



中国茶道

湖南农业大学 朱海燕

对道余做世外仙

《茶道》

朱海燕茶友吟

衣袖轻拂对玉道

尽态极妍究茶士

一脉幽香把茗行



茶道

第8讲 茶道与健康生活



8.1 茶的主要生物化学成分



8.2 茶与人体健康



8.3 科学饮茶常识



茶与人体健康



茶对身体健康的作用

茶对心理健康的作用

图片来源网站[http:// image. baidu. com](http://image.baidu.com)

什么是健康？

1990年世界卫生组织 (WHO) 对健康的定义是：

“在**躯体健康**、**心理健康**、**社会适应良好**和**道德健康**四个方面皆健全”。



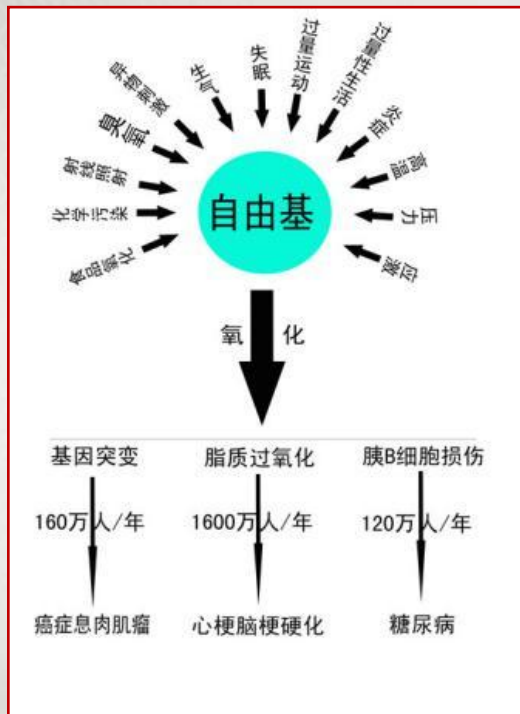
一、茶对身体健康的作用

1、延缓衰老

现代科学认为，人虽然不可能“长生不老”，但是延缓衰老，延长寿命已成为现实。人为什么会衰老？多数专家认为衰老的主要原因是人体内产生过量的“自由基”引起的。

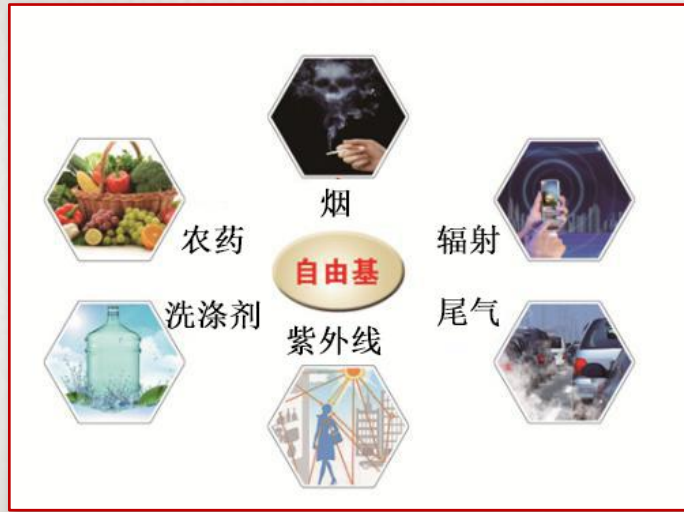
自由基：万病之源

茶：万病之药



1956年，美国Dr. Denham Harman提出衰老的自由基学说，后被西方医学界普遍接受，Harman因此1995年获诺贝尔奖。

抗氧化，清除自由基



氧化 →



抗衰老，减缓退行性疾病

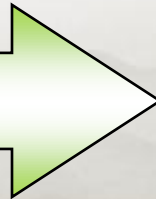


本页图片来源网站[http:// image. baidu. com](http://image.baidu.com)

自由基



氧化



退行、衰老



日本研究人员发现，有规律地
饮用绿茶，能在人变老时延缓大脑
老化，降低患老年痴呆症的风险。

对1003位70岁以上的日本老人进行了问卷调查，研究发现，
每天习惯喝2杯以上绿茶的老年人和每周习惯喝3杯以下绿茶
的老年人相比，前者认知能力受到损害的几率大约是后者的一
半。

2、提高人体免疫能力

饮茶可以提高人体机体、血液和肠道的免疫功能，增强对外来微生物和异物的抵抗力，增进健康。



3、预防和治疗心血管疾病

心血管疾病是现代社会中引起人类死亡率最高的疾病类别之一，包括心脏和血管(动脉和静脉)部分的疾病。饮茶具有降血脂、降血压、减肥、降低血黏度、抗血小板凝集、减轻动脉粥样硬化等功效。

降脂减肥



本页图片来源网站[http:// image. baidu. com](http://image.baidu.com)

1999年WHO正式宣布肥胖是一种疾病
“肥胖”成为人类健康杀手

肥胖对健康的影响 主要有以下几方面：

消化系统疾病

肥胖可引起脂肪变性，发生脂肪肝。

关节病及其他

由于体重过大，使腰部及下肢负担过重

2型糖尿病

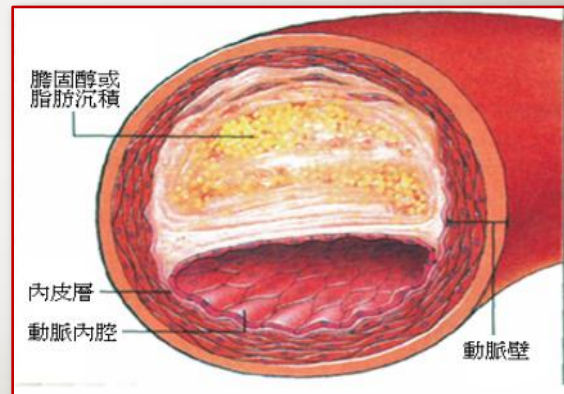
肥胖使胰岛素的反应能力下降，易导致糖尿病。

呼吸系统

肥胖使活动时需要的热能及氧量增加，而因胸壁肥厚，腹腔内压增加，膈肌升高，使肺扩张受限，换气量减少，故导致组织缺氧，出现活动后呼吸困难、气喘、心悸等。

心血管疾病

肥胖易导致高血压、左心室肥厚、心肌劳损、动脉硬化、冠心病、脑梗塞等。



240名日本肥胖者每天喝含有583mg茶多酚的茶饮料，连续12周，体重减2.3%，体脂肪减少4.9%，内脏脂肪减少9.4%。

1103名喝茶史大于10年的台湾成年人，每周至少喝茶1次，体脂肪比无喝茶习惯的人低19.6%。

60名体重超重的泰国成年人每天服用3粒绿茶胶囊(每粒含33.6mg EGCG)，连服12周，体重比不服用胶囊的成年人轻3.9%。



饮茶减肥

长期

4. 杀菌、抗病毒

研究表明，茶叶对多种细菌（如金色葡萄球菌、霍乱弧菌、大肠杆菌、肠炎沙门氏菌、肉毒杆菌等）、真菌（如头状白癣真菌、斑状水泡白癣真菌、汗泡状白癣真菌和顽癣真菌）、病毒微生物具有杀灭或抑制作用。



5.预防癌症

茶叶防癌功能的研究始于1987年。经过近30年的研究，国内外研究者证明了饮茶确实可以减轻多种人体癌症并延迟其发生，而且具有一定的治疗效果。

饮茶防癌主要原因：

- 一、饮茶能致死癌细胞或抑制其发展和繁衍；
- 二、饮茶能提高机体的免疫力、抗氧化活性、DNA修复功能和解毒能力，从而提高机体对癌症的抗性。





小结

总之，现代茶医学研究探明了茶叶中含有茶多酚、茶多糖、茶色素等生物活性成分及其对人体的抗肿瘤、抗衰老、抗病毒以及治疗心血管疾病等多种保健功效。但是，不能因此把茶奉为包治百病的“灵丹妙药”，而只能视为一种对人体有生理调节作用的功能饮品，通过饮茶帮助人体提高对疾病的免疫性，预防许多对人体有很大威胁性的疾病。



课后作业

请谈谈为什么说“茶为万病之药”？