■責任編輯：陳 濤 ■版面設計：劉坻坻 2020年2月19日(星期三) 香港文匯報WEN WEI PO

茗聲 第16期
特刊「茗聲」為雙周刊，隔周三刊登
主辦單位：中華茶人聯誼會
中國茶文化國際交流協會

一杯六堡茶 半部外貿史

煮茗論道

六堡茶，作為著名的僑銷茶，以有助祛濕、養胃的保健功效而著稱。這一著名的僑銷茶，有着怎樣的前世今生？它的保健功效有什麼科學依據？

六堡茶，因原產於廣西梧州市蒼梧縣六堡鎮而得名，有着一千五百多年的種植歷史，在清朝被稱為二十四名茶之一，是近代貿易史上著名的僑銷茶，歷來有「牆內開花牆外香」的說法。

六堡茶外貿歷史悠久，早在17世紀，就有大批的華人「下南洋」，到今馬來西亞、菲律賓等地從事錫礦、橡膠等產業的開發，同時也帶來了飲茶習慣。18世紀末至19世紀初，中國每年出口的六堡茶均達100噸以上，直到抗日戰爭爆發前，六堡茶都是當時大宗的貿易商品。

抗日戰爭爆發後，中國與東南亞的貿易受到影響，戰火尚未蔓延到南方，出口量大減。1939年至1949年這10年間，年均出口量不足20噸，是六堡茶出口貿易的低谷期。

直至新中國成立，六堡茶才迎來了又一個春天。1949年11月，中國茶業公司經中央財經委員會批准正式成立，中國茶業的歷史翻開了新的篇章。

梧州中茶茶業有限公司（簡稱「中茶梧州公司」）的發展歷史，是新中國六堡茶發展歷史的縮影。

1951年，中國茶業中南區公司增設廣西省梧州市辦事處，全面負責六堡茶的收購、生產、加工業務，經營至今，已有近70年的歷史，期間名稱和機構多有更迭，但一直從事六堡茶業務從未間斷，就是如今的梧州中茶。

2008年，中茶梧州公司將經營重心從海外轉向國內，開啟了中茶雲藏六堡茶新的征程，開始了一系列的改革，經營上，分主次、分階段開發國內市場，十多年間，取得了長足的進步。2018年，新加工廠建成投產，當年，銷售額突破一個億，是廣西為數不多突破一個億銷量的茶業企業，是廣西茶業的中堅力量。

繼承與創新並重 開創六堡新時代

1958年，由當時的中國茶業公司廣西支公司牽頭，組織和領導當年下屬工廠率先發明六堡茶冷水發酵技術，開創了六堡茶加工技術，從簡單的蒸壓陳化躍升到微生物參與發酵的嶄新高度，這項技術沿用至今，是如今大部分六堡茶產品生產所選用的發酵技術。

2018年，中茶梧州公司新加工廠建成投產，是目前六堡茶行業內最先進的現代化加工廠，擁有多條自主研發的現代化生產線，實現了六堡茶的自動化、清潔化、視覺化、智慧化、不落地生產。就如六十多年前一樣，帶領六堡茶進入了一個新的時代。

無窖藏 不六堡

「窖藏工序」是中茶梧州公司生產流程中規定的必要工序，指六堡茶在中茶梧州公司各個茶窖的特定環境中，自然儲藏至少一年以上。常年周而復始的儲藏，以及「精密參數」控制，使得梧州中茶的窖藏環境成為了堪比頂級酒窖的六堡茶「茶窖」。公司目前具有歷史悠久的陳茶窖、老倉；以及標準化倉儲的陶窖、木窖。

據科學研究表明，中茶窖藏六堡茶在窖藏前後有超過3,000種六堡茶物質成分含量發生變化，超過500種在渥堆發酵中被微生物利用的活性成分在窖藏過程中含量再度升高，其中發酵度整體再次提升20%以上，超過60種物質與六堡茶「檳榔香」或是「陳香」直接相關，超過100種物質與六堡茶的抑菌，調節糖脂代謝功效密切相關。通過靶向發酵技術的運用，把窖藏六堡豐富的益生微生物環境應用於六堡茶的發酵，讓六堡酵素更加穩定地存在於每批產品中，可謂「無窖不成六堡」，在這一方面，梧州中茶正在努力做得更好。

中茶六堡茶 老百姓喝得起的放心茶

中茶梧州公司的每一片茶葉，從進廠到出廠，一共要經歷60多項的檢驗檢測。在原料進廠前，要通過水分、重金屬、農殘等多項指標的檢測，均由協力廠商權威機構進行，不合格的原料不能進廠。公司擁有可以自行完成多項檢測的標準化實驗室，原料進廠後，每一個加工工序都有專業部門進行監督和檢驗，隨時檢測茶葉品質與安全，成品出廠前，還需要經歷一次協力廠商權威機構的檢測，合格了才能出廠。如此一來，每一款產品從原料進廠到產品出廠必須經過超60項質檢指標檢測。

目前，公司擁有ISO9001、SO22000品質體系認證，每款產品配備一份權威機構的檢驗報告，保證茶葉產品的安全衛生，做老百姓喝得起的放心茶。

中茶六堡茶 老百姓喝着好的健康茶

眾所周知，六堡茶具有祛濕的功效。根據中醫的理論，「濕」有內外之分。所謂「外濕」多由外部過於炎熱濕潤導致，與不良微生物滋生相關；「內濕與血液迴圈不暢相關，是體內代謝異常的體現。」無論濕的「內、外」，常表現為腸胃不適，往往與「高血糖、高血脂」相伴，需要根本性調理，而非簡單的清涼解暑。

根據高級工程師、中茶科技有限公司副總經理李頌的科學研究表明，六堡茶發酵過程中六堡茶祛濕功效是多方面綜合作用，既可以緩解由於潮濕和水土不服引起的「外濕」，也可以促進血液迴圈、利尿理腸，來治療「內濕」；主要體現在以下的三個主要方面：

第一，抑制致病菌。六堡茶具有顯著的抑制致病菌的作用，主要原因是六堡茶發酵過程中，大量微生物分泌的代謝產物，進一步提高了茶葉抑菌功效。研究結果顯示對致病菌的抑制作用源於六堡茶發酵窖藏過程中豐富的微生物體系，不同品牌的六堡茶抑菌效果有顯著差異。

第二，促進血液循環。六堡茶具有顯著的促進血液循環的作用，一方面六堡茶有舒張血管的作用；同時隨着每日六堡茶飲用量的提升(5-15克)，甘油三酯和膽固醇含量顯著降低，進一步促進血流通暢。與綠茶、紅茶降血脂作用機理不同，六堡茶降血脂源於六堡茶的充分發酵，發酵程度越深，六堡茶的降血脂功效越強。

第三，六堡茶同其他茶葉類似，通過咖啡鹼等活性成分起到利尿作用。但與其他茶葉不同，六堡茶通過充分發酵，產生的活性物質有調節腸道菌群的作用，特別是促進雙歧桿菌等有益菌在腸道的增殖，進而起到促進腸道運動等功能。

製茶的健康密碼

芳茗齊放

花卷茶作為安化黑茶產品的代表，因傳統的製作工藝，特殊的品質特性，被稱為安化黑茶的靈魂。在彭先澤編著的《安化黑茶》中記載「花卷茶商收購較細嫩之黑茶，踹成長五尺，圓周一尺七寸，重一千兩之圓柱，外用棕與蔑緊緊包裹日花卷，每卷又日一支，亦曰千兩茶。」早在嘉慶年間就已經出現，經過市場的自然選擇，及技藝的傳承與保護，2008年千兩茶生產技藝被列入中國國家非物質文化遺產名錄。

明朝萬曆年間《明禁碑錄》《山林雜記》真實反映了安化茶葉生產情況，古籍中「蒸踹茶筒」的記載，此為花卷茶的雛形。清朝嘉慶年間，《祁縣茶商大德誠文獻》有了「千兩茶」名的記載，又叫花卷茶，有祁州卷和綵州卷。花卷茶自誕生以來，一直是安化黑茶的代表，遠銷西北，既是邊區人民的生活必需品，又是茶商的盈利商品，更是茶區賴以生存的經濟產品。

花卷茶技藝傳承歷經周折，解放前私人經營生產，1952年，白沙溪茶廠決定延續千兩茶生產，將民間製茶工匠收納入廠，傳授千兩茶製作技術，保持千兩茶在市場中的份額。大躍進的生產經濟情況下，由於千兩茶生產耗時耗工，產量低，1958年停止生產，由花磚茶進行替代。時隔23年後，1983年為了不使千兩茶生茶技術失傳，白沙溪茶廠組織了老制茶工匠、篾匠，從選楠竹、破蔑編簍、選料、精製到踩壓成型，歷時3個月，壓制了300支千兩茶，保留了千兩茶的生產技術檔案。由於銷售影響，千兩茶再度停產。1997年，改革開放，經濟復甦，白沙溪茶廠在老技術廠長的帶領下，根據1983年的技術檔案，將當年的年輕學徒作為技術主力，全面恢復千兩茶的生產。21世紀之後，安化黑茶在茶業界展露頭角，千兩茶的製作技藝在中國製茶大師肖益平的指導下，通過培訓、帶徒弟、編寫指導書等方式全縣推廣，至今成為安化黑茶的拳頭產品，2008年獲批進入國家級非遺製作技藝名錄。

2020年1月14日，劉仲華院士到白沙溪指導傳統工藝千兩茶的加工，並就湖南黑茶工程技術中心針對千兩茶的研究提出指導建議。

早在2014年劉仲華教授就率領團隊針對安化黑茶千兩茶的製作工藝品質及健康功效進行了深入的研究，課題組研究選用白沙溪千兩茶、十兩茶為樣本，進行內含物的提取，將提取物針對降血脂、降血壓、保護心血管等項目進行了活體實驗。

1、千兩茶降血脂功效研究中，連續30天飲用千兩茶湯可明顯減低因高脂食物引起的高血脂症，降脂減肥效果與飲用劑量有依賴關係，隨着劑量增加，降脂減肥效果不斷提高；千兩茶湯可顯著改善血清的生化指標，對高脂血症肝脂肪變性具有較強的修復作用，有效減輕了由於高脂食物引起的肝細胞損傷，對於受損的肝細胞具有較強的修復作用，明顯改善了非酒精性脂肪肝細胞脂肪的堆積。

2、千兩茶減肥功效的研究，肥胖症是機體能量攝入和能量消耗失衡而引起的營養代謝障礙性疾病。千兩茶水提物可以有效抑制3T3—L1前脂肪細胞在機體組織中的過度增殖，從而減小分化細胞數目及脂肪的堆積，起到較好的減肥效果。千兩茶水提物可抑制體重增長，有效控制脂肪代謝，高劑量，效果越顯著。

3、千兩茶水提物有效降低血液中血糖濃度，改善糖尿病症狀，有效調控胰島素的代謝，達到降血糖作用，實驗效果達到極顯著水準。

4、千兩茶對腸道菌調節作用，連續飲用千兩茶茶湯，腸道內雙歧桿菌、乳桿菌、大腸桿菌、腸球菌的數量發生明顯有利變化，千兩茶湯促進了有益雙歧桿菌、乳桿菌的增殖，一定程度抑制了大腸桿菌的生長繁殖，起到了較好的調理腸胃的功能。

5、高尿酸血症是痛風的重要生化基礎，通過千兩茶水提物高低劑量的對比，證明千兩茶水提物顯著抑制肝臟內腺苷脫氨酶（ADA）活性，對肝臟內黃嘌呤氧化酶活性具有明顯的抑制作用，具有明顯降低血尿酸的作用。

四季茶香 不負良辰

順時飲茶 喝茶也有時間表

《皇帝內經》有云：「人能應四時者，天地為之父母」。即時間是生養萬物的基礎，食當令、飲在季，讓身心順應天地萬物的節奏，是東方自古的頤養哲學，蘊藏著生命的健康密碼。

故而四季的更替，所帶來春乾秋燥、夏暑冬寒的氣候溫度改變，當搭配不同特性的茶葉，順時飲茶，天人合一。

春飲花茶

茉莉花茶性溫，具有濃郁的芬芳之氣，令人精神振奮，心情舒暢。因此，在春困之際宜喝茉莉花茶，在花茶的馥郁滋味中，享受「香於九畹芳蘭氣」、「草木英華信有神」的春之氣息。

夏飲綠茶

夏天驕陽高溫，溽暑蒸人，出汗多，人體內津液消耗大，此時宜飲綠茶。綠茶中具有茶多酚、咖啡鹼、維生素等較多的天然營養成份，清鮮爽口，滋味甘香，消暑清熱，止渴生津。

秋飲烏龍

秋天天氣乾燥，常使人口乾舌燥且易乏，而烏龍茶茶性適中，介於紅、綠茶之間，不寒不熱，適合秋天氣候。一杯濃郁醇厚，喉韻回甘的烏龍茶，可提神益思，沁潤心肺。

冬飲紅茶

冬天氣溫低，寒氣重，人體生理機能減退，陽氣漸弱，對能量與營養要求較高。而紅茶性味甘溫，含有豐富的蛋白質，冬季飲之，可補益身體，實為冬日不可或缺的溫暖陪伴。

吳裕泰四季茶 賞味四季茶香

吳裕泰秉承「制之唯恐不精，採之唯恐不盡」的古訓，悉心研茶，依從茶葉特性配合氣候變化，推出「吳裕泰四季茶」禮盒。禮盒精選花茶、綠茶、烏龍茶、紅茶四款獨具特色的茶葉，弘揚順時飲茶的中國傳統文化的同時，更是將民俗融入到產品設計中，如為人們展現一席茶墨俱香的文化盛宴。

斬獲了北京國際設計周文博設計獎優秀獎的吳裕泰四季茶禮盒，畫面是由我國知名漫畫大師李濱聲老先生所創作的頗具京味茶民俗特色的「四季飲茶圖」。李老用看似簡單的線條，將不同人物喝茶的情景展現得淋漓盡致，體現了茶事與茶趣，同時也與吳裕泰「春飲茉莉、夏飲綠、秋飲烏龍、冬飲紅」的順時飲茶概念相契合。

禮盒的品名「吳裕泰四季茶」，則是邀請了北京市書法家協會副主席、我國著名書法家田伯平題寫。飄逸俊秀的字中蘊含著儒雅的神韻，體現了吳裕泰百年茶文化的內涵。

飲吳裕泰四季茶，品四季茶香滋味，賞文化民俗風情，享順時健康人生。

紫砂壺的實用價值與藝術價值

往茗飄香

飲茶，現在已經成為很多人的一種生活方式。茶、人、茶器三者各具精神，聚集產生釋意。但人作為茶事活動的主體，無疑是邇重要的因素。品茶是由內而外的一種態度，只有不被外在因素束縛，心態平和，才能真正品出茶的味與韻。

泡好一盞茶，除了茶質、水質、水溫、泡茶者的技法、飲茶者的心態等因素，器皿也非常重要，不同器皿泡出來的同一款茶，味道會千差萬別。當下，紫砂壺作為一種傳統煎茶器皿，其藝術價值和收藏價值往往被過分誇大，特別是隨着時大彬、顧景舟等製壺大師的作品在拍賣市場被紛紛拍出高價，大批收藏愛好者開始投身於紫砂壺收藏領域。一時間，洛陽紙貴，紫砂壺行情被紛紛看漲。

「今人收藏茶器大多停留在一種增值性的思維當中。名家壺的出現，讓許多人做着以壺器當作寶玩、收藏且增值的春秋大夢，硬將收藏寶玩論為一種流通經濟的貨品，買壺不知借之用之，茶器即是去原來的氣韻生動。」池宗憲在其《茶席，曼茶羅》一書中談到。正如池先生所言，紫砂壺在收藏市場受到狂熱追捧，或多或少反映出市場和某些收藏者急功近利的心理。

吳梅鼎的《陽羨瓷壺賦，序》記載：

「余從祖拳石公讀書南山，攜一童子名供春，見土人以泥為缸，即澄其泥以為壺，極古秀可愛，所謂供春壺也。」

這是書籍記載中可考證到的第一把紫砂壺，由明代的龔春（供春）製作。作為一種傳統茶具，從明代使用至今，已經有近500年的歷史。

作為茶器，業界一直存在紫砂壺實用價值與藝術價值的爭論，但二者其實並不矛盾，只是有先後順序而已，實在不必為此爭個頭破血流，他們實際都是社會發展的一種必然產物，是人在不同階段的不同需求。

實用價值：眞正的價值是泡茶

不論市場多麼火熱，器型多麼精美，如果使用不便，不能泡出好茶，就不是一把好壺，所以說到底，泡茶的功能才是紫砂壺的真正價值所在。如果一味地將紫砂壺的價格炒上去，為了升值而投資，讓它遠離茶桌，遠離茶客，變成束之高閣的藏品，在某種程度上來說，是一種悲哀，也是一種浪費。

對紫砂壺而言，實用性是第一位的，藝術性再高的紫砂壺，如果不便用、不養護，作為茶具，作為器皿都是一種死物。經過使用和養護的紫砂壺表面會形成一層溫潤如玉的光澤，慢慢綻放光彩。正是人與壺的結合，才讓壺煥發新生，這也是人與器皿之間的情感交流。如果說製壺者是紫砂壺的創造者，那麼使用者則是讓紫砂壺的生命得以延續的有緣人。

「茗注莫妙於砂壺，砂壺之精者，又莫過於陽羨，是人而知之矣。」

明末清初文學家李漁認為泡茶選壺莫過於紫砂壺，其中又以陽羨（今宜興）的最好。可見宜興紫砂壺在當時就有相當大的名氣。宜興茗壺以粗砂製之，正取砂無土氣耳，用紫砂壺泡茶，蓋既不奪香又無熟湯氣，不失原味，色、香、味皆蘊。在《閑情偶寄》中他還提到了自己對於茶器實用性的一些看法。

明清時期，紫砂壺的造型藝術達到了很高的水準，特別是供春、時大斌等製壺大師的出現，給紫砂壺的發展帶來了新的氣息，也給當時的文人雅士帶來了把玩的雅致。但是，李漁並不完全認同一些人瘋迷過度的行為，而是看重器物之本，認為紫砂壺首先應被視作一種實用的茶具。他對製壺形製進行了細緻的探討，認為茶壺始終還是茶具，必須以壺飲為主要功能。無論是買壺還是自己做壺，都要追求實用，壺嘴要直，只有這樣才能出水流暢，避免阻塞。壺嘴有一彎，便令人擔心，如果有兩彎，那就是可以拋棄不用了。

對於大多數愛茶人、愛壺人來說，李漁應該說到了他們的心坎兒裏。作為茶器，方便實用還是人們最為看重的。高價收購紫砂壺的人畢竟只是少數，如果紫砂壺的價格一直居高不下，真正喜愛它的人便不得不忍痛割愛，選擇其他茶器，這種有價無市的情況並不利於紫砂壺的傳承。讓器物在人的手上煥發出更動人的光彩，還其氣韻與生動，才是我們當下最該做的。

藝術價值：審美升級後的產物

一種文化的出現，與當時的社會背景和時代需求密不可分。當人們脫離物質追求上升到精神追求時，往往象徵着審美的提升和精神需求的昇華。這是一個循序漸進的過程，不可逆，也不可求速達。就像茶最初的屬性是食用，陶最初的屬性是使用一樣，當其發展到一定階段，二者結合，產生了更深層次的精神追求，在相互作用和滲透之下形成一種有形的載體，形成了我們現在所說的茶文化（此處所說的茶文化既包含了茶葉文化，也包含了茶器文化）。生產力的發展與文化藝術體系的建立相結合，在物質需求的同時衍生出了精神追求，是特定時期的特定產物。再比如五大名窯的瓷器，在古代也是為了使用（特別是宮廷使用）而製造，但流傳到現在，它們作為歷史、文化、審美的沉澱留存、傳承，更作為中國藝術文化的載體存在，藝術價值遠遠高於使用價值，更成為了人們生活的審美追求和談資。紫砂壺也一樣，它也將與其他茶器一同作為一種文化符號，在現代被越來越多人認同與喜愛。

紫砂壺的審美可以總結為形、神、氣、態四個要素。形，即形式的美，是指作品的外輪廓，也就是具象的面相；神即神韻，一種能令人意會體驗出精神美的韻味；氣，即氣質，壺藝所內涵的本質的美；態，即形態，作品的高、低、肥、瘦、剛、柔、方、圓的各種姿態。從這幾個方面貫通一氣，才是一件真正的完美的好作品。

從石瓢壺、西施壺到蓮子壺、如意壺，紫砂壺不僅表現了不同時期人們的美學追求，也將詩書畫印刻畫與壺體表面，凸顯了中國文人的審美情趣。

紫砂壺對於那些期望它升值的收藏者而言，是一件可以買賣的物品；但對於大多數喜愛紫砂文化的茶人來說，卻是一種情懷和追求。紫砂壺的實用價值和藝術價值是相輔相成的關係，二者並不矛盾。不論在什麼時代，美都是來源於生活而高於生活的精神需求。實現實用價值和藝術價值的統一，紫砂壺才會有更好的未來。

春日「宅家」多喝茶 暖心又健康

芳茗齊放

漢代《神農本草經》記載：「神農嘗百草，日遇七十二毒，得茶而解之。」茶的發現，為古人治病提供了一種替代藥物的可能，更豐富了中國近千年的精神與文化生活。

從神農氏以茶解毒，到今天國人以茶養生，茶的健康價值被各類科學資料佐證，飲茶因具有可直觀感知的排毒與養生功效，而倍受世人推崇。

春日在家，喝上一杯暖茶，溫暖身心，靜心養神，有益健康！紅茶甘溫，可養人體陽氣，內含豐富茶多酚、茶黃素，可消炎、殺菌、抗病毒、防感冒。

茶黃素，素有「茶葉軟黃金」之稱，對身體健康多有助益。正山堂首創湯色金黃的駿眉工藝，呈現了紅茶清香甘甜的獨特品質與高比例茶黃素含量。作為「正山小種、金駿眉、駿眉工藝」3項權威標準制定者，正山堂更是始終以專業品質，引領行業標準；以匠心敬制一杯杯健康品質好茶。

茶之功效

茶葉中富含多種人體生理需要的元素，能降低心腦血管發病和死亡風險。浙大茶學博導屠幼英教授和她的團隊，歷經16年的研究，他們把紅茶裡的茶黃素進行生物合成，單體分離，然後再將這些單體清除自由基抗氧化，觀察其對心血管的保護、抗癌，提高免疫力等方面的作用，從動物實驗、斑馬魚實驗、細胞實驗、體外實驗的大量研究結果證明：飲用紅茶可以修復和預防細胞損傷；清除人體過量自由基，提高人體免疫能力，預防多種心血管疾病發生。

此外，茶葉中含有茶氨酸，它是一種無鎮靜作用的鬆弛劑，可以幫助大腦增加產生Y波，Y波可幫助控制焦慮情緒，提高注意力，改善精神狀態和總體機能。

飲茶還能提高身體的免疫力，哈佛大學研究人員指出，連續2周每天喝5杯茶的人，其體內會產生大量的抗病毒干擾素，其含量是不喝茶人的10倍，這種可以抵抗感染的蛋白可以提高人體免疫力並有效幫助人體抵禦流感。

茶還能提高殺菌力、一定的減肥瘦身效果、消除疲勞、提神、明目、消食、利尿解毒、消除口臭，茶還是鹼性飲料，有利於酸性體質的糾正……而在各類茶葉中，特別是紅茶，富含茶黃素、茶紅素、黃酮類化合物等成分，而茶黃素被稱為茶葉中的「軟黃金」，在抗病毒、強壯骨骼、防治齲齒、提高人體免疫力等方面效果顯著。

2016年，日本靜岡縣環境衛生科學研究所的科學家成功證實紅茶中的茶黃素（Theaflavins）具有抗病毒效果，能夠對諾如病毒等人類和狀病毒起到消毒作用，有望被應用在食物中毒的預防領域。

正山堂傳承紅茶四百餘年，2005年創始金駿眉紅茶，第一次實現「清、香、甘」獨特品質工藝，開啟清飲紅茶風尚。其後作為正山小種國家標準、金駿眉行業標準以及駿眉紅茶團體標準的企業制定單位，以專業品質，引領行業發展，全面呈現紅茶產品湯色金黃、清香甘甜與高比例茶黃素含量。

茶之樂趣

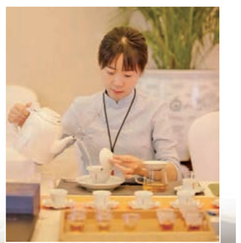
茶葉的功效雖說不能拿來與營養品相提並論，但將它作為一種養生的習慣，對身體的保養功能是循序漸進的。許多人喝茶，最基本的就是圖它的綠色調養。

為了身體健康去喝茶，喝的可能不是茶味茶香，是茶裡的茶多酚能清除自由基、咖啡因能提神醒腦、維生素能抗氧化等。而喝茶與玩茶又有區別。

簡單的喝茶，只要泡好茶葉，等待茶湯就行了。對於他們而言，茶湯才是最值得期待的環節。而玩茶，美的是過程，從一片葉子如何向一杯清者的昇華，都吸引着茶人細細琢磨。樂在識茶分器的創作中，圖的是自己的手法對茶葉進行的加工和賞玩。

同時，喝茶使人寧靜，寧靜是一種很難形容的狀態，不必將周遭的聲音都遮罩，不必放下手頭的事就這麼待着。寧靜有時就是一瞬間，仿佛只有自己存在於某個空間。

喝茶則是進入空間的一把鑰匙，因為你仔細品味茶的時候，注意力都在茶身上，周圍的一切為了這一刻而停止，茶味更是自己的心味。自己與自己的對話，以茶為媒，便是寧靜。



多喝茶，不僅是味覺的享受，更是對健康的保障。喝好茶，為自己健康再加一杯！

茶葉健康知識Q&A

茗典百科

Q：人每天喝多少茶為宜？

A：飲茶量的多少並沒有什麼最格的標準，要因人而異。一般，有飲茶習慣的健康成年人，每天飲6-10克，分2-3次沖泡為宜；從事體力活動且食量大的人每天飲茶20克左右；食油膩食物多，煙酒量大的人也可適當增量；年老血弱、脾胃寒者，孕婦及兒童適當減少茶量。

Q：飲濃茶好不好？

A：濃茶指泡茶時茶葉超量（通常一杯用3-4克）。飲濃茶對濕熱症者、煙酒過多者、油膩肉食者有利，且對小便不利、口腔發炎、咽喉腫疼諸症有一定幫助，但其餘人建議還是不宜飲用濃茶。

Q：冷茶與隔夜茶能喝嗎？

A：從營養和衛生角度看，我認為隔夜茶一般不宜飲用。至於冷茶，如無變質可飲用。但不能將飲過的一部分茶湯長時間放置後再飲用。目前市場上的罐裝茶水屬冷茶，如是經最格滅菌處理的可飲用。還有應注意的是年老血弱、脾胃虛寒者不能飲用冷茶和隔夜茶。

Q：一杯茶沖泡幾次為好？

A：這是一個很籠統的問題，不同的茶葉耐沖性是不同的。一般紅茶、綠茶和花茶，沖泡以三次為宜，三次之後茶香茶味已無。烏龍茶沖泡時因投茶葉量大，可達5-6次。

Q：為什麼茶湯中會有苦味？不同的茶苦的程度為什麼不同呢？

A：茶湯中的苦澀味主要是茶葉中所含的多酚類、咖啡鹼引起的花青素。茶葉的苦味是由茶類、茶樹品種、季節、製作工藝等綜合決定的。如大葉種較小葉種茶樹含多酚類高，夏茶較春茶花青素含量高，在製作工藝中多酚類、花青素轉化較多的，其苦澀味較低或沒有，而轉化不足時就產生苦澀味。

戰略合作伙伴
沙白溪 BAISHAXI 1939 黑茶之源 通流九洲 The birthplace of Dark Tea Popularized around the country
吳裕泰 1887 賣老百姓喝得起的放心茶
中茶 CHINATEA 中国茶 选中茶
正山堂 传承红茶四百年