过久，就会损伤到茶色。从茶文化的视角解读，宋代点茶本身最注重茶色且“尚白”，如果茶中混入其他元素而汤混，则完全缺少了美感。从茶医药的视角来看，只有不参杂任何杂质的茶，品饮才有益健康。又如品饮陈茶，就要完成“炙茶”的程序，去除茶饼表面的膏油，烤炙干爽后再碾，一则能够保证茶色茶味，二则从茶医药的视角看，至少不会出现唐代《食疗本草》中记载的饮陈茶，会“动风发气”的症状，且宋代茶方中确有以陈茶入药者。如此看来此种

处理陈茶的技术应该是关键，且推动了茶医药的发展。再如候汤环节提倡选好水，同时只有让好水、火、茶三者完美结合才能够获取一杯色香味俱全的上好佳品。从茶文化而言，这是宋代点茶的终极追求。而品饮这样一杯好茶对身体与精神的滋养也就自不待言了。

三、以物载文与以文传物——茶文化思辨

在现代学者王玲所著《中国茶文化》一书中，将茶文化界定为是一种介于物质与精神之间的文明，即是一种以物质为载体，或在物质生活中渗透着明显的精神内容的中介文化^{[205]5}。她直言，茶文化不是简单研究茶叶考古和茶的发展史，而主要任务“是研究茶在被应用过程中所产生的文化和社会现象。^{[205]9}”从她对于茶文化概念界定看凸显了物质与文化之间的辩证关系。

那么事实是否如此呢？回溯茶文化的形成与发展历程，在古代社会其最初形态是以民俗中“以茶待客”和“以茶祭祀”的方式出现的。期间虽有零散茶诗、词赋等文化现象产生，但均未成体系。直至《茶经》的出现才将茶文化以茶书的形式正式推出，让茶从原来的默默无闻，一跃成为文人墨客们关注的主角。从茶叶采摘、制作到煎煮饮用乃至器物选择，到处都散发着文化的气息，中国茶道文化也在此初见端倪。

但茶文化的蓬勃发展依然在宋代。期间不仅出现了以点茶为基础的斗茶茶艺，吸收儒道佛精华形成制度完善的茶仪、茶礼、茶会，还有数量相当庞大的茶书、茶诗词、茶绘画、茶书法等各类文化形式的出现与发展。它们均以茶为物质媒介，并将其视为记录传播核心，形成了宋代颇具代表性的茶文化热现象。而在近乎人人言茶、人人饮茶、人人用茶的大背景下，更需要我们透过这种热现象来冷静思考：茶文化热为何会出现在宋代？这种“热”对于茶医药的运用究竟有多大程度的影响？茶医药在茶文化热中是被如何体现的？茶医药的发展又是如何推动茶文化迅速升温？以下我们将从以物载文与以文传物两个角度来简要概括分析。

（一）以物载文——以茶为媒介的文化热现象

顾名思义，以物载文是指以茶这种物质为基础，而形成的文化领域的丰硕成果。道家的养生、佛家的修性、儒家的怡情与尊礼，都被一片片小小的茶叶所承载着，得到不断的体现与升华。以茶待客、以茶养廉、以茶

养性、以茶养生、以茶会友、茶禅一味等，这些用茶所组成的词语也纷纷映证了茶在文化领域的运用与活跃程度。

专门以茶为主题的茶书和茶诗词的出现，将茶的医药属性在文化领域中不断延展，上文已述。以茶为主题的绘画和书法在这一时期也各具特色。其中茶绘画多以烹茶、斗茶或聚会饮宴等场景为描绘主要对象，既能绘出山林意趣，又不脱离实际生活，某种程度可视为是宋代茶饮活动的真实写照。绘画中虽然可以尽展宋代的饮茶风俗习惯、品饮过程、饮茶器具等多个细节和过程场景，但却无法体现茶医药的相关内容。

与之相比茶书法则不同，各书法名家在展示精妙的笔力筋骨、结构意蕴之时，撰写内容也是被品读的对象之一，其中一些名帖的内容就与茶医药有关。如宋代著名书法家、茶人蔡襄《即惠山煮茶》的书法作品（图 4-1），就是将茶诗中记载茶的疗神之功，用茶书法来体现。作者用惠山泉煮茶，品饮好水加好茶后感到“尝能煎俗骨，岂特湔尘虑。”黄庭坚《奉同公择尚书咏茶碾煎啜三首》（图 4-2）书诗刻石拓本亦体现了茶的不眠功效“睡魔有耳不及掩，直拂绳床过疾雷。”

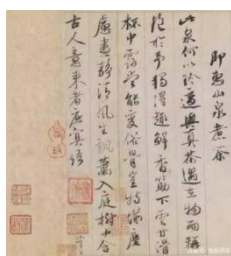


图 4-1

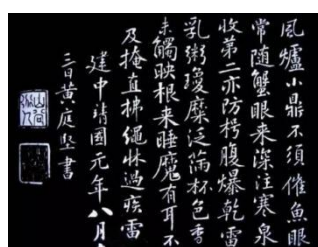


图 4-2

总之，在宋代社会丰富的文化生活中随处可见茶的踪影，茶甚至成为了宋代文人进行“琴棋书画”四艺活动的标配。本就兼具物质与文化双重属性的茶，在宋代文人们的不断诠释下，更显风雅又无所不能，很容易使茶走向滥觞的另一面。

（二）以文传物——茶文化载体中茶的冷思考

凭借文化领域的多重载体，茶的身份也越加复杂，它不再是一个单纯为食为药的简单物质了，在其身上所背负的文化形象与印记让不同的人群都能够找到喜爱它的理由。特别在宋代，无人不言茶的现象在引起茶文化繁荣的同时，以不免会带给后人一些疑问。首先，茶文化热为何会出现在宋代？一个直接的原因就是宋代处于中国古代文化发展高峰时期，正如陈

寅恪先生所言：“华夏民族之文化，历数千载之演进，而造级于赵宋之世。后渐衰微，终必复振。^[206]”这与宋代实行的“尚文抑武”政策密切相关。作为宋代文化的重要组成部分，茶文化势必会与宋代文化大发展同向同行。

其次，这种茶文化“热”现象对于茶医药的运用究竟有多大程度的影响？文化的发展是物质发展到一定程度的体现。但反之文化发展也会势必对物质发展起到推动和促进作用。茶文化在宋代高度发展的程度，或者说被不同群体所重视的结果，也必然会在茶医药的运用中有所体现。如上文所述在宋代时期出现大量的以茶送服方和茶剂，特别是以茶送服方中言“茶酒汤任下”，也就是说用茶、酒、汤择其一送服此药均可，茶在其中不是唯一且可取代。如果不是茶在当时社会被广泛饮用，或许这样的送服方中未必会出现茶的身影。

而一些文人儒医对于茶之偏爱也势必会促使其对于以茶为药、以茶入药的思考与探索。如苏轼，其第一身份为文学家，也是爱茶达人。他在被贬谪期间，不仅自己种茶也自己制茶。同时在北宋国家大力倡导医药，“不为良相，但为良医”的环境下，他又是医者。他的医方被后人收集与沈括医方一起合称为《苏沈良方》传诸后世。其中最为著名的就是他运用茶效而提出的“漱茶方”，被众多文献纷纷转载。虽然也有后人对此方存在不同意见，但由此茶效中又增加了“洁齿、固齿”之功却是事实。他的“姜茶治痢”方，也被多次转引，直言其有神效。

再次，茶医药在茶文化热中是被如何体现的？茶医药的发展又是如何推动茶文化迅速升温？同物质与意识的对立统一关系相一致，茶文化的发展是以茶医药为基础，并对其发展起到反作用。众多以茶为主题的茶文化现象在纷纷言茶的同时，频繁谈及的核心内容是茶效，即茶的有效性，这正是茶医药在茶文化热中的具体体现。而这种讨论或记载又进一步的引起了民众对于茶医药的广泛关注和高度认可，在促进茶医药发展的同时，以此为基础的茶文化也势必会继续蓬勃发展。

总之，茶的医药与文化关联性从其出现伊始即密不可分。从最初茶医药中包含文化属性，到宋代茶文化大放异彩而对茶医药发展起到促进作用。医药与文化属性主次关系的变化，直接影响了茶后续的发展轨迹。时至今日，医药领域中除了茶疗学将茶治疗养生的功效不断宣传扩大，医者中再

难找到以茶治病之人。许多茶方被直接撰写成养生书籍供民众自行选用。民众饮茶越来越普及，但真正懂得科学饮茶、合理饮茶的人却越来越少。这不得不说是茶的医药文化发展至今的一种遗憾。

结 论

茶作为医药与文化属性兼而有之的物质，药食同源的代表，自登上历史舞台起就具有一定特殊性。前期由于茶称谓的复杂多样，导致其医药属性无法清晰剥离，后期虽然医药属性逐渐清晰，但其文化属性始终杂糅其中。茶既是日用寻常物，又为灵丹妙药方。本文通过对于茶的起源，品种药用，区域传播，宋代医药文献之茶考，文化中的茶医药体现以及宋代茶医药与文化关联性等内容进行了深入研辨，认真分析后得出以下结论：

（一）茶的第一身份是药

中医药食同源的思想自始创医药之时，就已产生。神农氏“尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就”的记载正是药食同源的最初言说。在这支庞大的大军中，茶走出了较为特殊的以药性为先，兼而为“食”的发展轨迹。特别是在针对“神农是否发现茶”的争论与研辩中，茶初为药的形象日渐清晰。因为无论是谁发现了茶，茶最初或为了果腹为菜，或为了改变水质，不经意间将茶投入热水中，改变了水的味道，最终茶所具有的清神甚至是令人不眠的功效应该是让人们印象深刻甚至念念不忘的。在文献考据中也映证了这一点。但考据中也发现，可信的非医药文献记载茶的明确功效要早于医药类文献，民间以茶待客、以茶提神的应用要早于各类文献记载。

在可采信的非医药文献中，三国时期由张揖所撰辞书《广雅》明确指出了其功效为：“其饮醒酒，令人不眠。”同时期食疗类文献华佗《食论》载：“苦茶久食，益意思”，突出茶疗神功效，但原文已佚，只能从转载文献中间接佐证。

医药类文献自陶弘景《本草经集注》始，才开始逐步关注茶之药效。尽管陶氏的关注以“苦菜是否为茶”的质疑为开端，但在记载中引用《桐君药录》为佐证，将茶的功效描述的较为详尽，可视为是茶正式登上本草舞台的开始。此后茶的药用身份被真正清晰界定要到唐代，此时在本草、方书著作中虽也是药食兼书，常将茶词条下对入药茶和品饮茶进行分类记载，各言其效，但突出治，强调茶的药性。而这种以茶为药的思想也在当时的各类文化作品中有所体现。如唐诗中出现了卢仝《走笔谢孟谏议惠寄

新茶》的长诗，常被称作“七碗茶诗”，明确记录了作者饮茶过程的身体和精神的三重感受，虽有夸张之语，但对于从未饮过茶之人极具吸引力。茶圣陆羽凭借《茶经》，为茶开辟了一片展示自我的崭新天地，并在开篇就记载了茶可解“热渴、凝闷、脑痛、目涩、四肢烦、百节不舒”等症。这种对于茶药效的宣传无疑会为饮茶的继续推广与普及奠定基础。为什么连茶圣陆羽也将茶的药性视为是重要的内容，要在《茶经》开篇就指出？这不仅与中国传统文化中“万物皆药”的思想密切相关，也受到了“有用论”思想的影响。也就是说，药食同源的思想，成就了茶最初被发现并被运用，而茶的有用性，最终助力茶一直穿越历史的春夏秋冬，走到现在。

（二）宋茶身份的独特书写

茶的身份发展到宋代，出现了较前朝发展不同的特征，也就是茶医药与茶文化花开并蒂，这应该是茶学界常言“茶兴于唐，而盛于宋”的佐证。茶在宋代不仅是强身保健的佳品，以点茶为基础形成的宋代斗茶甚至成为了上至皇权贵族，下至黎民百姓消遣娱乐的重要方式之一，可堪称是中国茶道的雏形，亦对茶在宋代风靡起到了重要推动作用。宋茶发展为何会出现与前朝相比不同的轨迹？在茶医药与茶文化中又是如何体现的？

宋茶的独特发展轨迹与宋代政治、经济、文化发展密切相关。首先作为皇权至上的政治体制下，宋代皇帝饮茶、爱茶的导向一定会在社会中产生巨大的引领效应，成为了茶医药与茶文化得以继续发展的重要保证。其次，伴随宋代茶税法的确立，茶经济成为了宋朝经济来源的重要组成部分，也使茶的生产销售引起更多关注。再次，宋代盛行的养生文化中，茶是众多保健饮品中的一份子，“客来敬茶，客走饮汤”的民俗，足见茶被重视的程度。换言之，茶在宋代不仅是各阶层间相互联系的重要纽带，更是宋代用以划破历史长空的一颗流星，虽然停留短暂，但却令人印象深刻，且在茶医药与茶文化中均有不同的体现。

在医药文献中，无论是数量还是功效上宋茶的药性都得到了极大的丰富，特别是在方剂著作中，茶方从单方发展到单、复方、送服方、茶剂并用。服用方法，从单一煮饮法发展成外敷、丸剂、调服等，有一些茶方至今仍然被沿用。应用范围涉及内科、外科、儿科、妇科、五官科、骨伤科、皮肤科以及养生保健等。茶疗应用方法有饮服、调服、和服、顿服、噙服、

含漱、调敷、贴敷等，从汤剂逐渐向散剂、丸剂、冲剂以及代茶饮方式过渡。由于宋代医药中流行用“引药”增强药效，故以茶为引，成就了许多以茶送服的经典之方。最著名并得以传承的就是“川芎茶调散”方。但伴随药引理念的逐渐淡薄，饮茶观念的日趋理性，更多的以茶送服方，犹如昙花一现，在随后的元明清时期的医方书中逐渐被遗忘。此外，宋代入药已有明确的茶品之分，也是茶医药不同于前朝的体现。常以盛行的名品茶——腊茶为主，不仅体现了道地药材的理念，更是药食同源的另一种言说。

这一时期的茶文化在前朝基础上有了突飞猛进的发展，原有茶书平台中，对于茶性味和炮制方式的记载，不仅成为了茶医药记载的有益补充，更奠定了后代茶书的撰写体例。庞大数量的茶诗词中言茶效的内容，不仅丰富了茶效的宣传，更让饮茶成为了文人墨客的标配。而宋代独特的饮茶方式——点茶，以及以此为基础形成的带有竞赛性质的——斗茶，将宋茶的精神效用上升到前所未有的高度后，却由于其过于复杂的过程，耗费过多的人力、财力而逐渐被摒弃。

在宋茶花开并蒂的形势下，茶文化的发展明显要盛于茶医药的趋势是不可忽视的。宋代是茶医药与茶文化发展的重要关节点，此后茶医药的发展轨迹逐渐与养生文化相靠近，养之功效大于治之疗效，最终发展成为茶疗学，相比之下中医药领域中以茶入药、以茶治病的理念却日益被淡化。茶文化则异军突起，直至今日，茶文化作为中国传统文化的代表之一，仍然引起了许多学者的研究和关注，从而使茶文化的内涵得以不断丰富，甚至得到了跃升式发展。但无论茶文化如何发展，茶医药始终是其发展的基础和本根，离开了茶医药而言茶文化就犹如无源之水、无本之木，即便获取一时的辉煌，却终会被历史的长河洗刷殆尽。

（三）未来茶将何去何从

在考据文献中发现，茶自从被定义为药之后，直至今日，饮茶之举仍然被视为是具有保健之功的有益之法。可见茶的医药身份已经深入人心。而这一身份不仅只限于在中国，在中国相近的亚洲邻国，甚至至今仍饮茶的欧洲国家，茶为药的身份也是使不同民众接纳茶的敲门砖。为了能够获取足够的茶，不同国家间甚至出现了因茶而起的战争。茶不仅成为影响这些国家政治、经济发展的因素，在文化上也掀起了巨大波澜。同时也必

须注意到，茶在这些国家流行前期虽以茶效为基础，但后期又都不约而同的与这些国家的本土文化相结合，形成了各自独具特色的茶文化。比如英国的“下午茶”文化、日本的“茶道”等。因此，现今在不同国家流行的饮茶之道，已经与中国的饮茶之法有了较大的差异，而这恰恰体现了中国文化中“和合”特色。

几百年前，各饮茶国家皆因崇尚中国文化，相信茶之药效而纷纷将饮茶之风引入其国内。几百年后，茶将以何种身份再次走向世界？这不仅是茶学研究者要深度思考的内容，也是中医药人应该思考的内容。因为在茶的身上不仅有兼容包并的初心，更肩负着宣传中国传统文化和中医药文化的使命，只有充分发挥中国传统文化中“和而不同”的理念，以茶为媒介，以茶为平台，让茶医药依托于养生文化强势回归，或许才能够让中国传统文化中这朵美丽的“茶之花”绽放在世界的各个角落。

参考文献

- [1] (清) 沈自南辑; 衣兰杰, 陈宁欣, 周蓉校注. 艺林汇考饮食篇[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2015: 118.
- [2] 郑金生整理. 南宋珍稀本草三种[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2007: 518.
- [3] 王栻. 严复集 (第 3 册) [M]. 北京: 中华书局, 1986: 668.
- [4] 李约瑟. 中国科学技术史 (第 1 卷第 1 册) [M]. 北京: 科学出版社, 1975: 284.
- [5] 陈椽. 茶药学[M]. 北京: 中国展望出版社, 1987.
- [6] 林乾良, 陈小忆. 中国茶疗 (第二版) [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2012.
- [7] 《山西药茶》编委会. 山西药茶. 太原: 山西科学技术出版社, 2020.
- [8] 高树慧. 茶叶药用的文献研究[D]. 山东中医药大学, 2015.
- [9] 奚茜. 茶性、茶效与茶用的文献研究[D]. 北京中医药大学, 2017.
- [10] 朱俊楠. 《清宫代茶饮精华》用药规律及中药代茶饮现代应用初步调查[D]. 中国中医科学院, 2017.
- [11] 董臻. 腊茶的古代中医药文献研究[D]. 中国中医科学院, 2019.
- [12] 张涵灵, 吕文亮. 浅析中药代茶饮在新型冠状病毒肺炎预防中的用药规律[J]. 湖北中医药大学学报, 2020(05): 45-49.
- [13] 樊虎帅, 苏强, 朱芸. 从中医药角度浅析维吾尔民族药茶[J]. 亚太传统医药, 2020(02): 27-30.
- [14] 程爵棠, 程功文. 药茶疗法治百病[M]. 郑州: 河南科学技术出版社, 2017.
- [15] 余悦. 中国茶与茶疗[M]. 北京: 中央编译出版社, 2016.
- [16] 王启才. 国医疗法一茶治百病[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2013.
- [17] 肖蕾. 以茶入生活——喝茶与养生[M]. 北京: 北京出版社, 2019.
- [18] 苏诺. 古代保健“茶汤”的医学史研究[D]. 中国中医科学院, 2009.
- [19] 张维慎, 张铭洽. 从文献看古人对茶的养生保健功能的认识[J]. 陕西师范大学继续教育学报, 2005(03): 37-41.
- [20] 朱自振. 茶史初探[M]. 北京: 中国农业出版社, 1996.
- [21] 宋时磊. 唐代茶史研究[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 2017.
- [22] 陈祖槩, 朱自振. 中国茶叶历史资料选辑[M]. 北京: 农业出版社, 1981.
- [23] 朱自振. 中国茶叶历史资料续辑[M]. 南京: 东南大学出版社, 1991.
- [24] 阮浩耕, 沈冬梅, 于良子. 中国古代茶叶全书[M]. 杭州: 浙江摄影出版社, 2001.
- [25] 吴觉农. 中国地方志茶叶历史资料选辑[M]. 北京: 农业出版社, 1990.
- [26] 王玲. 中国茶文化[M]. 北京: 九州出版社, 2011.
- [27] 施由明. 明清中国茶文化[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 2015.
- [28] 关剑平. 中国茶文化的形成(上)[J]. 上海青年管理干部学院学报, 2004(02): 20-24.
- [29] 余悦. 中国茶文化研究的当代历程和未来走向[J]. 江西社会科学, 2005(07): 7-18.
- [30] 朱自振, 沈冬梅. 中国古代茶书集成[M]. 上海: 上海文化出版社, 2010.
- [31] 方健. 中国茶书全集校证[M]. 郑州: 中州古籍出版社, 2015.
- [32] 吴觉农. 茶经述评[M]. 北京: 中国农业出版社, 2005.
- [33] 庄晚芳. 中国茶文化的传播[J]. 中国农史, 1984(02): 61-65.
- [34] 周莉萍. 茶叶的全球传播[N]. 光明日报, 2013-08-13(007).
- [35] 滕军. 中日茶文化交流史[M]. 北京: 人民出版社, 2004.
- [36] 施由民. 论中国茶文化在中国传统文化中的地位[J]. 农业考古, 2004(02): 116-118.
- [37] 丁以寿. 中国茶道义解[J]. 农业考古, 1998(02): 20-22.
- [38] 丁其志. “茶禅一味”的四重境界[J]. 农业考古, 2016(05): 158-160.
- [39] 李开周. 摆一桌绝妙的宋朝茶席[M]. 台北: 时报文化出版社, 2016.
- [40] 沈冬梅. 茶与宋代社会生活[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 2015.
- [41] 廖育群. 《吃茶养生记》——一个宗教医学典型案例的解析[J]. 中国科学史杂志, 2006(01): 32-43.

- [42] 闫茂华,陆长梅.浅析陆羽《茶经》对中国茶文化和茶医学的影响[J].农业考古,2014(02):188-192.
- [43] 曾雪兰,蔡苏州.从“神农尝百草”认知茶的药用价值对中医药文化的贡献[J].福建茶叶,2018(08):27.
- [44] 张园园.致病与治病:古医书中的“茶”文化书写[J].农业考古,2016(02):145-149.
- [45] 张岳.养生史视角下的中国明代茶文化研究[D].中国中医科学院,2012.
- [46] 姚琳.《全宋词》医药文化现象研究[D].黑龙江中医药大学,2016.
- [47] Akhlaq A. Farooqui. Beneficial Effects of Green Tea Catechins on Neurological Disorders[M]. Springer New York, 2013.
- [48] Banerjee B, Dr. MSc, Chaudhuri T C. Therapeutic Effects Of Tea[J]. Crc Press, 2005.
- [49] Piljac-Egarac J, Amec D, Piljac A. Herbal Teas[J]. Tea in Health and Disease Prevention, 2013:129-140.
- [50] Ahmed S, Stepp J R. Pu-erh Tea[J]. Tea in Health and Disease Prevention, 2013:59-71.
- [51] (美) 威廉·乌克斯著; 依佳, 刘涛, 姜海蒂译. 茶叶全书[M]. 北京: 东方出版社, 2011.
- [52] (美) 梅维恒, (美) 郝也麟著; 高文海译, 徐文堪校译. 茶的真实历史[M]. 北京: 生活·读书·新知三联书店, 2018.
- [53] Tony Gebely. The Philosophy of Tea[M]. The British Library, 2019.
- [54] (加) 贝剑铭著; 朱慧颖译. 茶在中国——一部宗教与文化史[M]. 北京: 中国工人出版社, 2019.
- [55] (日) 荣西著; 施袁喜译注. 吃茶记[M]. 北京: 作家出版社, 2015.
- [56] (日) 布目潮颯. 中国喫茶文化史[M]. 岩波書店, 2001.
- [57] (日) 布目潮颯. 中国茶文化と日本[M]. 汲古書院, 1998.
- [58] (日) 田中美佐. 喫茶文化史研究序説[M]. 晃洋書房, 2012.
- [59] (日) 熊仓功夫著, 玉美, 云翔译. 论茶之东渡日本[J]. 农业考古, 1991(02):248-253.
- [60] (日) 守屋毅. 喫茶の文明史[M]. 淡交社, 1992.
- [61] (日) 守屋毅編集. 茶の文化その総合的研究[M]. 淡交社, 1981.
- [62] 汉·司马迁撰; 宋·裴骃集解; 唐·司马贞索隐; 唐·张守节正义. 史记三家注[M]. 扬州: 广陵书社, 2014:1364.
- [63] 陈广忠译注. 淮南子[M]. 北京: 中华书局, 2020:1117.
- [64] (清) 陈元龙. 格致镜原[M]. 清康熙五十六年木刻本第2册:5.
- [65] 周树斌. “神农得茶解毒”考评[J]. 农业考古, 1991(02):196-200.
- [66] 关剑平. 神农对于茶业的意义[J]. 中国茶叶, 2010(06):39-41.
- [67] 陈椽. 《“神农得茶解毒”考评》读后反思[J]. 农业考古, 1994(12):187-189.
- [68] 朱自振. 茶史初探[M]. 北京: 中国农业出版社, 1996:32.
- [69] (汉) 董仲舒著; 张世亮, 钟肇鹏, 周桂钿译注. 春秋繁露[M]. 北京: 中华书局, 2019:620.
- [70] 陈奇猷. 韩非子集释[M]. 上海: 上海人民出版社, 1974:703.
- [71] 陈宗懋. 中国茶叶大辞典[M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2019:563-564.
- [72] 周树斌. 九经“茶”“茶”考略[J]. 中国农史, 1991(2):109.
- [73] 刘文典. 淮南鸿烈集解[M]. 北京: 中华书局, 1989:666-667.
- [74] (英) 胡司德著; 刘丰译. 早期中国的食物、祭祀和圣贤[M]. 杭州: 浙江大学出版社, 2018:46.
- [75] 古诗文网: 孔子家语·致思.[EB/OL].
https://so.gushiwen.org/guwen/bookv_46653FD803893E4FE4E1421C35CA10C6.aspx
- [76] (宋) 王观国撰; 田瑞娟点校. 学林[M]. 北京: 中华书局, 1988:141-142.
- [77] (宋) 李昉等撰. 太平御览[M]. 北京: 中华书局, 1995.
- [78] (汉) 许慎撰; (宋) 徐铉校订. 说文解字[M]. 北京: 中华书局, 1998:27.
- [79] (宋) 周守忠编; 奚飞飞等校注. 养生类纂[M]. 北京: 中国中医药出版

- 社,2018:120-121.
- [80] (南朝) 陶弘景著;尚志钧,尚元胜辑校. 本草经集注[M].北京:人民卫生出版社,1982:172-175.
- [81] 管锡华译注.尔雅[M].北京:中华书局,2014.
- [82] 周祖谟.广韵校本(上册)[M].北京:中华书局,2004:170.296.321.
- [83] (唐) 陆德明.经典释文[M].上海:上海古籍出版社,2013:643-644.648.649.652.
- [84] (三国吴) 陆玑撰;(明) 毛晋增补.毛诗草木鸟兽虫鱼疏广要(影印本)[M].北京:中华书局,1985:31.
- [85] (元) 王祯撰;缪启愉,缪桂龙译注.农书译注[M].济南:齐鲁书社,2009:365-366.
- [86] (晋) 常璩.明本华阳国志[M].北京:国家图书馆出版社,2018:13.
- [87] 汤化译注.晏子春秋[M].北京:中华书局,2015:403.
- [88] (宋) 唐慎微著;陆拯等校注.重修政和经史证类备用本草[M].北京:中国中医药出版社,2013:877.
- [89] (元) 王祯撰;缪启愉等译注.农书译注[M].济南:齐鲁书社,2009:366-367.
- [90] (唐) 苏敬等撰;尚志钧辑校.新修本草(辑复本第二版)[M].合肥:安徽科学技术出版社,2004: 266.
- [91] (唐) 欧阳询撰;汪绍楹校.艺文类聚[M].上海:上海古籍出版社,1985:1411.
- [92] (唐) 苏敬等撰;尚志钧辑校.新修本草(辑复本第二版)[M].合肥:安徽科学技术出版社,2004: 266.
- [93] (清) 沈自南辑;衣兰杰,陈宁欣,周蓉校注.艺林汇考饮食篇[M].北京:中国中医药出版社,2015:118.
- [94] (宋) 唐慎微原著;(宋) 艾晟刊订;尚志钧点校.大观本草[M].合肥:安徽科学技术出版社,2002:479.
- [95] (元) 王好古著.汤液本草[M].北京:中国中医药出版社,2008:116.
- [96] (唐) 苏敬等撰;尚志钧辑校.新修本草(辑复本第二版)[M].合肥:安徽科学技术出版社,2004: 286.
- [97] (明) 李中梓撰;张家玮,赵文慧校注.雷公炮制药性解[M].北京:人民军医出版社,2013:141.
- [98] (宋) 林洪撰;章原编著.山家清供[M].北京:中华书局,2019:195.
- [99] (元) 王祯撰;缪启愉,缪桂龙译注.农书译注[M].济南:齐鲁书社,2009:365.
- [100] (元) 忽思慧.饮膳正要[M].北京:中国中医药出版社,2009:38.
- [101] (明) 李中梓原撰;张家玮,赵文慧校注.雷公炮制药性解[M].北京:人民军医出版社,2013:141.
- [102] (清) 刘源长;王方注译.茶史.武汉:崇文书局,2018:191-193.
- [103] (清) 赵学敏.本草纲目拾遗.北京:中国中医药出版社,1998:218-229.
- [104] 王利华.中古华北饮食文化的变迁[M].北京:三联书店,2018:300.
- [105] (唐) 封演著;赵贞信校注.封氏闻见记[M].北京:中华书局,2005:51-52.
- [106] (宋) 欧阳修,宋祁.新唐书[M].北京:中华书局,1975:5611.
- [107] (唐) 李肇.唐国史补(卷下)[M].上海:上海古籍出版社,1979:66.
- [108] 达仓宗巴·班觉桑布.汉藏史集——贤者喜乐瞻部洲明鉴[M].西藏:西藏人民出版社,1986:104-106.
- [109] 廖育群.《吃茶养生记》——一个宗教医学典型案例的解析[J].中国科技史杂志,2006(1):32.
- [110] (日) 冈仓天心著,谷意译.茶之书[M].济南:山东画报出版社,2017:3.
- [111] 陈广忠译注.淮南子[M].北京:中华书局,2020:1117.
- [112] 郑金生整理.南宋珍稀本草三种[M].北京:人民卫生出版社,2007.
- [113] (汉) 许慎撰;(宋) 徐铉校订.说文解字[M].北京:中华书局,1998:192.
- [114] (五代) 韩宝昇著;尚志钧辑复.蜀本草[M].合肥:安徽科学技术出版社,2005:303.
- [115] 马继兴主编.神农本草经辑注[M].北京:人民卫生出版社,1995:145.

- [116] (宋)寇宗奭撰;颜正华,常章富,黄幼群点校.本草衍义[M].北京:人民卫生出版社,1990:141.
- [117] (梁)陶弘景编;尚志钧,尚元胜辑校.本草经集注[M].北京:人民卫生出版社,1994:481.
- [118] (明)李时珍著;刘衡如点校.本草纲目[M].北京:人民卫生出版社,1982:1659.
- [119] (唐)苏敬等撰;尚志钧辑校.新修本草(辑复本第二版)[M].合肥:安徽科学技术出版社,2004:191-192.
- [120] (唐)陈藏器撰;尚志钧辑释.本草拾遗辑释[M].合肥:安徽科学技术出版社,2002:385.
- [121] (五代)李珣著;尚志钧辑校.海药本草辑校本[M].北京:人民卫生出版社,1997:49.
- [122] (五代)韩保昇撰;尚志钧辑复.蜀本草[M].合肥:安徽科学技术出版社,2005:433.
- [123] (宋)苏颂撰;尚志钧辑校.本草图经[M].合肥:安徽科学技术出版社,1994:370-371.
- [124] (宋)唐慎微原著;(宋)艾晟刊订;尚志钧点校.大观本草[M].合肥:安徽科学技术出版社,2002:479.
- [125] (宋)苏颂撰;尚志钧辑校.本草图经[M].合肥:安徽科学技术出版社,1994:370-371.
- [126] 金亚明.家用中药保平安[M].南京:江苏凤凰科学技术出版社,2019:17.
- [127] (宋)卢多逊,(宋)李昉等撰;尚志钧辑校.开宝本草辑复本[M].合肥:安徽科学技术出版社,1998:280-281.
- [128] (明)缪希雍著;李玉清,成建军等校注.神农本草经疏[M].北京:中国医药科技出版社,2011:220-221.
- [129] (宋)苏颂撰;尚志钧辑校.本草图经[M].合肥:安徽科学技术出版社,1994:370-371.
- [130] (南朝)陶弘景著;尚志钧,尚元胜辑校.本草经集注[M].北京:人民卫生出版社,1982:54-55.
- [131] (宋)唐慎微原著;(宋)艾晟刊订;尚志钧点校.大观本草[M].合肥:安徽科学技术出版社,2002:479.
- [132] (宋)寇宗奭撰;颜正华等点校.本草衍义[M].北京:人民卫生出版社,1990:90.
- [133] (宋)唐慎微著;郭君双等校注.证类本草[M].北京:中国医药科技出版社,2011:426.
- [134] (唐)苏敬等撰;尚志钧辑校.新修本草(辑复本第二版)[M].合肥:安徽科学技术出版社,2004:286.
- [135] (唐)陈藏器撰;尚志钧辑释.本草拾遗辑释[M].合肥:安徽科学技术出版社,2002:459.
- [136] (南宋)王继先等撰;尚志钧校注.《绍兴本草校注》[M].北京:中医古籍出版社,2007:359-360.
- [137] 方健.中国茶书全集校证上编[M].郑州:中州古籍出版社,2015.
- [138] 国家中医药管理局《中华本草》编委会.中华本草(第3册)[M].上海:上海科学技术出版社,1999:569.
- [139] (元)王好古著.汤液本草[M].北京:中国中医药出版社,2008.
- [140] (清)杨时泰原著;黄雄,崔晓艳编著.本草述钩元释义[M].太原:山西科学技术出版社,2009:599.
- [141] (明)李中梓撰;张家玮,赵文慧校注.雷公炮制药性解[M].北京:人民军医出版社,2013:141.
- [142] (清)黄宫绣著;王淑民校注.本草求真[M].北京:中国中医药出版社,1997:263.
- [143] (元)脱脱等撰.宋史[M].北京:中华书局,1977:50.
- [144] 吕思勉.中国文化思想史九种[M].上海:上海古籍出版社,2009:28.
- [145] (日)冈西为人著;郭秀梅整理.宋以前医籍考[M].北京:学苑出版社,2010.
- [146] (晋)葛洪撰;汪剑等整理.肘后备急方[M].北京:中国中医药出版社,2016:64.
- [147] (唐)孙思邈著;李景荣等校释.备急千金要方校释[M].北京:人民卫生出版社,1998:403.

- [148] (晋) 葛洪撰;汪剑等整理.肘后备急方[M].北京:中国中医药出版社,2016:83.
- [149] (唐) 孙思邈著;李景荣等校释.千金翼方校释[M].北京:人民卫生出版社,1998:346.
- [150] (清) 陈元龙.格致镜原[M].清康熙五十六年木刻本第2册:5.
- [151] (宋) 王怀隐等著;郑金生等点校.太平圣惠方校点本[M].北京:人民卫生出版社,2016.
- [152] (明) 倪诸谟著;郑金生等点校.本草汇言[M].北京:中医古籍出版社,2005:273.
- [153] (宋) 唐慎微著;郭君双等校注.证类本草[M].北京:中国医药科技出版社,2011:448.
- [154] (宋) 唐慎微著;郭君双等校注.证类本草[M].北京:中国医药科技出版社,2011:465.
- [155] (宋) 宋太医局编;(宋) 陈承等校正.太平惠民和剂局方[M].北京:中国中医药出版社,2020.
- [156] (宋) 赵佶敕编;郑金生等校点.圣济总录校点本[M].北京:人民卫生出版社,2013:1671.
- [157] (宋) 唐慎微著;郭君双等校注.证类本草[M].北京:中国医药科技出版社,2011:426.
- [158] (元) 王好古著.汤液本草[M].北京:中国中医药出版社,2008:116.
- [159] (元) 王祯撰;缪启愉等译注.农书译注[M].济南:齐鲁书社,2009:366-367.
- [160] 韩毅著.宋代瘟疫的流行与防治[M].北京:商务印书馆,2015:9.
- [161] (清) 徐松辑;刘琳,刁忠民,舒大刚等校点.宋会要辑稿[M].上海:上海古籍出版社,2014:7062.
- [162] 方勇译注.庄子[M].北京:中华书局,2015:44.
- [163] (日) 布目潮颯.中国茶文化と日本[M].东京:汲古書院,1998:232.
- [164] (日) 田中美佐.喫茶文化史研究序説[M].京都:晃洋書房,2012:91.
- [165] 李焘.续资治通鉴长编[M].北京:中华书局,1992:588.
- [166] (宋) 寇宗奭撰;颜正华等点校.本草衍义[M].北京:人民卫生出版社,1990:5.
- [167] (宋) 初虞世.古今录验养生必用方(线装影印本)[M].北京:中医古籍出版社,2019.
- [168] (宋) 陈直;陈可翼等订正评注.养老奉亲书[M].北京:北京大学医学出版社,2014.
- [169] (宋) 周守忠编;奚飞飞等校注.养生类纂[M].北京:中国中医药出版社,2018:120-121.
- [170] (宋) 林洪撰;章原编著.山家清供[M].北京:中华书局,2019:195.
- [171] 钱时霖,姚国坤,高菊儿编.历代茶诗集成(宋金卷)[M].上海:上海文化出版社,2016.
- [172] (宋) 吴自牧著;王旭光校注.梦粱录[M].南京:江苏凤凰文艺出版社,2019:221.
- [173] (明) 高濂;赵立勋等校注.遵生八笺[M].北京:人民卫生出版社,1993:382.
- [174] (宋) 吴自牧著;王旭光校注.梦粱录[M].南京:江苏凤凰文艺出版社,2019:222.
- [175] (清) 沈自南;衣兰杰等校注.艺林汇考饮食篇[M].北京:中国中医药出版社,2015:118.
- [176] (宋) 唐慎微原著;(宋) 艾晟刊订;尚志钧点校.大观本草[M].合肥:安徽科学技术出版社,2002:479.
- [177] (元) 王好古著.汤液本草[M].北京:中国中医药出版社,2008:116.
- [178] (唐) 李肇.唐国史补(卷下)[M].上海:上海古籍出版社,1979:66.
- [179] 唐圭璋编.全宋词[M].北京:中华书局,2019.
- [180] (明) 李时珍;刘衡如点校.本草纲目[M].北京:人民卫生出版社,1982:1872.
- [181] 许佳等.本草古籍中的水之药用探讨[J].中国医药导报,2019(9):147.
- [182] (明) 李时珍著;刘衡如点校.本草纲目[M].北京:人民卫生出版社,1982:1872.
- [183] (元) 贾铭撰;张如青等评注.饮食须知[M].北京:中华书局,2011:129.
- [184] (元) 王好古著.汤液本草[M].北京:中国中医药出版社,2008:116.

- [185] (宋)唐慎微原著;(宋)艾晟刊订;尚志钧点校.大观本草[M].合肥:安徽科学技术出版社,2002:479.
- [186]林乾良等编著.中国茶疗[M].北京:中国中医药出版社,2012:196.
- [187] (唐)王焘著;王淑民校注.外台秘要方[M].北京:中国医药科技出版社,2011:178.
- [188] (唐)李肇.唐国史补(卷下)[M].上海:上海古籍出版社,1979:66.
- [189] (明)李时珍;刘衡如点校.本草纲目[M].北京:人民卫生出版社,1982:1872.
- [190] (明)缪希雍著;李玉清,成建军等校注.神农本草经疏[M].北京:中国医药科技出版社,2011:220-221.
- [191] (明)李时珍;刘衡如点校.本草纲目[M].北京:人民卫生出版社,1982:1873.
- [192]王栻.严复集(第3册)[M].北京:中华书局,1986:668.
- [193] (日)冈仓天心著;谷意译.茶之书[M].济南:山东画报出版社,2017:23.
- [194]方勇译注.庄子[M].北京:中华书局,2020:74.
- [195] (唐)封演著;赵贞信校注.封氏闻见记[M].北京:中华书局,2005:51.
- [196]沈冬梅.茶与宋代社会生活[M].北京:中国社会科学出版社,2015.
- [197]苏军点校.禅苑清规[M].郑州:中州古籍出版社,2001.
- [198] (宋)沈括著;诸雨辰译注.梦溪笔谈[M].北京:中华书局,2016:13.
- [199] (日)田中美佐.喫茶文化史研究序説[M].京都:晃洋書房,2012:89.
- [200]徐吉军.宋代衣食住行[M].北京:中华书局,2018:168.
- [201] (日)田中美佐.喫茶文化史研究序説[M].京都:晃洋書房,2012:101-102.
- [202] (唐)苏敬等撰;尚志钧辑校.新修本草(辑复本第二版)[M].合肥:安徽科学技术出版社,2004:191-192.
- [203] (宋)唐慎微原著;(宋)艾晟刊订;尚志钧点校.大观本草[M].合肥:安徽科学技术出版社,2002:479.
- [204] (宋)周守忠编;奚飞飞等校注.养生类纂[M].北京:中国中医药出版社,2018:120-121.
- [205]王玲.中国茶文化[M].北京:九州出版社,2017.
- [206]陈寅恪.陈寅恪先生文集(第2卷)[M].上海:上海古籍出版社,1980:245.

查阅文献选录

古代文献：

- [1]春秋[M].武汉:崇文书局,2014.
- [2]左丘明.左传[M].长沙:岳麓书社,1988.
- [3]论语[M].北京:中华书局,2009.
- [4]孟子[M].北京:中华书局,2006.
- [5]管子[M].杭州:浙江人民出版社,1987.
- [6]五十二病方[M].北京:文物出版社,1979.
- [7](汉)汜胜之.汜胜之书[M].北京:中华书局,1957.
- [8](汉)张仲景.金匱要略[M].北京:中国医药科技出版社,2018.
- [9](汉)张仲景.伤寒论[M].北京:中国医药科技出版社,2016.
- [10](汉)班固.汉书[M].西安:三秦出版社,2009.
- [11](汉)崔寔.四民月令[M].北京:中华书局,1965.
- [12](魏)吴普.吴普本草[M].北京:人民卫生出版社,1987.
- [13](晋)葛洪.抱朴子内篇[M].郑州:中州古籍出版社,2016.
- [14](梁)陶弘景.名医别录[M].北京:人民卫生出版社,1986.
- [15](唐)魏征.隋书[M].北京:中华书局,2011.
- [16](唐)韩鄂.四时纂要[M].北京:农业出版社,1981.
- [17](唐)日华子.日华子本草[M].北京:中国医药科技出版社,2016.
- [18](唐)甄詮.药性论[M].芜湖:皖南医学院科研科,1983.
- [19](宋)李昉等人.太平广记[M].武汉:崇文书局,2007.
- [20](宋)高承.事物纪原[M].北京:中华书局,1989.
- [21](金)刘完素.素问玄机原病式[M].沈阳:辽宁科学技术出版社,1997.
- [22](金)张元素.医学启源[M].北京:人民军医出版社,2009.
- [23](金)李杲.脾胃论[M].沈阳:辽宁科学技术出版社,1997.
- [24](金)张元素.脏腑标本虚实寒热用药式[M].北京:中医古籍出版社,1994.
- [25](金)李杲.珍珠囊补遗药性赋[M].上海:上海科学技术出版社,1958.
- [26](元)危亦林.世医得效方[M].北京:中国中医药出版社,1996.
- [27](元)脱脱等.金史[M].北京:中华书局,1975.
- [28](元)朱震亨.本草衍义补遗[M].嘉靖十五年,刻本.

- [29](元)滑寿.本草发挥[M].北京:中国中医药出版社,2015.
- [30](明)朱橚等.普济方[M].北京:北京科学技术出版社,2013.
- [31](明)朱橚.救荒本草[M].北京:中医古籍出版社,2007.
- [32](明)兰茂.滇南本草[M].北京:中国中医药出版社,2013.
- [33](明)刘文泰.本草品汇精要[M].北京:人民卫生出版社,1982.
- [34](明)宁原.食鉴本草[M].北京:中国中医药出版社,2016.
- [35](明)薛己.本草约言[M].北京:中国中医药出版社,2015.
- [36](明)薛己.外科经验方[M].北京:人民卫生出版社,1983.
- [37](明)徐春甫.古今医统大全[M].北京:科学出版社,1998.
- [38](明)李中立.本草原始[M].北京:人民卫生出版社,2007.
- [39](明)王象晋.群芳谱[M].北京:农业出版社,1985.
- [40](明)缪希雍.炮炙大法[M].北京:人民卫生出版社,1956.
- [41](明)张介宾.景岳全书[M].北京:中国中医药出版社,1994.
- [42](明)戴羲.养余月令[M].北京:中华书局,1956.
- [43](明)王如锡.东坡养生集[M].福州:福建科学技术出版社,2013.
- [44](明)李中梓.本草征要[M].北京:北京科学技术出版社,1986.
- [45](清)郭佩兰.本草汇[M].北京:中国中医药出版社,2015.
- [46](清)张履祥.补农书[M].北京:当代中国出版社,2014.
- [47](清)张志聪.本草崇原[M].北京:中国中医药出版社,1992.
- [48](清)王逊.药性纂要[M].北京:中国中医药出版社,2015.
- [49](清)徐大椿.药性切用[M].北京:学苑出版社,2011.
- [50](清)袁枚.随园食单[M].西安:三秦出版社,2005.

现代文献:

- [1]李精耕,袁春梅著.宋代茶词探胜[M].南昌:江西人民出版社,2015.
- [2]庄晚芳.中国茶史散论[M].北京:北京科学出版社,1988.
- [3]陈椽.中国茶叶外销史[M].台湾:碧山岩出版公司,1993.
- [4]中国茶学词典[M].上海:上海科学技术出版社,1995.
- [5]丁以寿.中国茶文化概论[M].北京:科学出版社,2018.
- [6]朱世英.中国茶文化词典[M].合肥:安徽文艺出版社,1992.

- [7]周重林,胡皓明.茶与酒,两生花[M].上海:世界图书出版社,2013.
- [8]夏涛.中华茶史[M].合肥:安徽教育出版社,2008.
- [9]张瑛.茶史茶经[M].北京:高等教育出版社,2010.
- [10]王建荣.茶道:从喝茶到懂茶[M].南京:江苏凤凰科学技术出版社,2015.
- [11]静清和.茶味初见[M].北京:九州出版社,2019.
- [12]王金玲.茶生活[M].北京:清华大学出版社,2019.
- [13]戎新宇.茶的国度[M].上海:上海交通大学出版社,2019.
- [14]赵荣光.中国饮食文化史[M].上海:上海人民出版社,2014.
- [15]Thomas O.Höllmann(德)著,欧晓蕾译.五味之地:中国的饮食文化[M].上海:上海文化出版社,2015.
- [16]季鸿崑.中国饮食科学技术史稿[M].杭州:浙江工商大学出版社,2016.
- [17]静清和.茶与健康[M].南京:江苏凤凰文艺出版社,2019.
- [18]经典药茶良方丛书[M].青岛:青岛出版社,2007.
- [19]辜翔,辜苇.茶疗良方[M].武汉:湖北科学技术出版社,2013.
- [20]路志正.国医大师的养生茶[M].天津:天津人民出版社,2017.
- [21]邓沂,吴玲燕.茶饮与药酒方集萃[M].北京:人民卫生出版社,2018.
- [22]郑金生.药林外史[M].桂林:广西师范大学出版社,2007.
- [23]韩毅.宋代医学方书的形成与传播应用研究[M].广州:广东人民出版社,2019.
- [24]李建民.从中医看中国文化[M].北京:商务印书馆,2016.
- [25]朱燕中.中医觉悟一言[M].北京:人民卫生出版社,2016.
- [26]何辉.宋代消费史[M].北京:九州出版社,2016.
- [27]扬之水.两宋茶事[M].北京:人民美术出版社,2015.
- [28](日)近藤一成.宋元史学的基本问题[M].北京:中华书局,2012.
- [29](日)桑田忠亲,李炜译.茶道六百年[M].北京:十月文艺出版社,2017.
- [30](日)柳宗悦,欧凌译.茶与美[M].重庆:重庆出版社,2019.
- [31]吴钩.风雅宋——看得见的大宋文明[M].桂林:广西师范大学出版社,2018.
- [32]邓小南等.宋:风雅美学的十个侧面[M].北京:生活·读书·新知三联书店,2021.
- [33](日)山本兼一,陈丽佳译.寻访千利休[M].重庆:重庆出版社,2016.
- [34]尚志钧,林乾良,郑金生.历代中药文献精华[M].北京:科学技术文献出版社,1989.
- [35]卿希泰.中国道教思想史纲[M].成都:四川人民出版社,1985.

- [36]李开周.吃一场有趣的宋朝宴席[M].北京:中国法制出版社,2019.
- [37]郭学信.宋代士风研究[M].北京:中国社会科学出版社,2018.
- [38]蒋丰.激荡千年:日本茶道史[M].上海:上海交通大学出版社,2019.
- [39]伊永文.宋代市民日常生活[M].北京:中国工人出版社,2018.
- [40]郑金生.中国古代的养生[M].北京:商务印书馆国际有限公司,1997.
- [41]林乾良.茶寿与茶疗[M].北京:中国农业出版社,2012.
- [42]余悦.图说中国茶文化[M].西安:世界图书出版西安有限公司,2014.
- [43]王仁湘等.饮茶史话[M].北京:社会科学文献出版社,2012.
- [44](民国)胡山源.古今茶事[M].香港:心一堂有限公司,2017.
- [45]张志强等.吃茶[M].新北市:奇点出版,2017.
- [46]俞鸣.茶史漫话[M].上海:上海古籍出版社,2008.
- [47](英)崔瑞德,(美)史乐民;宋燕鹏译.剑桥中国宋代史[M].北京:中国社会科学出版社,2020.
- [48]顾宏义.宋代笔记录考(全三册)[M].北京:中华书局,2021.
- [49]龚延明.宋学研究[M].北京:中华书局,2020.
- [50]于赓哲.从疾病到人心——中古医疗社会史再探[M].北京:中华书局,2020.

致 谢

时光荏苒，转眼我已过不惑。回想博士求学之路，看似平坦，但其中五味自知。而支撑我坚持不懈的不竭动力，则来自于师长的鼓励、朋友的帮助和家人的支持。

首先，我要由衷地感谢导师程伟教授。“学高为师，身正为范”，程老师严谨的治学态度、渊博的专业知识、儒雅的学者风范都值得我终身学习。特别是在我撰写论文期间，程老师给予了我莫大的鼓励。大到论文题目、结构，小到标点符号和虚词的使用，我都得到了老师的耐心指导和悉心帮助。也正是在老师的引导下，我才能够真正有幸走进中医药的神奇世界里，徜徉在茶文化的海洋中，去领略“这边风景独好”的胜境。

其次，我要对帮助过我的大朋友、小朋友表示诚挚的谢意。在我最艰难的时候，你们总是伸出援助之手，帮我解决燃眉之急；在我想放弃的时候，你们总会给我加油鼓气，陪伴我一路同行；在我需要帮助的时候，你们总是义无反顾，竭尽所能的付出。朋友一生一起走，希望未来的日子我们在医史研究的道路上仍然可以一起同行。此外，我还要感谢家人的默默奉献，是你们的包容、理解和支持才让我有了坚持下来的勇气和走到最后的决心。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”追求学术的道路没有终点，只有一个个崭新的起点，尽管跨学科的研究道路或许会异常崎岖，但我绝不会放弃，我会以此为契机，继续探索，为中国医学史发展贡献自己的绵薄之力。

攻读学位期间发表的论文

1. 许佳，程伟．本草古籍中的水之药用探讨[J]．中国医药导报，2019, 16(27):147-150.
2. 许佳，程伟，裴丽．《本草纲目》之茶考[J]．时珍国医国药，2020, 31(6):1496-1498.

学位论文原创性声明

本人郑重声明：所呈交博士学位论文，是本人在指导教师的指导下，独立进行研究工作所取得的成果。除文中已经注明引用的内容外，本论文不包含任何其他个人或集体已经发表或撰写过的作品成果。对本文的研究做出重要贡献的个人和集体，均已在文中以明确方式标明。本人完全意识到本声明的法律结果由本人承担。

学位论文作者签名：



2021年6月7日

学位论文知识产权归属声明

本人郑重声明：所呈交的学位论文是本人在导师指导下独立进行研究工作所取得的成果，所有研究成果和知识产权归属权为黑龙江中医药大学和本人导师所有，研究内容以任何形式公开发表或成果转让时必须经导师同意。特此声明。

学位论文作者签名：



指导教师签名：



2021年6月7日

学位论文授权使用授权书

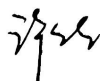
本人完全了解学校有关保留、使用学位论文的规定，同意学校保留并向国家有关部门或机构送交论文的复印件和电子版，允许论文被查阅和借阅。本人和导师授权黑龙江中医药大学可以将本学位论文的全部或部分内容编入有关数据库进行检索，可以采用影印、缩印或扫描等复制手段保存和汇编本学位论文。

本学位论文属于(请在以下相应方框内打“√”)：

1、保密口，在__年解密后适用本授权书。

2、不保密√。

学位论文作者签名：



指导教师签名：



2021年6月7日

个人简历

基本情况：

姓名：许佳

性别：女

出生年月：1978 年 10 月

民族：汉族

籍贯：黑龙江省哈尔滨市

政治面貌：中共党员

教育经历：

1997.09～2001.07	山东大学	历史学	历史学学士
2004.09～2007.07	哈尔滨师范大学	世界史	历史学硕士
2016.09～2021.07	黑龙江中医药大学	中医医史文献	攻读博士学位