

<<吃茶>>

图书基本信息

书名：<<吃茶>>

13位ISBN编号：9787510035739

10位ISBN编号：7510035732

出版时间：2011-11

出版时间：世界图书出版公司

作者：朱锦武//姜丽妍

页数：208

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;吃茶&gt;&gt;

## 前言

当本书的两位作者请我为这本关于茶文化与茶道研修的书写序的时候，我感到很欣慰。

首先，他们为这本关于了解中国茶文化发展，品茶精神与茶道研习三结合的书取名为“吃茶”，这说明作者在茶道研修方面的体会很深，他们将茶文化作为中国传统文化的鲜明载体之一来表现，使我读后似乎对茶道有了新的认识。

茶——是天地人三才花雨的甘露；道——是顺应自然宇宙规律，遵循规律行事。

本书中所提及的吃茶“上薄拜神教，下防拜物教”，作者注重将品茶上升到人的精神生活，在茶道的研习过程中体现人的自我价值。

在茶道研习部分强调礼乐教化，讲究人文教育，甚至将茶道“以人为本”的和谐境界融入到每个茶道动作当中，突出中国人“廉美和敬”的人文精神。

近代以来，西方文明以各种形式不断冲击着中国古老的文化，随着全球化的不断推进，人们逐渐意识到人文精神的重要性，而人文精神正是中国文化特有的品质。

回归中国传统文化，树立具有中国特色的人文精神可以从一杯茶开始。

初读本书时，本以为这本书取名叫吃茶，是取自赵州吃茶去的一段公案，1000多年以前，有两位僧人从远方来到赵州，向赵州禅师请教如何禅师问其中的一个：“你以前来过吗？”

”那个人回答：“没有来过师说：“吃茶去！”

”赵州禅师转向另一个僧人，问：“你来过吗？”

”这个僧人说：“我曾经来过。”

”赵州禅师说：“吃茶去！”

”这时，引领那两个僧人到赵州禅师身边来的监院就好奇地问：“禅师，怎么来过的你让他吃茶去，未曾来过的你也让他吃茶去呢？”

”赵州禅师称呼了监院的名字，监院答应了一声，赵州禅师说：“吃茶去！”

”读完本书后，我特意查阅了一下相关资料，才对本书的内容与精神思想有了新的体会。

中国古汉语中“喫”这个字是小口啜饮，慢慢咀嚼，细细品味的意思，与我们现在用的这个“吃”字还是有一定的差别，如今，“喫”这个字已经不再作为规范汉字使用了，感谢本书作者再次将这个字提出来，提醒我们茶作为一种清新去浊、提神养心的饮料是可以用来沟通人与人的思想，贵如醍醐一般滴滴入心。

因此品茶应静下心来，放慢脚步，以品味人生的心态来品味手中的茶汤，可见作者的良苦用心。

回归中国传统文化，从今起从一杯茶开始。

楼宇烈 北京大学哲学系、宗教系教授 北京大学宗教研究所所长 北京大学国学研究院导师

## <<吃茶>>

### 内容概要

详尽阐述中国茶文化发展以及中国茶的产生与演变，深入介绍六大茶类的基本常识，特别讲述茶对人体健康的重要性，泡茶、品茶可以怡情养性，提升个人气质，改变生活质量。

## 书籍目录

序第一章 中国茶文化的四个发展阶段一、药饮时代（上古时期——三国）二、羹饮时代（两晋南北朝末——唐中期）三、素饮时代（唐中期——宋朝）四、泡饮时代（明朝至今）第二章 中国茶道四德与四大黄金法则一、中国茶道四德二、中国茶道四大黄金法则第三章 古今茶区分布一、古代茶区简述二、现代四大茶产区三、现代四大茶产区对照表第四章 六大茶类一、六大茶类的分类与特点二、六大茶类加工工艺概述三、六大茶类出现时间四、六大茶类对比表第五章 绿茶名品与茶道技法一、绿茶名品赏析二、绿茶名品特点对照表三、茶艺赏析第六章 红茶名品与茶道技法一、红茶名品赏析二、红茶名品特点对照表三、茶艺赏析第七章 乌龙茶名品与茶道技法一、乌龙茶赏析二、乌龙茶名品特点对照表三、茶艺赏析第八章 白茶名品与茶道技法一、白茶名品赏析二、白茶名品特点对照表三、茶艺赏析第九章 黄茶名品与茶道技法一、黄茶名品赏析二、黄茶名品特点对照表三、茶艺赏析第十章 黑茶名品与茶道技法一、黑茶名品赏析二、黑茶名品特点对照表三、茶艺赏析第十一章 再加工茶名品与茶道技法一、再加工茶赏析二、茶艺赏析

## &lt;&lt;吃茶&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：我们这里说的调配茶其实多数是指非茶之茶，是用风干的水果或者花朵调配而成的，具有相应的药用。

一般来讲复方花草比单方花草茶的药用效果更明显，我们在这里介绍四款具有保健效果的花草茶。

1. 美颜柔肤效果花草茶爱美女性的新宠——美颜柔肤花草茶，以玫瑰花为主要材料，可以改善人体内分泌失调，促进肌肤光滑弹性，还有助于血液循环，达到利尿的目的，还可来消除皮肤紧绷和干燥敏感。

另外还能预防便秘，减缓经痛或经期不顺、手脚冰凉等。

玫瑰花香气优雅迷人，它具有养颜美容的功效，颇受爱美女性的青睐！

2. 安神助睡效果花草茶平日工作压力较大的上班族们，可以选择安神助睡茶。

该茶可舒缓紧张情绪，镇定精神，有助睡眠。

其采用薰衣草、洋菊花、神菩提、百里香为材料。

薰衣草可以舒缓紧张情绪，镇定心神，睡前饮用，有助睡眠；洋菊花和神菩提都具有安定神经与助消化的作用，适合睡前饮用；而百里香，又名“普罗旺斯的恩惠”，古希腊神话中，维纳斯因为看见特洛伊战争的残忍而落泪，她的泪珠落入凡间就成了百里香可爱的小叶子。

味道有浓浓的青草香，一般还被称为“麝香”，能消除肠胃胀气，安抚消化系统，预防病毒侵入。

此外还有驻颜的功效。

3. 健胃消食效果花草茶以温性植物为主材料：陈年普洱，能够促进体内油脂分泌；桂花和枸杞能够止咳化痰、养阴润肺；山楂则增加身体血液循环，增强食欲。

因此，泡饮后可促进胃液分泌增强消化功能，有敌烟、醒酒、暖胃、养胃之功效。

4. 清凉润心效果花草茶主要材料为野生菊花、黄金菊、金银花等。

能够清热解毒，祛火清心。

如有火热盛所导致的咽喉疼痛、溃疡、舌红口干、粉刺等可立刻缓解。

菊花的味道淡雅清爽，尤其是祛火功效出众。

很多人认为花朵白且大的就好，其实又小又丑且颜色泛黄的菊花反而是上选。

<<吃茶>>

编辑推荐

《吃茶》：中国茶文化的发展阶段、中国茶道四德与四大黄金法则、古今茶区分布、六大茶类基本常识、名品赏析以及茶艺欣赏。

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>